# encre de Shin

*Encre de Shin n°21*

*Janvier 2022*

**LE STAFF JUDO RHODIA VAISE**

**ACCOMPAGNÉ DE**

**ROBERT TENDIL**

**NOUVELLEMENT 7ème Dan**

**SOUHAITE**

**UNE TRÈS**

**BONNE ANNÉE**

**2022**

**À TOUTE LA**

**GRANDE FAMILLE**

**DU JUDO**

## EDITO

**L'Amitié, « le plus pur des sentiments », définition du Code Moral de Bernard MIDAN. L'amitié est un concept philosophique important, notamment en éthique, l'amitié est faite de respect, de patience, le plus important dans l'amitié est, pour moi, la sincérité. Sans cela, ce ne serait qu'une hypocrisie, l'amitié faussée par l'intérêt, par mercantilisme.**

**C'est surtout grâce à l'amitié des êtres rencontrés tout au long de ma vie de judoka et d'homme que j'ai pu progresser vers, vu mon âge, la sagesse.**

**En effet quel sport que le judo permet de garder de l'amitié, de la sincérité, de la spontanéité et ce, pendant plus de 6 décennies. Je pense à René, Michel, Bernard, Edmond et tant d'autres, d'amitiés plus récentes et aussi sincères.**

**Je viens d'être nommé 7ème dan, grade prestigieux et j'en suis fier, pourtant c'est une infime partie de mes supposés qualités qui m'ont permis d'accéder à ce grade.**

**Merci à tous, judokas gradés ou non, de votre amitié.**

***« Fais de ta vie un rêve et de ton rêve une réalité »* - Antoine de Saint Exupéry.**

**Et encore *« Nul avenir ne peut s'identifier en en tenant pas compte du passé. »* Pierre de Coubertin.**

**Robert TENDIL**

# 7ème dan Shichi-dan (七段)

Comme beaucoup le savent, Robert TENDIL, malgré un long passage en Provence-Alpes-Côte-D'Azur, est originaire de LYON. Il a été licencié tour à tour au Judo Club Rhodia Vaise, au Judo Club du Rhône, à Nice judo et aujourd'hui de nouveau au JC Rhodia-Vaise. Ce qui se dégage chez Robert, c'est son implication très importante dans le judo, son engagement sans limite dans la vie associative. Président de clubs, vice-président de la ligue PACA au titre des ceintures noires, co-créateur de la revue « Encre de Shin », formateur de dirigeants, conférencier au « Panathlon Nice cote d'azur », enseignant, membre de la commission culture judo du Rhône, juge CORG, jury d'examen, membre de la commission de discipline … Suite à son départ de la région PACA, la revue Encre de Shin a été arrêtée car Robert en était la cheville ouvrière. Sous l'impulsion de son nouveau président de club, Jean-Louis BOSC, Robert a bien voulu faire revivre ce bel outil de communication en AURA. Comme vous le voyez, Robert est infatigable !

Son dernier défi en date ? Passer le 7ème dan ! Lorsqu'il m'a demandé d'être son « tuteur », j'en ai été très fier et c'est avec plaisir que j'ai accepté de contribuer, avec modestie, à cet ambitieux projet. Après un travail en collaboration d'une année sur sa contribution (ayant comme objet principal la genèse et le renouveau d'Encre de Shin), et sur la finalisation de son mémoire, nous sommes allés à PARIS le 20 novembre 2021 pour le passage du 7ème dan. C'est devant un jury composé de 3 hauts gradés (7ème et 8ème dan) que Robert a présenté et soutenu son travail. Après avoir expliqué au Jury comment nous avions travaillé pour la réalisation de sa contribution, Robert a débuté l'épreuve par une présentation de 25 minutes de son travail et il a notamment expliqué que la revue Encre de Shin, représente plus de 150 auteurs, 8000 bulletins version papier, près de 330 pages sur les valeurs du judo, ou encore sur la naissance du code moral par Bernard MIDAN, mais aussi des articles universitaires, des colloques, des conférences, etc… Suite à cela, s'en est suivie une séquence de 25 minutes de questions/réponses avec le jury. Après une courte délibération, le jury a été unanime pour dire que la prestation de Robert était excellente et qu'ils donnaient un avis très favorable pour l'obtention du 7ème dan.

Le travail qu'a fait Robert est remarquable et il contribue vraiment à une meilleure connaissance de ce que la revue Encre de Shin a apporté et apporte au judo.

Félicitations Robert, pour ton parcours, pour le travail fourni et pour l'accession à ce grade.

Merci Robert de m'avoir fait vivre cette expérience riche d'enseignement et de partage. Le judo est un sport individuel mais qui ne peut pas se faire sans les partenaires et/ou adversaires. Dans cette préparation au grade, c'est un collectif qui s'est mobilisé pour te permettre d'être dans les meilleures conditions possibles. Travailler avec Valérie et Jean-Louis m'a permis de mieux les connaitre et les apprécier.

Enfin et surtout, merci Robert pour ton amitié.

Marc PÉRARD
CN 6°dan - Secrétaire CORG AURA

# POUR UN JUDO PROPRE

**La détection des violences infantiles dans le Judo**

En décembre 2020, la presse révélait l'existence de violences sexuelles au sein du judo. La Fédération Française de Judo et Disciplines Associées s'est rapidement mobilisée en créant une commission nationale. Des membres de notre Ligue Auvergne Rhône-Alpes ont été sollicités : Rémy Bastard, Secrétaire Général du comité Isère et Isoline Lagniet, Vice-Présidente de la Ligue en charge de la féminisation.

Une des nombreuses actions mise en place a été la signature le 5 février 2021 d'une convention entre l'association Les papillons et la Fédération Française de Judo. Elle prévoit l'installation des Boîtes aux Lettres Papillons dans les clubs de judo pour permettre aux enfants victimes de maltraitances de libérer leur parole.

Au sein de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Judo, le Comité Départemental de l'Isère est "pilote" dans la déclinaison de la convention nationale au niveau départemental. De plus, des initiatives locales voient le jour et d'autres Comités Départementaux de notre Ligue s'engagent avec l'association Les Papillons. Notre politique de Ligue sera de construire une cohérence et de soutenir l'ensemble des différents projets au sein de notre plan d'actions territorial. Encouragé par notre Présidente Dominique Berna qui incarne une "tolérance 0" concernant les violences au sein du Judo, un groupe de travail a été créé. Il est composé de Bruno Mure (Directeur Technique Régional et référent violence pour la Ligue au sein de la Fédération), Remy Bastard et Isoline Lagniet.

Juillet 2021 a été l'occasion d'une première rencontre entre Corentin Cacciaguerra (référent départemental adjoint du Rhône) et Isoline Lagniet. Elle pose la première pierre d'une construction commune autour de la prévention des violences et maltraitances. Plusieurs projets et idées d'actions ont été évoqués et seront mis en place pour la saison 2021-2022.

Début septembre 2021, l'association Les Papillons compte plus de 1 100 adhérents et a déjà installé une centaine de boîtes aux lettres.
En quelques chiffres, les maltraitances infantiles se sont :
700.000 enfants victimes de harcèlement scolaire, soit 3 enfants par classe,
165.000 enfants victimes tous les ans de viols ou d'agressions sexuelles.

**L'association Les Papillons**

L'association Les Papillons a été créée en 2019 par Laurent Boyet, capitaine de police à Perpignan. Elle est conventionnée auprès du ministère des Sports et entend lutter contre les maltraitances infantiles en déployant des boîtes aux lettres Papillons dans les écoles, les clubs de sport afin de permettre aux enfants de libérer leur parole des violences dont ils sont victimes.

Lorsqu'une boîte aux lettres est installée, les mots des enfants sont ramassés deux fois par semaine par des bénévoles de l'association et transmis au bureau de l'association afin d'apporter la réponse la mieux adaptée à la situation vécue par l'enfant.

L'action de l'association Les Papillons s'accompagne d'une campagne de sensibilisation avec l'installation d'affiches dans les commerces, transports et espaces publics permettant ainsi aux enfants d'accéder à une boîte aux lettres virtuelle sur le site internet de l'association.

En août 2021, l'association Les Papillons a ouvert un pôle juridique afin d'assister les parents des victimes ou les victimes elles-mêmes dans les procédures judiciaires grâce à l'aide d'avocats spécialisés en protection de l'enfance.

La devise de l'association Les Papillons est de dire aux enfants que « si tu ne peux pas le dire, écris-le ».

*Isoline LAGNIET Vice présidente Féminisation Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Judo et Corentin CACCIAGUERRA Référent Départemental Adjoint du Rhône-Association Les Papillons*

# Parfois le hasard fait bien les choses
# 偶然

Le hasard : circonstance de caractère imprévu ou imprévisible dont les effets ont été favorables pour guider ma vie vers le Judo.

Le Judo art de partage et d'entraide ouvre de nombreuses portes à condition d'aller chercher les bonnes clés. Ce précepte s'applique dans la vie au-delà du tatami.

J'ai eu la chance de traverser une vie de Judoka originale et exceptionnelle.

Des chemins se sont ouverts à moi. Ma progression et ma vie professionnelle se sont façonnées au travers du Judo.

Bien plus qu'un sport de combat, notre discipline peut se concevoir comme une philosophie de vie. Elle offre des opportunités pour s'épanouir, des valeurs pour guider le chemin d'une vie et des bases pour que l'individu puisse se construire au travers du Judo et prospérer ensemble avec notre société. C'est dans cet esprit que je m'attache à transmettre ces messages depuis toujours dans mon enseignement, mon activité professionnelle mais aussi dans ma vie au quotidien.

Le Judo est un véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques associées d'exercices physiques et de préparations mentales.

## Ces valeurs se cultivent

Il est donc important de se remettre en question notamment pour l'obtention à un grade, cela permet toujours d'associer des exercices d'introspection et de réflexion avec un passage à l'action. Se remettre en question est une démarche constructive, pour avancer, progresser dans la vie et ne pas rester coincé sur les mêmes acquis et les mêmes difficultés. Il ne s'agit pas de douter constamment, car cette attitude peut vite également devenir un obstacle pour avancer.

La manière qui semble être la plus appropriée pour appréhender la réussite du grade ou au moins de s'en approcher est de ne pas penser que l'on détient « La » vérité. Savoir se remettre en question est tout un art qui nous demande du respect et de la tolérance.

Pour cela il est important de se donner des défis pour essayer d'atteindre le meilleur de soi-même et découvrir les grands pouvoirs du Judo.

Il ne faut surtout pas oublier d'où l'on vient et savoir transmettre à son tour ce que l'on a reçu, sans oublier nos valeurs et notre culture.

## Le dépassement de soi

***Maître Matsumaé, Inokuma, Sato, Yamashita***

Nous n'étions quelques athlètes Français à participer pour un stage d'un mois à l'Université de TOKAÏ.

Quand vous avez participé à ce type de stage, vous en sortez humble. Vous comprenez que le parcours est encore long pour assimiler tout ce que vous avez pu ressentir.

Les richesses du judo sont sans fin, c'est pour moi une motivation supplémentaire pour les découvrir et aller toujours plus loin dans cet art.

Je suis heureux d'avoir vécu cette expérience qui a fait évoluer ma vision du Judo tout comme mes valeurs. Ma plus grande fierté, c'est d'avoir réussi à relever un challenge. Ce n'est pas la gloire ou la reconnaissance qui ont été les moteurs mais l'envie de me dépasser et de progresser.

Le dépassement de soi, c'est prendre conscience de ses limites et appendre à les surmonter. C'est ce que nous devons nous efforcer de faire si nous voulons obtenir des résultats dans la vie.

## Les valeurs avec ses émotions et ses principes

Dans la vie, il y a des moments qui peuvent vous rendre très mal à l'aise mais qui finalement vous procurent des émotions uniques et intenses.

J'ai participé il y a quelques années à un stage technique, avec le triple champion du Monde et champion Olympique, Kosei INOUE, l'un des plus grands champions de Judo Japonais.

Le stage a eu beaucoup de succès : plus de 150 participants ont assisté à ces grandes démonstrations techniques.

Lors d'une pause, l'interprète de Monsieur INOUE m'a demandé de le rejoindre au centre du tatami. J'ai été très surpris d'être sollicité, mais je me suis volontiers exécuté.

La surprise a été de taille puisque Monsieur INOUE souhaitait simplement me poser une question :

***« Pour quelle raison avez-vous l'insigne de Tokaï sur votre Judogi ? »***

Très étonné ! J'ai expliqué brièvement mes entraînements à l'université de Tokaï dans les années 80. Un stage qui a été la plus grande et plus forte expérience que j'ai pu vivre dans ma vie de Judoka. Porter l'insigne de Tokaï est une grande fierté.

L'interprète a traduit mes propos à Monsieur INOUE et un moment incroyable inattendu est arrivé. Monsieur INOUE s'est positionné face à moi pour me saluer longuement.

Le silence qui a régné dans le dojo a été pour moi un moment particulier.

Il n'en reste que par ce geste, Monsieur INOUE a témoigné l'importance de la culture et des valeurs portées par le Judo que nous devons sans cesse perpétuer et transmettre.

## Le Judo une ligne de vie

Il est important de s'imprégner de différentes facettes du Judo qui permettent de découvrir et de transmettre ce qu'il y a de meilleur dans notre quête. Je pense à l'humanité, l'entraide, le partage et la passion. Ces principes contribuent à former des êtres meilleurs. Ils facilitent la compréhension du sens technique et des valeurs morales de notre enseignement.

*Daniel BEN-DUC-KIENG 7ème dan*
*Enseignant de judo*
*Jury national FFJDA*
*Formateur IRFEJJ sur les formations (BE, BP, CQP, BPJEPS)*
*Secrétaire de CORG, Ligue Sud Judo*

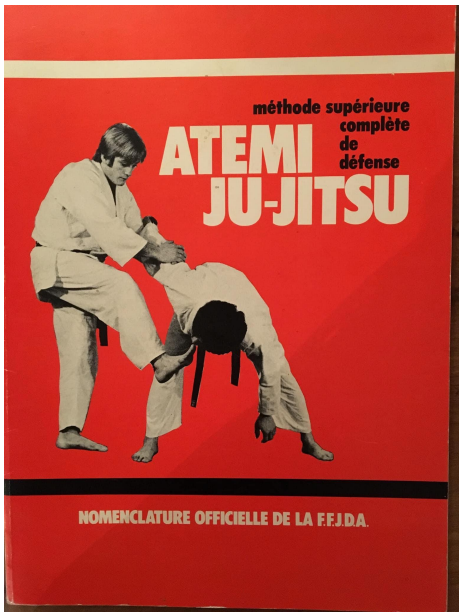
# Judo et ju-jitsu : compatibles et complémentaires.

Il n'est pas indispensable de pratiquer les deux pour être bon dans l'un ou dans l'autre, mais nul ne peut contester que le ju-jitsu et le judo soient intimement liés et qu'ils peuvent être complémentaires à la condition d'être compatibles. Jigoro Kano ne s'est-il pas inspiré de certaines écoles de ju-jitsu pour mettre au point sa méthode qu'il a nommé judo ?

Beaucoup plus tard, dans notre pays, au tout début des années 1970, à l'initiative de mon père, Bernard Pariset, le ju-jitsu (quelque peu oublié) fût réhabilité et remis en valeur au sein de la fédération de judo. Il n'était pas question de mettre en place une concurrence au judo, mais une complémentarité évidente. L'objectif était de revaloriser un aspect du judo qui avait été délaissé et qui est pourtant son origine, à savoir l'aspect utilitaire. Il s'agissait tout simplement de proposer un « plus ». Une corde supplémentaire à l'arc des professeurs qui souhaitaient élargir leurs possibilités d'accueil dans les dojos. A cette époque, le judo connaissait un important développement, mais c'était essentiellement l'aspect sportif qui prédominait, les autres secteurs étaient de plus en plus délaissés dans l'enseignement, ce qui excluait une bonne partie d'une population à la recherche d'un art martial axé sur la self-défense. Celle-ci se tournait alors vers d'autres arts martiaux.

L'objectif était tout simplement de réhabiliter et de se réapproprier des techniques qui avaient été délaissées. Au sein même de la fédération, cela n'a pas toujours été bien compris. Il a fallu que l'initiateur de cette remise en valeur bénéficie de l'écoute et de la confiance d'Henri Courtine, le directeur technique national de l'époque, pour que ce projet se concrétise.

Par leurs histoires le judo et le ju-jitsu sont donc intimement liées, ce qui entraîne forcément une indiscutable complémentarité technique. Ils forment d'ailleurs un ensemble et s'il y a deux appellations, c'est pour souligner des spécificités qui ne sont pas antagonistes.




Ceci étant, il existe différentes méthodes et écoles de ju-jitsu. Elles possèdent chacune leur identité, parfois bien différente les unes des autres. Celle dont il est question, appelée « atemi ju-jitsu », avait pour objectif d'être interchangeable avec le judo. C'est-à-dire que le professeur pouvait enseigner sans difficulté le judo et le ju-jitsu et les pratiquants avaient la possibilité de passer de l'un à l'autre. Le mot « atemi » avait été associé pour signifier la remise en valeur de techniques qui appartenaient par le passé au « patrimoine » judo-ju-jitsu.

Simplement, pour que les deux soient complémentaires et compatibles, certaines conditions doivent être respectées, ce n'est pas toujours le cas. Ce que j'expose est mon sentiment, un sentiment qui, au fil des ans n'a pu que se renforcer et se matérialiser par une constante satisfaction de mes élèves tout au long des décennies que j'ai consacré à l'enseignement.

Le ju-jitsu que j'appellerai « traditionnel » peut être considéré de différentes façons. D'abord comme une discipline à part entière, ou encore comme une complémentarité au judo. Au même titre que l'inverse peut l'être tout autant. Mais le ju-jitsu doit rester un art martial à but non-compétitif, axé sur le self-défense et proposant des techniques interdites en judo, parce que trop dangereuses en opposition directe, mais terriblement efficaces en self-défense. Instaurer des compétitions d'affrontement direct en ju-jitsu est contre-nature et - de plus - cela installe une concurrence directe avec le judo, c'était l'inverse de l'objectif initial (complémentaire, mais pas concurrent). Le ju-jitsu en compétition ce n'est plus du ju-jitsu. Je ne suis pas contre la formule, mais contre l'appellation ; « judo-boxe » ou « karaté judo » seraient plus appropriés. Il faut remarquer aussi qu'à partir du moment où des compétitions existent dans une discipline les enseignants ont la fâcheuse tendance à n'enseigner que les techniques autorisées par un règlement forcément restrictif.

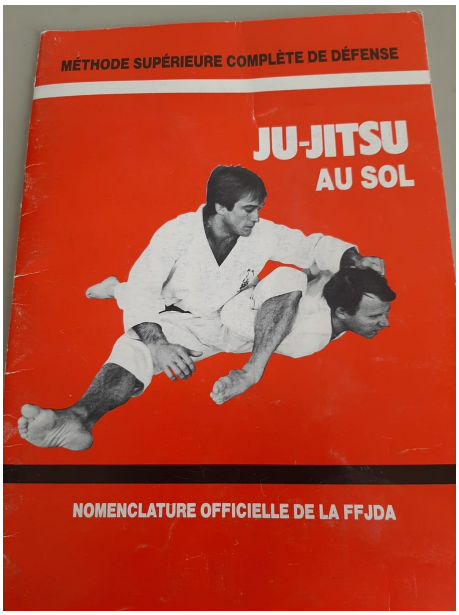
Ensuite, si on souhaite que les deux soient - et restent - compatibles et complémentaires, il est indispensable que des attitudes comme la garde et les techniques communes (projections, clefs, étranglements) soient les mêmes, ce qui malheureusement n'a plus été le cas à partir de 1995. Cette compatibilité entraine trois conséquences positives. D'abord permettre une rapide adaptation pour les professeurs, ensuite que les élèves puissent passer sans aucune difficulté de l'un à l'autre, enfin et ce qui n'est pas le moins important, que cela procure une réelle efficacité en

matière de self-défense grâce à l'osmose entre les différentes composantes (coups, projections, contrôle). Cela n'a pas été le cas avec les compétitions techniques appelées « duo-system » dans lesquelles les pratiquants affichent des gardes très basses, incompatibles avec certaines grandes projections du judo.

Développons ces trois points.

D'abord la facilité d'adaptation des professeurs. Quand la « relance » du ju-jitsu a été mise en place, il fallait les convaincre et leur faciliter la tâche en mettant à leur disposition une méthode dans laquelle ils allaient pouvoir rapidement se reconnaitre et donc s'adapter. En fait, c'est une sorte de calque qui a été proposée. Les projections, par exemple, pouvant être pratiquées dans la forme judo, à partir du kumi-kata, mais aussi dans leur expression ju-jitsu, sur une attaque de « rue » : un coup de poing, une saisie, etc. Bref, une agression. Ce qui est ni incongru, ni exceptionnel dans la mesure où toutes les projections de base trouvent leurs origines à partir d'une attaque à mains nues ou bien armées. C'est en quelque sorte leur première raison d'être.

Deuxième point : la facilité à ce que les pratiquants passent de l'un à l'autre, du judo au ju-jitsu, ou l'inverse (sans qu'ils en soient obligés, cela se faisant en fonction d'un ressenti), ce qui permet au professeur, comme indiqué plus haut de proposer deux aspects et d'élargir ainsi son champs d'action. Si les attitudes, sont radicalement différentes, par exemple une garde ju-jitsu très basse sur les jambes (comme dans le duo-systém »), les élèves rencontreront les plus grandes difficultés d'adaptation avec les « grandes projections » du judo, elles seront donc écartées de l'enseignement et de la pratique.




Troisième point : sur le plan de l'efficacité pure, cette osmose est indispensable. Prenons l'exemple d'un coup enchaîné avec une projection ; il est souhaitable que la position des jambes soit identique pour que l'enchaînement en question se fasse naturellement et donc le plus vite possible. La rapidité étant un critère indispensable en matière d'efficacité ; pour cela il faut qu'existe une parfaite fluidité dans la liaison entre les différentes composantes. Et puis, ces attitudes de gardes très basses ne se retrouvent pas dans la rue. Pour souligner cette indiscutable compatibilité il est possible de faire un parallèle « coups/projections ». Exemple : mae-geri keage enchaîné avec o-soto-gari ; on trouve une similitude dans la façon de lancer la jambe pour donner le coup et dans la préparation de la projection. Un second exemple avec yoko-geri de la jambe avant enchainé avec harai-goshi. La similitude se trouve dans la façon adoptée par Tori pour se rapprocher d'Uke, en croisant les pieds (le pied gauche venant se placer derrière le droit, aussi bien pour le coup de pied que pour la projection). On peut aussi trouver un parallèle dans la façon de lancer la jambe sur l'arrière avec ushiro-geri keage et la dernière phase d'un uchi-mata. De même qu'un gedan-geri ressemblera à un harai-tsuri-komi-ashi, en termes de forme de corps et de possibilité de liaison.

On peut aussi ajouter, ce qui n'est pas négligeable, l'apport qu'une telle pratique du ju-jitsu pourra apporter aux judokas : les enchaînements donneront le sens du timing, de la liaison et les randoris d'atémi renforceront le coup d'œil, les reflexes, la souplesse et la condition physique. Pour les ju-jitukas, une pratique très technique des projections du judo et du travail au sol sera d'une incontestable utilité. Enfin, pour tous il permettra d'acquérir ce que l'on appelle le « sens du combat ». Celui-ci se transpose d'une discipline à l'autre. Le coup d'œil, l'anticipation, certains automatismes, etc.

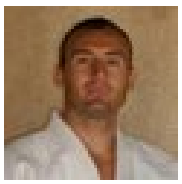
En résumé, pour un enseignant la maitrise et l'enseignement des deux permettent de satisfaire un nombre important de pratiquants : de la petite enfance en quête d'une méthode d'éducation physique et mentale, à l'adulte à la recherche d'un art martial efficace et accessible quelque soit son âge et sa condition physique, en passant par un judoka souhaitant se réaliser au travers de la compétition.

Cette complémentarité semble tellement évidente qu'il est surprenant qu'elle ne soit pas suffisamment comprise. Tout comme il est étonnant et regrettable que le ju-jitsu le plus « compatible » avec le judo ne soit pas (ou très peu) enseigné au sein de la fédération de judo.

Il n'est jamais trop tard…

*Eric PARISET*
*Professeur de judo et de ju-jitsu*

# Un homme, deux passions



J'ai deux passions, le judo et la peinture, il était normal qu'un jour ces deux passions soient réunies. Je pense avoir commencé à peindre en même temps que j'ai débuté le judo c'est-à-dire très tôt. J'ai été compétiteur pendant plus de 20 ans et à l'époque, je me préoccupais plus de mes résultats sportifs que tout ce qui environnait le monde du judo. Un de mes professeurs me disait souvent que la compétition ne représente que 15 % de la vie d'un judoka et que le reste je le trouverai vers une spiritualité, vers l'échange et vers l'enseignement de notre art. Pour moi à ce moment là, c'était plutôt 100 % compétition. Maintenant à l'âge de 48 ans, j'aurais aimé avoir de nouveau cette discussion avec lui pour lui dire que je m'étais trompé et qu'effectivement, maintenant la compétition terminée, que me reste--t'il pour continuer à progresser dans notre art ? Je me penche donc, depuis 5 ans, vers les réelles valeurs éducatives que peuvent apporter le judo, tant par l'activité elle-même, que par les valeurs morales riches que nous pouvons y trouver.

Avant tout, il me fallait combler ce vide, donc je me suis longuement documenté et j'ai découvert d'autres voies. Celle de cette valeur Shin. La chance que nous avons au judo, c'est de pouvoir côtoyer plusieurs générations sur un tatami et de pouvoir bénéficier des expériences des anciens, même si leur corps n'est plus aussi disponible qu'auparavant, ils ont encore l'œil pour nous corriger et surtout pour nous retransmettre une certaine philosophie. Pour que perdure cette tradition, nous sommes maintenant, nous les professeurs devenus des garants, comme un fil conducteur qui partirait de Jigoro Kano, à nous et qui se prolongerait dans l'avenir. Nous arrivons donc, jusqu'à nos petits élèves qui du haut de leurs 4 ans, viennent d'abord chercher, une activité agréable, ludique, et qui leur donne l'envie de revenir. Au départ, c'est plutôt une recherche de la part des parents, qui eux savent ce qu'ils pensent trouver au sein des dojos : des vraies valeurs et ce sérieux qui est la réputation du judoka. « Ici, je suis en confiance, ce n'est pas comme dans certains sports, je sais que mon fils va apprendre le respect, le courage… ». L'objectif n'est pas le même pour les deux. Nous avons donc deux rôles, le premier étant de dispenser une activité sportive à leurs enfants, et en second de leurs apporter ce que tout le monde recherche, un respect d'autrui, calmer les ardeurs de certains, canaliser, bref jouer aussi parfois les psychologues, de quoi se poser la question de savoir ce qui faut privilégier en premier.

Je remarque aussi, que depuis 4 ou 5 ans, il y a de plus en plus de violence entre les enfants. Déjà très jeunes, ils ont des gestes dangereux vis-à-vis des copains. Etonné de ce changement, je me suis posé la question de savoir si, étant plus observateur et ayant acquis plus d'expérience, ce genre d'attitude me paraissait plus visible ou si c'est un fait avéré, mais en posant la question aux maîtresses d'écoles, elles ont confirmés mes dires, les enfants ont perdu en attention, ils sont plus distraits et peine à se concentrer. Il est donc normal de débuter le cours par un rappel rigoureux de ce qu'il est possible de faire et de ne pas faire entre copains, de poser une limite.

Je me suis souvenu qu'enfant, un code moral été affiché dans mon dojo, mais honnêtement je ne le connaissais pas du tout et n'y avais jamais prêté attention. Un jour, un professeur déçu du comportement de certains, m'a dit que ce code n'était pas un code moral, mais un code mural. Après avoir souri, j'ai eu une réflexion, pourquoi ne pas m'appuyer sur ces 8 valeurs pour étayer mes conseils auprès des plus jeunes. J'avais donc ma trame de travail. Je me suis documenté sur ce code moral, et j'ai appris qu'il avait été inspiré du code d'honneur des guerriers samouraïs. Les samouraïs ont toujours fait rêver et tous les enfants savent qu'ils étaient de valeureux combattants. J'ai donc commencé à conter à mes élèves des petites histoires pour les faire rêver, et je me suis aperçu que je prenais plaisir à leur expliquer, dans leurs mots, ces aventures de combattants ancestraux. Qui sont indirectement un point de départ de notre judo. Je me suis dit que si j'arrivais à faire comprendre qu'en portant un judogi, on devenait quelque part un petit samouraï, on arriverait plus à les orienter vers le respect de ce code du bushido.

Avant chaque cours, pendant le cours et après le cours, mes élèves me répètent ce code moral, à chaque bonne action ou au contraire mauvaise. J'ai fait des concours de dessin. A chaque cours, je reprends une des valeurs, et on échange pendant quelques instants dessus. D'abord je pose la question aux enfants par exemple, « pour vous le courage c'est quoi ? » Les réponses sont diverses et avec mes mots, je leur apporte un complément. Les parents me font souvent des retours d'information, en me disant que parfois dans une discussion familiale, lorsqu'un mot du code moral est prononcé, l'enfant réagit immédiatement et récite le code moral par cœur, un peu comme un réflexe.

Lorsque mes groupes de 4/5 ans ont terminé leur séance, je les récompense par un dessin, et il m'est arrivé de leur donner des dessins de la fédération de judo, ces dessins représentent une des valeurs et est résumé en une

image. J'ai eu comme un déclic, et je me suis penché sur un éventuel support écrit, il fallait pour que ce livre soit attractif qu'il réunisse plusieurs critères, en premier, comme il intéresserait le groupe de 4 9 ans, je devais le faire en image, de plus il fallait qu'il y ait des petits jeux à l'intérieur, et surtout il fallait que l'histoire reste dans l'idée du code moral.

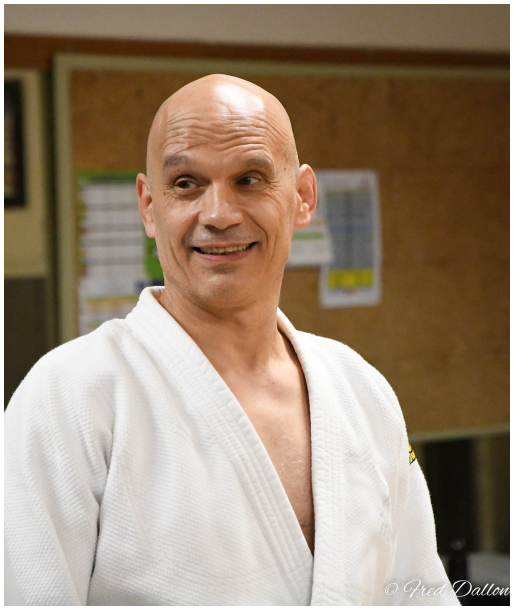
Donc après quelques réflexions, j'ai trouvé la solution à toutes ces questions, j'ai donc créé un livre jeu sur chaque valeur de ce code moral, et tout en donnant des conseils, les enfants par le biais de ces livres peuvent compléter leur réflexion sur ces valeurs. Ce travail complémentaire se fait en famille, à la maison. Les parents peuvent le lire aux plus petits avant d'aller se coucher, il devient le livre de chevet, ils complètent certains mots peut-être difficiles avec leur propres mots, ils résolvent les jeux ensemble et surtout ce livre répond aussi à certaines questions profanes, comme l'ordre des ceintures et surtout celles après la noire (car de nombreux parents pensent que la noire est la dernière). A la fin du livre, j'ai mis quelques détails que j'aime expliquer aux enfants, comme la raison pour laquelle on descend d'abord le genou gauche pour saluer, ou quelle est le grade le plus haut atteint en France, je parle de Maître Henri Courtine par exemple à ce moment, je leur retransmets un peu de notre culture judo.

Quand je me suis engagé dans cette aventure, je réalisais certainement en premier lieu un plaisir personnel, mais je me suis très vite aperçu de l'impact positif sur les élèves. Pour anecdote, certains enfants m'ont dit qu'ils le lisaient tous les soirs, un autre enfant m'a dit qu'il dormait avec le livre, d'autres parents m'ont dit que leur enfant allait essayer de devenir aussi courageux que Shishi (Le Héros de mon livre), ou encore des parents ont du aller acheter une peluche zèbre pour faire comme le héros qui au début du livre ne quitte pas son « doudou Zèbre ». Tous ces retours extrêmement sympathiques m'ont entièrement convaincu que je venais de combler un vide pour les plus petits, en leur apportant une continuité dans la retransmission de nos valeurs. Entre ce triangle que représente la maison, le club et l'école, Une chaine fraternelle s'est formée et devient inaltérable.

Je vous invite à lire le premier livre qui parle du « courage » et qui donne quelques voies de réflexion.

*Olivier BOUCHET*
*6ème dan*

# Le judo : l'école de la vie




Je voudrais juste vous faire part de ma petite expérience de professeur de Judo.

Tous les jours qui passent me font penser que SENSEI Jigoro KANO était un visionnaire. Sa vision du judo, sa philosophie m'a persuadé qu'il était dans le vrai et il serait encore plus dans « ce vrai » s'il était présent dans notre monde actuel.

Sur le fond, la pensée du judo, école de la vie, j'y adhère profondément !

Souvent, au cours de discussions avec des parents, je bondis lorsqu'ils abordent le thème de la compétition.

« Vous savez jean marie, mon enfant n'est pas trop chaud pour la compétition..... ; »

ou alors sous forme du chantage !!

« Mon petit s'inscrira dans un autre club si vous l'obligez à faire de la compétition !! »

Et là je leur réponds ; Mais vous vous rendez compte de la chance qui se présente pour votre enfant ?

Non seulement il va faire une activité complète, avec des valeurs incroyables, avec des enseignants compétents et en plus nous allons l'aider à passer son BAC, son permis de conduire et nous allons même le préparer à se présenter à un entretien d'embauche !!

Surprise de mon interlocutrice/interlocuteur ? Un petit blanc d'analyse et de réflexion intérieure et je poursuis la suite de ma pensée.

«Oui, madame, oui, monsieur, en plus de toutes les valeurs que nous allons lui inculquer durant ses années d'apprentissage du judo, nous allons, grâce aux compétitions, lui apprendre à gérer ses peurs, ses angoisses, ses incertitudes, ses doutes !! Nous allons lui apprendre à contrôler son manque de confiance et à dominer sa « boule au vente ». Et grâce à ces moments difficiles votre enfant sera armé plus tard pour passer ses examens et avoir de l'assurance pour une embauche éventuelle!!! ».

Voilà à quoi sert la compétition...

Mes interlocuteurs acquiescent souvent mes dires mais une fois devant « l'enfant roi » l'adulte baisse pavillon et renvoie mes propos aux oubliettes. Parce que sur la forme, nous devons nous adapter, nous devons être créatifs, inventifs, surprenants, intelligents ! Nos élèves le sont !

Pourquoi pas nous les enseignants ? Pour ne pas paraître « Has Been » nous devons sans cesse nous former, voir ce qui se fait ailleurs ! Connaitre leur passion, leur réseaux, leur environnement et ainsi avoir des outils pour garder nos élèves et leur permettre d'avoir une chance inouï ; de pratiquer LE JUDO !

*Jean Marie MAHIEU*
*61 ans*
*6ème dan*
*Formateur régional kata de la Ligue PACA*
*Président du Comite de Judo du Vaucluse*

# LA PRATIQUE DU QI GONG PEUT-ELLE ÊTRE COMPLÉMENTAIRE À LA PRATIQUE DU JUDO ?

C'est par la transcription officielle du Chinois « le Pinyin » que « Qi Gong » se prononce « Tchi Kong », où le ''Qi'' représente : le souffle, l'air, la vapeur, l'énergie et le Gong qui signifie : réalisation, exercice, travail, discipline.

Le qi gong est une gymnastique douce, taoïste, chinoise, thérapeutique basée sur la respiration, la méditation, la visualisation et l'harmonisation de la circulation de l'énergie vitale dans notre corps. Le Tai chi qui est une pratique similaire, s'apparente plus au côté martial.

Plusieurs fois millénaire, le qi gong fait partie intégrante de l'une des cinq branches de la médecine chinoise, il puise sa source dans le Tao et les principes du Yin et du yang, couramment utilisé dans les hôpitaux chinois, est depuis quelques années pratiqué dans certains hôpitaux Français.

En fonction de l'amélioration thérapeutique recherchée, il existe des exercices spécifiques de qi gong, qui peuvent se pratiquer de façon dynamique, méditative, assise, avec ou sans déplacement.

Partant du principe que toute polarisation énergétique, tout blocage organique, musculaire, articulaire, de sang, d'humeur et même psychique comme la passion, engendre à plus ou moins brève échéance des désordres et parfois la maladie.

Le but donc du qi gong est de dépolariser cette énergie, la disperser ou bien la tonifier si nécessaire, mais dans tous les cas harmoniser et faire circuler cette énergie, c'est le principe fondamental de la thérapie chinoise.

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le qi gong, peu de contre-indication et ne demande aucune tenue vestimentaire spéciale si ce n'est des vêtements amples.

Pour tirer tous les bienfaits de cette pratique, il faut un bon apprentissage des techniques, pour nous libérer de leurs gestuelles, la prise de conscience d'une respiration adaptée ou naturelle et synchronisée va nous faire vivre en profondeur la technique, pratiquer au rythme de notre respiration avec le plus de lenteur possible, pour ne pas devenir une simple gymnastique, reste à ressentir et développer la sensation énergétique, la concentrer par visualisation sur certains points organiques, musculaires ou psychiques et par l'intention, diriger dans ces zones, toute l'énergie nécessaire à tonifier ou à disperser.

Il est important d'avoir un bon enseignant, de respecter les étapes de progression, et de pratiquer. Les bienfaits se font ressentir très rapidement et il n'est pas nécessaire pour cela d'y croire ou d'être Asiatique.

Il serait profitable que le judo s'imprègne de cette pratique énergétique qu'est le qi gong, par la prise de conscience corporelle, de la respiration, de notre ancrage au sol, de la méditation ou l'extrême lenteur peut engendrer l'extrême rapidité. L'attitude rigide, défensive, de blocage, limite la liberté corporelle, trop de yang polarise l'énergie et tétanise.

En ce qui nous concerne, nous avons besoin d'un bon enseignant de Judo, pour étudier et pratiquer les techniques avec le plus de précision possible. Par la répétition de différentes techniques et enchainements exécutées avec lenteur puis rapidement, uniquement si elles sont assimilées. Par la mémoire du corps au bout de plusieurs milliers de répétitions, l'analyse cérébrale du mouvement sera court-circuitée au niveau du rachis et en situation de combat en fonction des déplacements et des déséquilibres, le réflexe conditionné va agir instantanément, de

manière inconsciente, sans laisser de mémoire, et réussir la technique au plus près de la perfection, en fonction de la procédure d'apprentissage précitée.

À l'époque de nos ainés d'après-guerre, lorsque l'on interrogeait un combattant Français, celui-ci pouvait dire : « je l'ai déséquilibré, j'ai fait le premier d'épaule, (selon la méthode pédagogique de Maître Kawahi) et j'ai marqué un point avec tous les détails possibles ; le combattant japonais disait à cette même époque : j'ai marqué ippon, le nom de la technique peut être énoncée mais aucun souvenir du déroulement amenant ma victoire, car tout a été réflexe conditionné.

Un danger existe à tout cela, car si l'enseignant manque de compétence, l'élève même doué aura des chances d'être médiocre. Ce risque devrait nous alarmer, car si sous prétexte de créer des emplois l'on crée des diplômes d'enseignants trop facilement accessibles, qui de plus la majorité de ces enseignants n'assistent pas aux stages de recyclage au détriment de la qualité du judo. Dans toutes les rencontres même de haut niveau, le beau judo est rare, il faudra tôt ou tard faire le bilan, la course aux grades n'est pas le principal garant de la qualité du judo.

Tels sont mes impressions selon mes connaissances sur cette tentative de comparaison.

la pratique du judo devrait s'en inspirer, sans buter devant ce langage chinois ou il est tout de même indispensable d'être éloquent, le yin et le yang c'est de la convention, on pourrait dire le plus et le moins, la phase et le neutre, la droite et la gauche, il est vrai qu'il faut du temps à se familiariser avec ce langage, il ne faut pas oublier que nous avons passer du temps à noter et apprendre par coeur l'équivalent du premier de jambe, du deuxième d'épaule ou de la première immobilisation.

Je pratique le judo depuis 1963, initié par mon professeur vice-champion de France par équipe en 1958, qui se nomme Raoul Flori et se porte toujours bien malgré ses 90 ans. J'ai appris le judo à Cagnes sur/mer et depuis 1968 le club a été repris avec beaucoup de succès par Alain BINI, 7ème Dan et ancien arbitre mondial. J'enseigne le judo à Nice depuis 1968, je possède un D.E.S.J.P. ma formation d'enseignant qui a duré trois années, était encadrée par Maître MIDAN. Je n'ai que quelques petits titres : Champion de France militaire de judo 1967, trois fois champion de France corporatif, champion régional, j'ai le grade de 4ème Dan judo, depuis 1983. Parallèlement à cela j'ai été formé à l'union européenne de Qi Gong par le docteur Yves Réquéna depuis 2002, complété par de nombreux stages avec des Maîtres chinois.

*NICE le 14 juillet 2021*

*Augustin (Guy) BUFFA*

# La lumière de la voie, source de vie et de progrès

La vie est une aventure intimement liée à la lumière qui baigne notre planète. Grâce aux premiers organismes photosynthétiques apparus il y a plusieurs milliards d'années, l'atmosphère s'est enrichie en oxygène et la Terre est ainsi devenue un véritable havre de vie.

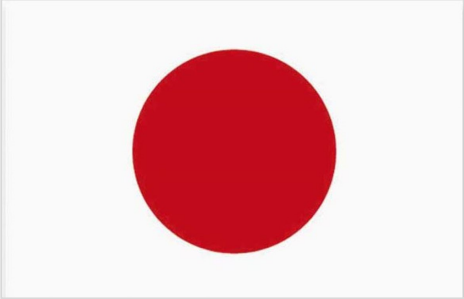
Homo sapiens, l'homme qui sait, apparu il y a sept millions d'années, n'a pas manqué de s'intéresser à la lumière. Le plus ancien ouvrage connu évoquant la lumière de manière scientifique est intitulé Optique et fut rédigé par Euclide autour de 280 avant Jésus-Christ.

Au pluriel, « les lumières » renvoient à un mouvement philosophique qui a exercé une influence déterminante sur l'évolution du monde et notamment en France, la Révolution et la chute de l'Ancien Régime.

Le Japon, pays du soleil levant, le soleil est un symbole positif fort. Le drapeau national composé d'un cercle rouge sur fond blanc, représentant le soleil levant.

Les croyances locales suggèrent qu'Amaterasu, la déesse du soleil, est un ancêtre direct des empereurs du Japon. Cette relation entre la déesse du soleil et l'empereur donne une légitimité aux personnes au pouvoir. En fait, l'Empereur est souvent appelé le Fils du Soleil.

D'une façon plus générale, la lumière éclaire la matière. Elle permet donc de comprendre les choses physiques. Elle est un pont entre matière et esprit.



Dans son sens symbolique le plus profond, la lumière est celle de la conscience qui s'ouvre. C'est l'accès à la connaissance, à la vérité.

Jigoro Kano nous a ouvert la voie de la souplesse, une méthode d'éducation qui relie le corps et l'esprit, la matière et l'esprit.

Il a ainsi allumé une lumière qui, telle la flamme olympique, a vocation à se transmettre, de génération en génération, et à éclairer notre chemin en contribuant à rendre les hommes meilleurs.

En effet, Jigoro Kano était un humaniste, comme Pierre de Coubertin, qu'il rencontra en 1912 en sa qualité de porte-parole du Japon aux Jeux Olympique de Stockholm.

En quoi le Judo éclaire-t-il notre chemin ?

La réponse réside dans les principes du Judo :

la souplesse, la non résistance et l'adaptation,

la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale,

la prospérité mutuelle.

Revenons à notre point de départ : la lumière, source de vie est également source d'énergie. Mais il y a également en nous-mêmes une source d'énergie qui n'est autre que la source de vie et de progrès.

Il est vrai que l'énergie en elle-même n'est rien. Elle ne vaut que par l'utilisation qu'on en fait.

Si le but est la meilleure utilisation de l'énergie, l'important est le chemin qui conduit à cet idéal. Ce chemin, c'est celui du judoka, de la ceinture blanche aux plus hauts grades.

Ce chemin s'appelle traditionnellement le « Shuhari » et se décompose ainsi :

Shu : le disciple apprend les fondamentaux en suivant les règles édictées par le maître

Ha : ayant maîtrisé les fondamentaux, le disciple applique les règles en les questionnant, en comprenant leurs subtilités et en cherchant les exceptions

Ri : le disciple ayant maîtrisé les règles, peut les transcender et les adapter

A noter que cette méthode d'apprentissage s'est transposée dans le domaine de l'entreprise, sous l'intitulé de « transformation agile ». Cette adaptation permet de répondre à l'innovation et au changement par un dynamisme et une réorganisation des structures « traditionnelles ».

Le Shuhari appliqué au changement et à l'innovation, cela peut sembler étrange au regard de la pratique du Judo, dans la mesure où celle-ci s'inscrit dans la tradition et la continuité des principes définis par Jigoro Kano.

Pourtant, le « ri » concerne bien l'adaptation et l'évolution des principes. C'est tout l'enjeu de la transmission.

La transmission n'est pas la reconduction ou la reproduction à l'identique d'un modèle. C'est un passage de relais, pour aller plus loin, sur un chemin de lumière, celui de la connaissance, à commencer par la connaissance de soi, en poursuivant avec la connaissance de l'autre et celle de son environnement en général.

C'est dans ce contexte que le code moral du Judo prend tout son sens. Même s'il n'est pas l'œuvre de Jigoro Kano, le code moral est tout à fait en harmonie avec les principes définis par le fondateur du Judo.

En voici une interprétation libre :

L'amitié, qui permet de construire une relation sincère,

Le courage, pour persévérer dans l'effort,

La sincérité, dans la pratique et l'engagement de soi,

L'honneur, fidélité à ses engagements,

La modestie, comme expression de connaissance de soi,

Le respect des autres et de soi-même,

Le contrôle de soi, grâce à la connaissance soi,

La politesse, comme expression sincère du respect.

Enfin, il me semble important de souligner que la voie du Judo n'est pas un chemin à parcourir en solitaire, parce que le Judo est aussi la voie du partage. Celui-ci s'exprime dans le principe de prospérité mutuelle. Il s'agit d'apprendre l'un de l'autre et ainsi diffuser le progrès, partager la lumière pour construire ensemble un avenir meilleur.

*Pascale PIERROT-CRACCO*
*6ème Dan*
*Membre de l'Académie Française du Judo*

# LE RÔLE CENTRAL ET PRÉPONDÉRANT DE UKE! ! !

**Le judo, langage universel est un vecteur de rencontres, de découvertes, d'échanges et de belles aventures humaines. Il m'en a fourni maintes opportunités tout au long de ma carrière.**

**Et ce, plus particulièrement à travers le rôle de UKE, en ce qu'il représente de plus noble: l'engagement et la relation humaine, sans pour autant négliger les aspects physique, technique et pédagogique.**

**UKE : une nécessité !**

Hormis pour le tandoku renshu, où l'on travaille seul afin d'améliorer, de perfectionner le tsukuri-kusushi (placement, déséquilibre), et la forme de corps, nous avons tous besoin d'un UKE.

Je rappelle souvent à mes élèves que le judo est un sport de combat qui se pratique en judogi.

Cela permet d'installer une saisie pour projeter son partenaire, avec efficacité, en toute sécurité, et en utilisant son énergie de façon optimale : SEIRYOKU ZENYO.

C'est une évidence, le Judo se pratique à deux, et sans UKE, TORI n'est rien !

Dès les premiers pas effectués sur les tatamis, on choisit un partenaire que l'on salue respectueusement, avant de s'avancer l'un vers l'autre pour installer le kumi kata fondamental, en saisissant le revers et la manche. Voilà c'est fait ! Le contact est ainsi établi entre les deux pratiquants.

Puis l'on commence à se déplacer ensemble, librement, en essayant d'être en harmonie. Une bonne façon de faire pratiquer cet exercice consiste à demander à l'un des deux de fermer les yeux. Privé de la vue, il va devoir faire confiance à l'autre pour le guider en toute sécurité. Il va donc percevoir les indications transmises par son partenaire, par l'intermédiaire de la saisie et des déplacements. Bien entendu les déplacements sont libres, et la saisie souple, sans brutalité, en posture shizen taï. On doit tendre vers la fluidité, beaucoup moins énergivore, mais toute aussi efficace. Le jeu consiste à transmettre les forces et les orientations d'un simple mouvement du poignet, afin de déplacer, déséquilibrer et projeter son partenaire sans le mettre en danger.

Tout se joue au niveau des sensations !

Le simple fait d'installer la saisie, lie les protagonistes l'un à l'autre. Cette symbolique de la saisie partagée et librement consentie est un engagement fort. Elle est à rapprocher de celle qui unit une cordée d'alpinistes ou une palanquée de plongeurs.

A l'instar de ces deux disciplines, c'est un contrat moral tacite qui réunit les deux judokas. TORI s'engage à mettre en confiance UKE en le faisant se déplacer, en le projetant avec contrôle, en toute sécurité. UKE de son côté accorde sa confiance et coopère de telle façon que les deux progressent.

C'est la mise en application de JITA KYOEÏ ! (entraide et prospérité mutuelle).

Coopérer ne signifie pas que UKE anticipe la chute, ce qui serait une grave erreur. La chute est simplement la résultante d'une action correctement exécutée.

Mais pour cela l'attitude de UKE doit permettre à TORI d'exprimer son savoir-faire : droit sans être raide, libre dans ses déplacements, bien gainé et l'esprit tout entier focalisé sur son rôle. Il doit être conscient que le succès de TORI dépend de la façon dont il remplit son rôle.

Nous avons besoin de UKE tout au long de notre parcours de judoka !

L'apprentissage des ukemis se fait en club, dès le plus jeune âge, et sous des formes ludiques, afin que les chutes soient un plaisir et une fierté lorsque, à l'occasion d'une démonstration par exemple, on peut montrer à sa famille les progrès accomplis. La pratique des chutes doit être très régulière. Il s'agit, pour vaincre les réticences naturelles à tomber, d'acquérir les automatismes (position de la tête, qualité de la frappe), et de proscrire les mauvais réflexes, comme celui de poser les mains au sol.

Lorsque l'on aborde les chutes consécutives à une projection, il convient de faire prendre conscience à TORI de l'importance du kumi kata fondamental, qui lui permettra de sécuriser son partenaire en le projetant efficacement, tout en le contrôlant parfaitement pendant sa chute. Hez les débutants, il est recommandé dans un couple droitier-gaucher, si le gaucher est TORI, de lui faire prendre une garde à gauche afin qu'il puisse contrôler la manche gauche de UKE. Par la suite, si l'on a un UKE confirmé, on peut travailler à droite avec garde à gauche, ou même croiser la garde. Il importe que le regard de UKE soit dirigé horizontalement vers l'avant.

Il faut aimer chuter pour être un bon UKE !

Les techniques de projection, nage waza, se pratiquent en posture shizen taï, afin de faciliter la réussite de TORI. UKE doit rester droit et ne pas esquiver ou anticiper la chute.

En ce qui concerne le ne waza, il faut valoriser le rôle de UKE en le rendant très actif. Il doit comprendre que les attitudes passives ou défensives sont proscrites par le règlement. Il faut éviter de transformer le sol en une simple épreuve de force. Au contraire, il vaut mieux miser sur la mobilité, la précision des contrôles et des appuis, et laisser de la liberté à son partenaire afin de se servir de ses réactions pour enchaîner sur d'autres techniques ( par exemple passer d'un osae komi waza en shime waza ou en kansetsu waza).

Viennent ensuite les exercices d'application : uchi komi, nage komi, kakari geiko, yaku soku geiko, et randori. Là, le rôle de UKE devient plus délicat à mettre en pratique.

Les uchi komi qu'ils soient statiques ou en déplacement, permettent de travailler la vitesse d'entrée d'un mouvement, la précision du placement. UKE doit être bien gainé, tout en étant relâché.

Sur les techniques où l'on tourne le dos, il doit aider TORI à ressortir en le repoussant au niveau de la hanche. Il ne doit ni fléchir, ni pivoter, ni se courber dans l'action.

Pour l'apprentissage de nage komi, outre le tsukuri-kusushi, il il faut terminer par le kake (la projection). Il importe donc que UKE sache parfaitement chuter, et également qu'il se relève très rapidement, et se replace pour pouvoir chuter à nouveau. C'est évidemment très difficile, à cause non seulement du rythme soutenu, mais également des impacts encaissés de façon répétitive par UKE. Il n'y a pas d'autre alternative que la chute.

En ce qui concerne le kakari geiko, le thème choisi conditionne le rôle de UKE. On peut par exemple demander à UKE d'esquiver afin de permettre à TORI de redoubler son attaque, ou d'enchaîner sur un autre mouvement pour projeter. Mais cella n'est plus du nage komi. Si l'enchaînement est correctement exécuté UKE chute. On retrouve cet exercice au programme de l'UV 2 des grades E.T. Et souvent les candidats sont hors sujet. En tant que juge j'ai souvent l'impression que les postulants découvrent cet exercice le jour de l'examen !

Le kakari geiko permet de cibler les points précis que l'on souhaite améliorer : les esquives, les blocages, les enchaînements, les confusions, les problèmes de kumi kata (droitier/ droitier ; droitier/gaucher). Et comme les rôles s'inversent au bout d'un laps de temps déterminé à l'avance, il permet de progresser en UKE et en TORI.

Dans ces trois exercices UKE est clairement identifié et son rôle est bien défini puisqu'il s'inscrit dans un cadre préétabli. Mais il n'est jamais passif.

Quant au yaku soku geiko, (exercice de promesse), que nos anciens appelaient randori souple, il se situe à mi-chemin entre le kakari geiko et le randori. La particularité étant que l'on peut passer d'un rôle à l'autre en une fraction de seconde, pour peu que s'offre une opportunité exploitable de reprendre l'initiative. Il faut garder un état d'esprit positif, favoriser les reprises d'initiative. Le tout étant basé sur la complicité active et la sincérité des deux judokas. Il existe une dualité entre les deux rôles, et c'est dans l'interaction permanente que se crée le mouvement.

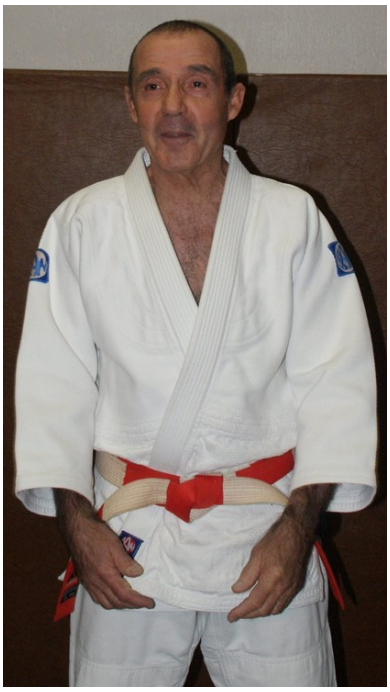
Enfin vient le randori (exercice libre), qui se différencie essentiellement du yaku soku geiko par l'intensité de l'engagement. On assiste trop souvent, hélas, à des simulacres de combat : attitude défensive exagérée, non combativité, ou refus de prendre la garde. Dans ces conditions il devient difficile de s'exprimer et de progresser. Quel est l'intérêt de fuir ou de bloquer sans cesse ? Dans ce cas il convient de corriger les protagonistes en leur donnant des conseils : « Tu veux bloquer ? Fais le avec le hara et non avec les bras ! Tiens toi droit ! Sois offensif ! Accepte la chute, ça n'est pas grave !

On oublie trop souvent qu'en randori le partenaire n'est pas un adversaire !

En conclusion :

On a toujours besoin de UKE et on est toujours le UKE de quelqu'un !!!

***Renaud COULON***
***7éme dan***



COULON Renaud

LIGUE PACA

CONTRIBUTION EN VUE DE L'OBTENTION DU 7ème DAN

LE RÔLE CENTRAL ET PRÉPONDÉRANT DE UKE

SUR LES TATAMIS ET AU- DELÀ

4 novembre 2017

*Ce texte n'est qu'une petite partie de ma contribution pour l'accession au 7éme dan en 2017!*

# LE PEKITI TIRSIA KALI

Le Kali est un nom générique pour définir les arts martiaux philippins, comme Arnis ou Eskrima. Le kali est spécialisé dans le travail des armes blanches (Bâton, couteaux, sabre…) et de leurs applications aux techniques à mains nues.

Le Pekiti Tirsia Kali (PTK) est un style de la famille TORTAL développé dans les Visayas (centre des Philippines) à la fin du 19ème siècle. Les techniques et les tactiques sont issues de l'expérience du combat durant la colonisation espagnole et lors de l'occupation japonaise durant la deuxième guerre mondiale, elles sont axées essentiellement sur les armes blanches telles que le sabre (Ginunting) et le couteau, et par extension le bâton et le travail à mains nues. Le but ultime étant de survivre dans un combat armé.

Le PTK développe des stratégies, des tactiques et des techniques de combat à la fois élaborées et très pragmatiques recherchant l'efficacité, quelle que soit l'arme utilisée et la distance de combat. Les spécificités du PTK sont d'une part, le travail des déplacements permettant de sortir de l'axe d'attaque et de sectoriser l'adversaire afin de contre-attaquer, tout en ayant la possibilité de faire face à plusieurs attaquants. D'autre part il n'y a aucun mouvement défensif, l'attaque, la destruction de l'attaque (frappe de la main armée) et la contre-attaque sont favorisées. Les techniques à mains nues suivent les mêmes principes et les mêmes formes de corps. Elles sont divisées en deux parties, le Pangamut utilisant les frappes avec la paume de la main, les coudes et genoux, cherchant la destruction des membres et les frappes sur les points vitaux, et le Dumog utilisant les clés, les soumissions et les étranglements

Le PTK est le système officiel enseigné au sein des forces spéciales philippines (armée et police) ainsi que dans de nombreuses unités à travers le monde (Etats-Unis, Inde, Autriche…)

C'est un système adapté à la self-défense, d'une part par la connaissance des armes blanches qui permet de développer des tactiques de défense efficaces et adaptées, d'autres part par ses exercices dynamiques et fluides permettant de s'adapter aux attaques diverses et de développer une forme de corps basé sur les réflexes et la mémoire musculaire.

Le PTK est dirigé par le Grand Tuhon Leo Tortal Gaje qui malgré ces 85 ans continue avec ses nombreux instructeurs de hauts niveaux à développer l'école dans le monde entier. Le Grand Tuhon a formé de nombreux experts des arts martiaux philippins tels que Dan Inosanto, Edgar Sulite (Lameco), Bo Sayoc (sayoc Kali), Eric Knaus et Philip Gelinas En France le PTK est représenté par Eric Laulagnet qui a étudié le style aux Philippines pendant plusieurs années et a reçu le titre de Tuhon (Maître).

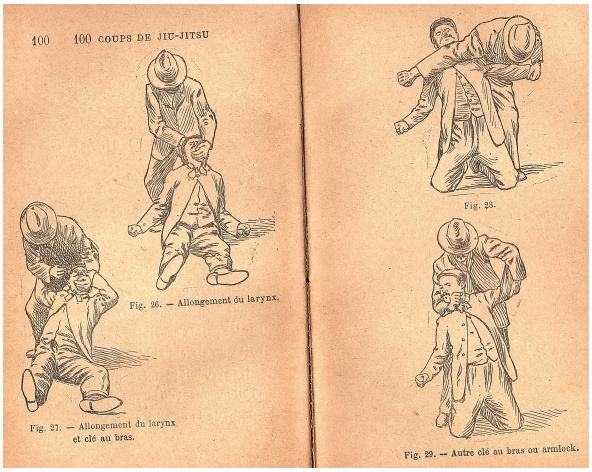
*Jocelyne DRODE*

# Des arts martiaux et sports de combat aux TIOR

**Le JIU-JITSU**

L'Enseigne de Vaisseau Y. LE PRIEUR, de retour du Japon, en 1911, traduit du japonais « le manuel de Jiu-Jitsu de l'école KANO de ToKyo »

On peut y lire : « Le Judo, n'est pas seulement une technique de combat ou de self-défense. Il est d'abord l'art de se dominer, (esprit et matière) de devenir fort, au physique et au psychique ».




Le Jiu-Jitsu n'est pas, comme on l'avait cru d'abord une simple collection de « trucs de combat », c'est en réalité, une méthode complète d'éducation physique.

Le Jiu-Jitsu : une méthode de gymnastique dont les exercices préparatoires d'assouplissement, de renforcement musculaire, d'endurcissement, les soucis d'hygiène et la préparation mentale, c'est à dire, la recherche du calme, le sang froid, la politesse, constituent les éléments essentiels de la pratique.

C 'est à ce titre que les officiers français écrivent :

Le « Jiu-Jitsu est une gymnastique capable de donner à l'homme le développement le plus harmonieux et le plus complet à tous les points de vue qu'il soit possible de l'imaginer »

« Le Jiu-Jitsu est une escrime éminemment utilitaire puisqu'il apprend à mettre très vite et avec peu d'efforts l'adversaire hors de combat ».

L'Ecole de Joinville joua ici son rôle d'éducateur national en fixant les règles de la méthode d'éducation physique à utiliser. Après le Suédisme, et l'Hébertisme, l'Ecole favorisa la méthode sportive.

Ainsi, les pratiques de compétition ont progressivement imposé des règles et des normes de fonctionnement sans lesquelles le Jiu-Jitsu serait sans doute resté une pratique marginale.

**La BOXE FRANCAISE**

On s'aperçoit que cette conception de la Boxe Française dans les Armées, qui a manifestement influencé la pratique civile, à la fin du XIXème siècle, est assez cohérente avec des conceptions plus globales des « exercices physiques » à cette époque.

Une conception ou prédominait une approche très analytique des mouvements, très décomposée, et en fait très statique, sans l'incertitude d'une conception que l'on retrouvera surtout dans les pratiques gymniques.

D'où un relatif « déphasage », s'agissant d'un sport de combat, avec la réalité.

Les « Techniques d'Intervention Opérationnelles Rapprochées » (T.I.O.R) : sports de combat des Armées.

Dans les années 60, inspiré du close-combat britannique avec à l'intérieur des techniques de karaté, judo et jiu-jitsu, le corps à corps (CAC) voyait le jour. Il fut pratiqué et enseigné pendant presque 40 ans avant d'être remplacé dans les années 2000 par les TIOR.

Si les anciennes techniques corps à corps (CAC) gardent leur efficacité, elles sont inopérantes pour maîtriser la violence.

L'instruction du combat corps à corps a connu ces vingt dernières années une profonde évolution, tant dans son approche pédagogique que dans le domaine technique

A la demande du commandement militaire et dans un but de rendre ces outils de défense moins offensifs, la mise en place de nouvelles techniques apparait : les TIOR, élaborées à base de techniques de percussion et de préhension. Un cadre juridique vient légiférer son utilisation afin d'optimiser son utilisation au sein des opérations intérieures et extérieures.

Les TIOR sont définies comme l'ensemble des techniques offensives et défensives permettant ainsi d'utiliser, dans la zone des 0-15 mètres, l'ensemble des moyens et des armements, en vue d'interpeller, maitriser ou neutraliser un ou plusieurs opposants.

Les TIOR permettent grâce à une analyse rapide, d'adapter la réponse à une attaque au regard du niveau d'intensité et de violence déployé par le ou les agresseurs.

Dans une confrontation, le militaire cherche avant tout à maîtriser son attaquant en privilégiant les moyens qui permettent d'obtenir le meilleur contrôle de la situation en causant le moins de dommages. Ces moyens vont du dialogue à l'emploi du feu en passant par l'utilisation du combat pieds-poings, des divers bâtons de défense et des armes !

L'injonction verbale étant la première et la meilleure défense. Le principe est d'établir un dialogue qui précède et accompagne le recours au niveau suivant de la force.

Il s'agit d'éviter, autant que possible, une confrontation physique. L'arme à feu étant le dernier recours pour arrêter l'attaque d'un agresseur.

Les TIOR sont particulièrement bien adaptées aux opérations de maintien de l'ordre. Les règles d'éthiques mais aussi le cadre juridique, imposent de préserver la vie et l'intégrité physique d'autrui.

Elles sont inspirées des sports de combat et arts martiaux comme le judo, le jiu-jitsu, le muay-thaï, les mixed martial arts (MMA) ainsi que des disciplines de self défense comme le krav-maga.

Les TIOR sont pratiquées dans les trois armées (terre, air et marine) en commençant dès la formation initiale. Elles sont le socle de base des techniques de sport de combat rapproché. Enseignées et entrainées tout au long de la carrière, les TIOR permettent de se préparer physiquement et psychologiquement au combat pour les missions en opérations intérieures et extérieures.

Mais ces techniques ne peuvent être figées à long terme. Fin 2020, pour répondre plus efficacement aux nouvelles menaces, face aux nouveaux conflits qui nous entourent, notamment au terrorisme et avec l'aide du retour d'expérience des formateurs et des utilisateurs sur le terrain, ces techniques évoluent à nouveau en gardant la même appellation.

La qualité des techniques TIOR enseignées et le réalisme des situations d'apprentissage attirent tout particulièrement la curiosité des forces armées étrangères, faisant ainsi de ces outils, des techniques de défense très enviées et très recherchées.

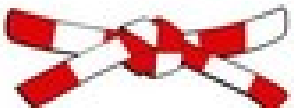
En qualité d'expert dans ce domaine, la cellule « sports de combat » de l'Ecole interarmées des sports reste souveraine en la matière pour faire évoluer le développement de ce concept.

***Jean-Pierre MORATO***
*Ancien instructeur de Judo et sports de combats, (CAC). A l'Ecole d'Entraînement Physique Militaire d'Antibes (Fort Carré)) (EEPM).*

En collaboration avec

***ADC Cyrille CROCHET***
*Chef de la Cellule Sports De Combat.*
*De l'Ecole Interarmées des Sports*
*Conseillé Technique Militaire MMA*
*Centre National des Sports de la Défense*

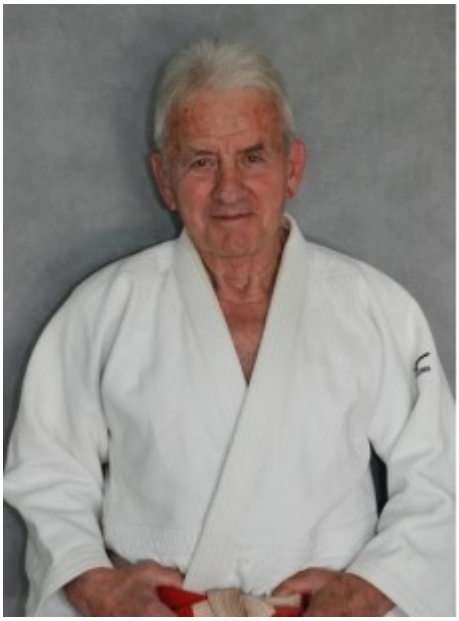
7ème dan



Shichi-dan (七段)

**Robert TENDIL**
**82 Ans**
**Date du dernier grade obtenu : Mars 1997**

**THEME DE MA CONTRIBUTION**
**Partie 1 : Genèse d'Encre de Shin**
**Partie 2 : Actions judo PACA et AURA**




**Responsable de la publication :** *Robert TENDIL*

**Nous remercions d'avoir participé à ce numéro 21 :** *Robert TENDIL, Marc PERARD, Isoline LAGNIET, Daniel BEN-DUC-KIENG, Eric PARISET, Olivier BOUCHET, Jean Marie MAHIEU, Augustin (Guy) BUFFA, Pascale PIERROT-CRACCO, Renaud COULON, Jocelyne DRODE, Jean-Pierre MORATO en collaboration avec ADC Cyrille CROCHET.*

**Photos :** *FFJDA, Comité du Rhône, Judo Club Rhodia Vaise, «Ceintrues noires » publié par la FFJDA, les auteurs des articles*

**Ont participé à la publication :** *Valérie MAZZOLA et Jean-Louis BOSC*

**Tous les numéros d'encre de Shin sont consultables sur le site https://www.judo-crv.com**

**Co-fondateurs d'*encre de Shin* :** *AnnetClaire GOURMELON, Jean Gérard GUARINO et Robert TENDIL*