

# Judo Mag 2

Janvier 2021



## Le Ju Jitsu En France

Début du Jujitsu, Il apparaît en France d'une façon très remarquée vers 1905 suite à un combat défi lancé par M. Georges DUBOIS, spécialiste des sports de défense contre M. RÉ-NIÉ, spécialiste de la méthode japonaise de Jujitsu suite à un long séjour au Japon. La victoire de ce dernier démontre l'importance de cette méthode. L'ouverture de l'école de Jujitsu en Septembre 1906 est à l'origine du développement de cette discipline :

- ✓ Janvier 1906 : début de la formation dans l'armée.
- ✓ Novembre 1906 : début de la formation dans la police.
- ✓ Juillet 1907 : début à l'école de Joinville. Après une longue période de déclin, une orientation nouvelle fait son apparition vers 1921 à Paris.



## Si on parlait japonais

### Dire Bonjour,

- ☀ Ohayô gozaimasu « du lever du soleil à la fin de matinée »
- ☀ Konnichiwa « dans l'après-midi »
- ☀ Konbanwa « le soir »

### Dire au Revoir

- ☀ Sayônara « au revoir »

## Le mot d'un des professeurs

Bonjour à toutes et tous

Tout d'abord je vous souhaite à vous et à vos proches une très bonne année 2021, qu'elle vous apporte la santé, le bonheur et bien sûr beaucoup d'espoir de voir des jours meilleurs.

La situation sanitaire que nous traversons tous actuellement n'est pas facile à vivre, malgré le dé confinement, nous n'avons pas pu reprendre nos activités, nous en sommes désolé.

Nous sommes maintenant en 2021, il est temps de reprendre le chemin du dojo, pour le moment pour les mineurs avec un protocole sanitaire et fin janvier pour les adultes.

En attendant de se revoir sur les tatamis, prenez soin de vous,  
Renan

## La coupure du Judo dû au COVID vu par 2 de nos judokas



**Benoit, 41 ans**

**Ceinture Bleue Marron.**

*Judo et confinement, c'est comme école et confinement (je suis prof technique), c'est difficilement compatible. Faire progresser son judo ou encore préparer les katas seuls et à distance, cela revient à apprendre en lisant des documents, en prenant des notes ou en regardant des vidéos ; cela n'a ni le même intérêt, ni la même saveur. Avec les courtes journées, la météo peu agréable, l'absence des amis, la motivation est parfois difficile à trouver. Et avec cela, plus moyen de poser le cerveau le vendredi soir après avoir fini maintes fois au tapis. J'ai hâte comme beaucoup de retrouver les amis et le judo.*

*Vivement la reprise même si cela va forcément piquer !!*

## Début du Judo en France

### Les pionniers du Judo.

M. Moshé FELDENKRAIS arrive en France, en 1929, il ouvre une salle dans son école qu'il appelle le « Jujitsu Club de France » ; celle-ci est fréquentée par des scientifiques, des universitaires et des étudiants.

Par ses connaissances dans le domaine de la physique et du corps humain, il formalise une méthode d'attaques et de défenses à laquelle il donne un fondement scientifique.

Cette approche donnera naissance au début du Judo.

### La pratique du Judo par des scientifiques.

Un article du journal « le Soir » en 1937 permettra de découvrir que M. Frédéric JOLIOT CURIE, prix Nobel de Chimie et professeur au Collège de France, pratiquait le Judo avec son épouse et d'autres grands scientifiques dont M. Moshé FELDENKRAIS et en particulier M. Paul BONNET MAURY, Maître de conférences et de recherche, disciple de M. JOLIOT CURIE dans la recherche, qui fut à l'origine de la création de la Fédération Française de Judo, président de celle-ci, vice-président de l'Union Européenne de Judo et de la Fédération Internationale de Judo. Il participa également de manière active au développement du Judo sur le plan mondial.

### Visite en France du fondateur du Judo au Japon.

Le 23 Septembre 1933, une démonstration de Jujitsu et Judo fut organisée dans les locaux du Secrétariat de l'Education Physique. Cette prestation permet au Judo de s'affirmer et de se développer.

Début Septembre 1936, celui-ci fut le dernier, suite au décès de Maître Jigoro KANO en 1938. Cette visite permettra la création officielle du Jujitsu Club de France.



Clara, 9 ans

Ceinture Jaune.

*J'ai eu la chance de participer au stage de judo à Marsannay pendant les vacances d'octobre avec mes copines Flore et Zoé, avec qui je suis en classe.*

*Malheureusement, nous n'avons pas pu terminer le stage, à cause de l'annonce du re-confinement le vendredi.*

*C'était très bien, très bien organisé. J'ai bien aimé faire du judo, manger tous ensemble et regarder une vidéo.*

*Il y a un an, je participais au tournoi de judo aux Grézilles à Dijon, et j'ai beaucoup aimé l'ambiance et le jeu avec d'autres petits judokas comme moi.*

*J'aime bien tes conseils, qui nous permettent de devenir encore meilleurs. Je suis triste de ne pas pouvoir continuer le judo, j'espère qu'on va vite pouvoir reprendre, et que je vais pouvoir porter le nouveau judogi qu'on a commandé avec ma maman.*

*J'aime beaucoup le judo, c'est ma passion.*

*J'ai hâte de reprendre très vite les cours avec Renan et Gaétan à Saulon.*

## 8 questions pour un judoka



1/ **Gaëtan MUIN**, Professeur de Judo, 4<sup>ième</sup> Dan



2/ **Renan NOIRBUSSON**, Professeur de Judo, 6<sup>ième</sup> Dan

1. A quel âge as-tu commencé le judo ?
2. Pourquoi le judo ?
3. Quelle est ta technique de judo préférée ?
4. Quel est ton meilleur souvenir de judo ?
5. Quelle a été ta plus mauvaise expérience au judo ?
6. Quel est ton champion(ne) de judo préféré français ou non ?
7. Quel est ton objectif au judo ?
8. En 3 mots que représente le judo pour toi ?

## Début du Judo en France, Ça continue

### Maître Mikinosuke KAWAISHI en 1935.

Il débuta au Jujitsu Club de France à Paris comme Directeur Technique.

Son arrivée permit le développement du Judo en France. Suite à son séjour en Angleterre en 1936, il a pu apprécier l'efficacité de la progression par ceintures de couleurs, surtout de l'intérêt et de la motivation de ses élèves.

Sa collaboration avec M. FELDENKRAIS verra la mise en place d'une nouvelle méthode par rapport aux appellations descriptives du Kodokan.

Cette forme d'enseignement correspond plus, au début, à l'esprit continental.

Le développement et l'évolution du Judo ont permis l'ouverture de salles avec les premiers enseignants.

### Les premiers enseignants

M. Jean DE HERDT

M. Jean GIRAUD

M. Jean MALAISE

M. André MERCIER

M. Robert PIQUEMAL

M. Marcel TAUPIN

### Les premières ceintures noires

M. Moshé FELDENKRAIS

M. Maurice COTTEREAU 1939

M. Jean DE HERDT 1940

M. Paul BONNETMAURY 1940

M. Henry BIRNBAUM 1940

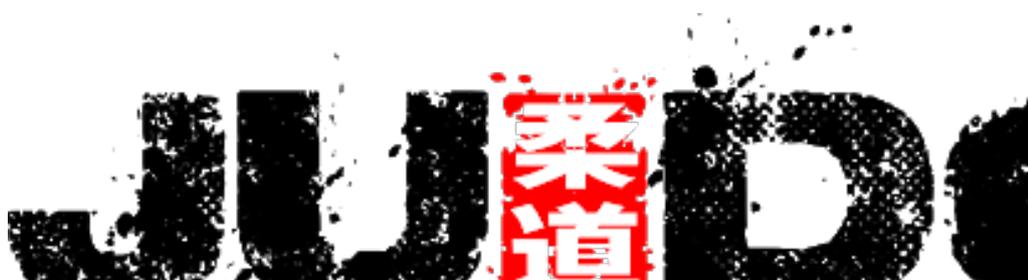
M. Robert SAUVENIÈRE 1940

### Un peu de vocabulaire judo.

- 🚩 Hansoku make « disqualifié »
- 🚩 Sono mama « ne bougez plus »
- 🚩 Yoshi « reprenez le combat »
- 🚩 Hidari « gauche »
- 🚩 Migi « droite »
- 🚩 Kuzushi « déséquilibre »
- 🚩 Mae « face »
- 🚩 Ushiro « arrière »

### Gaëtan Muin, Professeur de Judo :

1. J'ai commencé le judo à l'âge de 7 ans, au moment où le JCMC a été créé.
2. Au début je devais aller faire du foot mais il n'y avait plus de place (année de la coupe du monde en 1998).  
Du coup, j'ai vu la salle de judo et j'ai essayé et j'ai tout de suite accroché. C'est un sport avec des très belles valeurs et ça devient très vite comme une famille. Et depuis je n'ai jamais arrêté.
3. Je ne sais pas si j'ai vraiment une technique que je préfère mais au fil des années mon judo a beaucoup changé. Mais je dirais, Tai Otoshi et Ko Uchi Gari.
4. C'est très difficile de répondre à cette question... Car avec tout ce qu'on partage au judo pendant les entraînements, les stages, les compétitions, ... C'est très dur d'en choisir un seul !  
Mais j'ai eu la chance de faire 2 voyages au Japon et je crois que cela reste mes plus beaux souvenirs, de pouvoir pratiquer directement dans le pays où tout a commencé.
5. Ma plus mauvaise expérience au judo c'est peut-être les quelques fois où je me suis blessé sur le tapis.  
Quand je me suis blessé à la cheville lors d'un championnat par équipes avec le club sur un combat. J'ai dû abandonner le combat et aussi mes amis car je devais partir aux urgences.
1. Mon champion ou mes champions préférés sont **Shohei Ono** « 3 fois champion du Monde et champion Olympique... » et **Axel Clerget** « multiple médaillé Mondial et Européen ».  
Pour moi se sont 2 judokas qui savent tout faire aussi bien en Tashi Waza qu'en Ne Waza.
6. Mon objectif au judo pour ma part maintenant est de partager un maximum tout ce que j'ai pu apprendre et de continuer d'apprendre pour encore partager.  
Mais aussi avancer dans les grades car c'est important et bientôt je l'espère le 5<sup>ème</sup> Dan.
7. Pour moi le judo c'est une famille, le partage et un mode de vie. Mais c'est bien plus que ça finalement ...



### 3 Principes essentiels distingués par Jigoro Kano, guident la pratique du judo

**JU** : l'adaptation.

Le premier est le principe de la non-résistance (Jû). Ce principe est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du judo, c'est s'engager dans la voie (Dô) de l'application du principe de l'adaptation (Jû). Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de l'opposition des forces musculaires, pour atteindre à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre des forces.

#### **SEIRYOKU ZENYO :**

le meilleur emploi de l'énergie.

Le second principe est la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Englobant le premier principe et le dépassant, il suggère l'application à tout problème de la solution, la plus pertinente : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

#### **JITA YUWA KYOEI :**

la prospérité mutuelle par l'union des forces.

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de notre propre force à celle des autres. Découlant de la pratique sincère de deux premiers principes, il suggère que la présence du partenaire, du groupe, sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles.

#### **Un peu de vocabulaire judo.**

- 🏆 Tendoku renshyu « entraînement seul »
- 🏆 Uchi komi « répétition de techniques à deux »
- 🏆 Nage Komi « répétition de projection »
- 🏆 Yaku soku geiko « entraînement souple et libre en déplacement »
- 🏆 Kakari geiko « exercice à thème »

#### **Renan Noirbusson, Professeur de Judo :**

2. J'ai commencé le judo en 1979 j'allais avoir 7 ans, à l'Ecole de judo Beaunoise. Cela fait maintenant 42 années de licence.
3. Je ne savais pas quoi faire comme sport car avant l'âge de 7 ans il n'y avait pas grand-chose à faire.  
C'est ma maman qui m'a proposé d'aller voir le Judo et dès que j'ai passé la porte du Dojo, cela m'a tout de suite plu. Ce Dojo était un vieux préfabriqué qui sentait l'odeur du fuel de la chaudière qui ne fonctionnait jamais, mais aussi un savoureux mélange de transpiration et d'odeur de pieds...
4. Donnée une technique préférée n'est pas une mince à faire, mon Judo a évolué au fil du temps en fonction de ma morphologie et de mes adversaires. En tant que compétiteur, j'adorais faire Kata guruma, Harai goshi, Yoko tomoe nage mais aussi des mouvements d'épaule comme Morote seoï nage..
5. J'ai tellement de souvenirs et d'anecdotes sur le judo en tant que judoka, professeur ou arbitre qu'il n'est pas chose facile de répondre à cette question.  
Je dirais que mon meilleur souvenir est sûrement mon premier voyage au Japon en 2006 car c'était un rêve d'enfants d'aller fouler les tatamis de la terre du Judo.  
Un autre souvenir qui est indissociable du premier, c'est d'avoir partagé mon deuxième séjour au Japon avec mes élèves, le fait d'avoir partagé avec eux une expérience humaine extraordinaire.
6. Je ne sais pas si je peux parler de mauvaise expérience car nous apprenons toujours de nos expériences même s'il faut du temps.  
Je pense que pour moi le plus mauvais souvenir serait une blessure au genou lors d'une compétition qualificative pour le championnat de France Cadet.  
A cette époque j'avais 16 ans et plein de rêve en tête et surtout de devenir champion de France. J'avais fait une belle saison sportive et sur cette compétition importante, sur mon dernier combat qui pouvait me qualifier pour le championnat de France, je me blesse.  
C'est le docteur de la compétition qui m'a dit d'arrêter, ce fut une grosse déception pour moi.
7. Je n'ai pas forcément un champion préféré, en revanche j'adore le judo Japonais, les Japonais ont un judo extraordinaire et magnifique donc je dirais peut-être **Shohei Ono** « 3 fois champion du Monde et champion Olympique... ».  
Il y a aussi une judoka Française, **Clarisse Agbegnenou**, c'est une guerrière avec un judo explosif et un palmarès impressionnant « 4 fois championne du Monde et vice-championne Olympique... ».
8. Mon objectif au Judo est de pouvoir partager le plus longtemps possible ma passion du Judo et de continuer d'apprendre.
9. Le judo pour moi est une école de vie.  
Être judoka ce n'est pas seulement porter un judogi, c'est un état d'esprit, un art de vivre, on dit souvent que le Judo c'est notre deuxième famille  
Donc en 3 mots je dirais, Entraide, Respect et Amitié.

## Le Bushido Code d'honneur des Samouraïs

Il est incontestable que le Code Moral est issu du BUSHIDO, ce code de comportement non-écrit des samouraïs du Japon médiéval. Mais personne ne sait plus très bien comment il a pu cheminer de l'esprit des guerriers japonais jusqu'aux murs de nos dojos français modernes.

Le BUSHIDO des samouraïs est toujours vivant et actuel au Japon. Sa vitalité éveille en nous l'écho profond de notre ancienne culture chevaleresque. La pratique du BUSHIDO ne nous est donc pas étrangère. Jointe à celle du judo, elle reprend seulement une actualité civilisatrice.

Résumé et traduit en deux mots, le BUSHIDO est la « noblesse d'âme » mais noblesse oblige (vieille maxime française) signifie que chaque ceinture noire doit se discipliner, pour qu'en dépit des impulsions et passions, cette noblesse d'âme guide son comportement dans le dojo, dans les difficultés de la vie.



### Si on parlait japonais

- ✚ Itadakimasu, pourrait être traduit par une forme de « bon appétit »
- ✚ Oyasuminasai « bonne nuit »
- ✚ Dômo aligatô gozaimasu « merci infiniment »
- ✚ Otanjôbi omedetô gozaimasu « joyeux anniversaire »
- ✚ Mata né « à plus tard »

## Quelques liens utiles :

- ✚ Reportage sur le judo « Judo voix de la Souplesse »  
[https://www.youtube.com/watch?v=3CAq\\_RYExuQ](https://www.youtube.com/watch?v=3CAq_RYExuQ)
- ✚ Reportage sur « l'histoire du judo Français »  
<https://www.youtube.com/watch?v=nBbPeL0eEt0&t=323s>
- ✚ Reportage sur « KAWAISHI Mikinosuke, le père du judo Français »  
[https://www.youtube.com/watch?v=H6Ma\\_2aJq2E](https://www.youtube.com/watch?v=H6Ma_2aJq2E)
- ✚ Reportage judo « Bande de filles l'équipe de France de judo »  
[https://www.youtube.com/watch?v=KAYjgKh0\\_Uk](https://www.youtube.com/watch?v=KAYjgKh0_Uk)
- ✚ Cette vidéo va te permettre de réviser les noms et les techniques de judo pour un jour devenir ceinture noire de Judo.  
<https://www.youtube.com/channel/UctF6tu7GuZYkZzt5Mlv8UQ/videos>

## Quelques idées de lecture :

