

Judo Mag 4

Mars 2021



Kagami Biraki, La cérémonie des Voeux

La cérémonie du kagami biraki, est un événement qui ponctue l'année du judo depuis son début ou presque, le judo date de mai 1882, Kano Jigoro ne l'a mis en place qu'en 1884.

Cette cérémonie est un héritage revisité.

Au Japon cette cérémonie se déroule dix jours après le nouvel an, le Kagami Biraki marque le renouveau. Il signifie « ouvrir le miroir ». Elle fut célébrée pour la première fois par le quatrième shogun de la dynastie Tokugawa, il y a + ou - 300 ans.

Un jour, avant de partir en guerre, il rassembla ses daimyo (gouverneurs féodaux) dans son château pour ouvrir un tonneau de saké. La bataille fut remportée, ce qui fit de cette cérémonie une coutume respectée tous les ans.

Pour comprendre la signification de cette ouverture du miroir, il faut se tourner vers la tradition Shinto et la mythologie japonaise.

Dans le shinto, les esprits (kami) ne résident pas dans les sanctuaires, mais ils descendent de la « Haute Plaine du Ciel » lors de certaines cérémonies, ou à l'appel du claquement de mains lors d'une prière.

L'esprit (ou une partie de celui-ci), lorsqu'il rejoint le monde des hommes, a besoin d'un réceptacle. Celui-ci peut être un rocher, un arbre, plus rarement un animal, et très souvent un objet.

Le mot de la présidente du Foyer Rural de Saulon la Chapelle

Le Printemps, les beaux jours, le soleil source d'énergie, nous redonnent moral et vitalité.

Progressivement, les activités sportives en extérieur reprennent. C'est le cas pour le Judo qui s'adapte aux nouvelles consignes.

Les enfants sont heureux de retrouver leurs copains et leur professeur pour échanger, partager de bons moments et pratiquer ensemble le sport de leur choix.

Bien sûr, pour chacun d'entre eux il y a l'école ou le collège mais les activités extra-scolaires, sportives ou culturelles, restent indispensables au bien-être et à l'équilibre de nos enfants.

Le judo est un sport qui présente de belles valeurs et qui appelle le respect. S'il a des bienfaits sur le physique il en a tout autant sur le comportement, le bien-être, le moral, la maîtrise de soi.

En bref, le judo « Un sport aimé par les petits et les grands ».

Mme Nicole LACROUTE

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



Zoé, 9 ans, Ceinture Jaune/Orange

Renan un de mes profs m'a demandé de parler du judo pendant le COVID.

Pour moi le judo est très important et c'est une de mes passions.

La période du COVID est très pénible, surtout quand on était en confinement et que le judo s'est arrêté.

Retrouver les autres, les prises, les combats, les compétitions me manque beaucoup.

J'attends aussi, avec impatience, de pouvoir mettre mon nouveau judogi avec le logo du club.

En ce moment, je suis très contente de reprendre des entrainements avec le club, c'est sympa, mais ce n'est pas comme avant le vrai judo et les combats...

Donc à bientôt sur le tatami.

Kagami Biraki, La cérémonie des Vœux suite

Les matsuri, fête shinto, sont l'occasion de sortir le réceptacle du sanctuaire.

Il est en général un objet considéré comme sacré et ayant un fort sens symbolique, le plus souvent un miroir rond.

Celui-ci est le symbole solaire par excellence donc le réceptacle de la principale divinité du shintoïsme, Amaterasu, déesse du soleil.

Kagami Biraki, l'ouverture du miroir, désigne donc l'événement qui consiste à ouvrir la porte de l'autel dans lequel est enfermé le miroir, et par extension le «corps» (Goshintai) du kami.

En quelques sorte, on expose à la vue des fidèles la «lumière» du kami, sorte d'aube, de commencement d'un cycle.

Le jour du Kagami Biraki, plusieurs événements ont lieu :

- Une cérémonie shinto
- Le partage d'un gâteau de riz de forme sphérique (Kagami mochi) que l'on a brisé à l'aide de maillets.

- Le partage du contenu d'un tonneau de saké dont le couvercle à lui aussi été brisé avec des maillets.

- « La fête du kagami biraki revêt une fonction sociale.

Elle resserre les liens du groupe et entretient un état d'esprit commun.

C'est l'expression d'une philosophie de la vie ancrée dans des traditions ancestrales qui perpétue autant l'engagement collectif que l'équilibre individuel. »

C'est également le moment où dans le dojo les élèves remettent tout en ordre : on repeint, on change un tatami. On nettoie le dojo pour effectivement refaire une année dans de bonnes conditions.



Valentin, 6 ans, ceinture Blanche / Jaune

A cause de ce méchant virus qui ne veut pas partir, je ne vois plus mes copains de judo, ils me manquent.

Je ne peux plus apprendre de nouvelles prises de judo.

Je suis déçu car je n'aurai pas de nouvelle ceinture cette année.

Heureusement grâce à Renan et Gaëtan, je peux refaire des exercices dehors à Marsannay quand il fait beau, les jeux sont rigolos à faire et je revois des copains.

J'ai hâte de retourner comme avant au dojo de Saulon pour refaire des combats.

J'espère vous revoir tous très vite. Valentin

Recette traditionnelle Japonaise, à vos baguettes :

OYAKODON

Bol de riz au poulet et aux œufs



Savourez l'un des plats les plus simples et les plus populaires du Japon. L'**OYAKODON** est un repas composé d'une couche de riz recouverte de poulet et d'œuf, d'où le nom « oyako » qui signifie « parent (poulet) et enfant (œuf) », assaisonné de sauce **soja**, de **mirin** et de **dashi**.

Ingrédients pour 2 à 3 pers :

200g de cuisses de poulet désossées,
1 oignon,
150ml de bouillon **dashi**,
1 c à s de sauce **soja**,
1 c à s de **mirin**,
une pincée de sucre,
2 œufs,
500g de riz cuit, voir pour la cuisson du riz, un peu + loin
1 brin de ciboule,

Vous trouverez les ingrédients en épicerie asiatique

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



Bouillon dashi en poudre à la bonite.



Riz Japonais.

Préparation

1. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Ajoutez le bouillon dashi à votre poêle et faites-le chauffer avant d'ajouter le mirin, la sauce soja et une pincée de sucre. Portez à ébullition puis faites mijoter à feu moyen.
3. Quand la soupe a pu mijoter quelques minutes, ajoutez vos morceaux de poulet et faites-les cuire. Quand le poulet est cuit (environ 10 à 12 minutes), ajoutez un oignon émincé dans la poêle.
4. Battez légèrement vos œufs dans un bol, puis versez-les dans la poêle et laissez cuire quelques minutes. Ne faites pas trop cuire l'omelette (1 à 2 minutes), il vaut mieux qu'elle soit un peu baveuse.
5. Quand les œufs sont cuits, éteignez le feu et versez l'omelette au poulet sur un bol de riz blanc fumant. Parsemez de ciboule finement ciselée juste avant de servir, puis dégustez.



Sauce Soja.

Vin de riz hon mirin.



Le judo Français perd un grand homme.



Henri COURTINE
Seul 10^{ème} Dan Français

Pionnier du judo français, Henri Courtine a su conquérir un palmarès d'exception dans les années 1950, il fut de très nombreuses fois médaillé aux Championnats d'Europe entre 1954 et 1962, 3^{ème} aux Championnats du Monde en 1956 au Japon.

Toute sa vie a été consacrée au développement du judo et à l'innovation tant sur le plan de l'organisation, de la technique que de l'éthique.

Entraîneur national de 1962 à 1964, il a ensuite connu une prestigieuse carrière de dirigeant du judo français entre 1966 et 1972, successivement Directeur Technique National puis Directeur Administratif de la FFJDA.

Directeur sportif de la Fédération Internationale de Judo de 1979 à 1987 et Directeur du haut niveau au Comité National Olympique et Sportif Français de 1982-1986. La Fédération lui avait décerné la Grande Médaille d'Or, le Trophée Shin, la médaille d'Excellence du Grand Conseil des Ceintures Noires

Il était Officier de l'ordre de la Légion d'Honneur.

8 questions pour un judoka

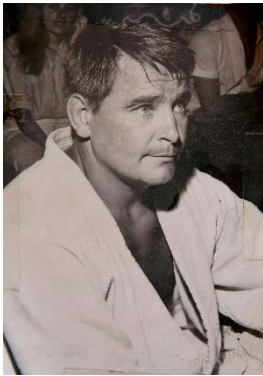
1. A quel âge as-tu commencé le judo ?
2. Pourquoi le judo ?
3. Quelle est ta technique de judo préférée ?
4. Quel est ton meilleur souvenir de judo ?
5. Quelle a été ta plus mauvaise expérience au judo ?
6. Quel est ton champion(ne) de judo préféré français ou non ?
7. Quel est ton objectif au judo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



Quentin NORDERA,
Ceinture noire 1^{er} dan, 21 ans,
étudiant en master

1. J'ai commencé le judo à l'âge de 6 ans dans ce club et je n'en suis jamais parti.
2. Mes parents ont voulu que je fasse du sport quand je suis entré en primaire. Le judo était une évidence comme mes deux parents sont ceinture noire 3^{ème} dan !
3. Ma technique préférée debout, ce serait plus hiza guruma. J'aime bien également les Shime waza (technique d'étranglement) en général : un bon étranglement est toujours efficace pour terminer le combat au sol.
4. C'est une question difficile car il y a pleins de bon moments. L'obtention des katas pour la ceinture noire est un passage car c'est la concrétisation d'un travail avec son partenaire.
5. Ma plus mauvaise expérience est probablement le jour où je me suis blessé à l'épaule, ce qui m'a bien handicapé pendant un an.
6. C'est peut-être cliché mais je dirais Teddy Riner. En plus de ses performances, il a vraiment mis en lumière notre sport. On a la chance d'avoir une équipe de France avec de bons résultats : on espère de bons résultats pour les JO à venir.
7. Voir des amis et s'amuser et accessoirement faire du sport et finir mon deuxième dan (merci covid !)
8. Le judo en trois mots selon moi : le partage, les valeurs et la convivialité.

Le judo Français perd un grand homme.



Henri COURTINE
Seul 10^{ème} Dan Français

En 2007, Henri Courtine devient le premier dixième dan Français, et demeure le seul à ce jour en France.

Henri Courtine avait alors été le premier surpris par cette nomination historique, comme il l'expliquait dans un entretien accordé à [L'Esprit du Judo](#) :

« Pourquoi voulez-vous que je sois dixième dan ? Jean-Luc Rougé m'a répondu ainsi : « la France est l'une des plus grandes nations du judo pour la qualité et la quantité. Il est juste que nous ayons un dixième dan. C'est sur vous que ça tombe ». Les hommes ont besoin de hochet disait Napoléon. J'ai soixante-dix-sept ans, je prends ça avec contentement, mais je ne peux pas dire que j'en rêve toutes les nuits. »

En hommage à un homme qui a marqué l'histoire du judo Français, nous vous proposons de revivre une interview réalisée en 2008, soit un an après sa nomination en tant que 10^e dan, où Henri Courtine évoque sa carrière et les moments marquants de sa vie de judoka :

<https://ffjudo-cmd-front-pad.damdy.com/index.php/player-html5-c2cc168f40529172e95aff712960b21e.html>

A vos baguettes :

La cuisson du riz Japonais :

Au Japon, il faut avant tout cuisiner un bon riz pour pouvoir apprécier le repas. Je vous livre ici les techniques essentielles qui vous permettront d'obtenir un riz d'une belle consistance, moelleux, tout en étant légèrement ferme sous la dent.



1. Laver le riz avec de l'eau claire.
Cette étape avant cuisson permet de le nettoyer et d'enlever une part de l'amidon en quantité importante dans le riz Japonais. Pour cela, verser de l'eau froide sur le riz dans un récipient, mélanger quelques secondes et jetez cette première eau. Versez à nouveau de l'eau, mais cette fois-ci, passez la main avec les doigts écartés dans le bol quand pour mélanger.
2. Répéter cette étape jusqu'à ce que l'eau jetée soit assez claire. Ensuite, laissez reposer le riz quelques heures si possible (30 minutes minimum) de façon à ce que les grains absorbent l'eau résiduelle.
3. Déposez le riz dans l'autocuiseur avec l'eau, faites cuire selon le programme et laissez ensuite reposer le riz au moins 10 minutes. Mélangez délicatement car il est aussi important d'aérer le riz avant de le déguster.

**Logiquement avec l'autocuiseur, vous devez avoir la cuisson automatique du riz ainsi que les doses.*

La bonne dose :

D'une manière générale, on met une quantité d'eau identique (ou très légèrement supérieur de 10%) au riz.
Par exemple, pour 4 bols de riz, il vous faudra 450 grammes (3 verres) de riz Japonais et 60 cl d'eau (3 verres).

Astuce pour la cuisson :

Si vous n'avez pas d'autocuiseur, pas de panique !
Déposer le riz et l'eau dans une casserole, couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 12 minutes à feu très doux.
Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes environ à couvert.



Cake Matcha-chocolat blanc



15 minutes de préparation
40 minutes de cuisson.

Ingédients :

3 œufs
Le poids des œufs en sucre
Le poids des œufs en farine
Le poids des œufs en beurre
½ sachet de levure chimique
1 cuillère à soupe de thé Matcha
70 grammes de pépites de chocolat blanc
Beurre et farine pour le moule à Cake.

Préparation :

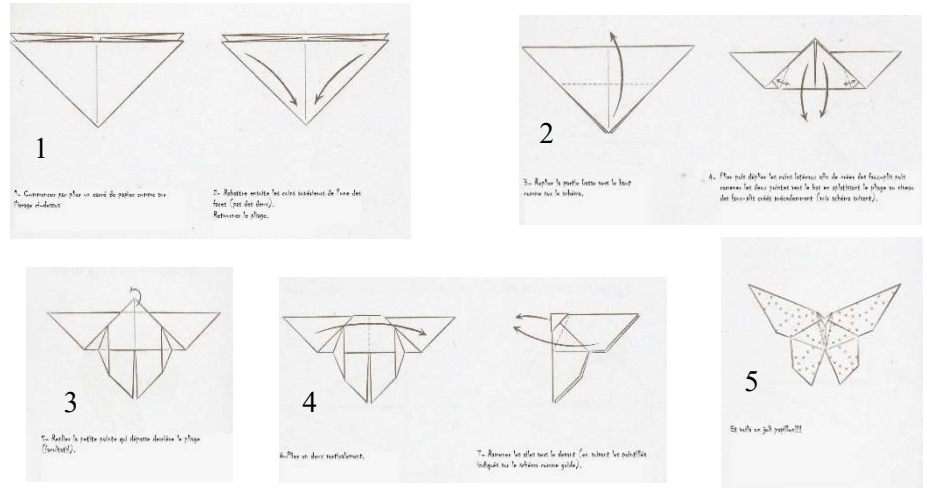
Faire ramollir le beurre sans le faire fondre.
A l'aide d'un batteur électrique, fouetter le sucre et le beurre pendant 5 minutes.
Le mélange doit devenir crémeux et léger. Ajouter les œufs un à un. Chaque fois, bien mélanger avec le batteur.
Ajouter la farine tamisée et la levure. Parfumer avec le Thé Matcha. Mélanger avec une spatule. Ajouter les pépites de chocolat blanc. Verser la préparation dans le moule beurré et fariné, et faire cuire au four, à 170° pendant 40 minutes.
Le cake doit être cuit quand on plante la lame d'un couteau et qu'elle ressort sèche.

Si on parlait japonais

- ✚ Hajimemashite
«*enchanté*»
- ✚ Sumimasen
«*excusez-moi*»
- ✚ Gomenasai
«*désolé*»
- ✚ O genki desu ka
«*comment allez-vous ?*»
- ✚ Ogenki desu
«*ça va bien*»
- ✚ Do itashimashitē
«*de rien*»
- ✚ Wakalimashita
«*je comprends* »
- ✚ Wakalimasen
«*je ne comprends pas* »

Origami : l'art du pliage Japonais en papier

Comment faire un papillon



Voici un tuto en vidéo pour vous aider :

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

Quelques idées de lecture :



Si on parlait japonais

AGENDA
2021



- ✚ Getsuyoobi « *lundi* »
- ✚ Kayoobi « *mardi* »
- ✚ Suiyoobi « *mercredi* »
- ✚ Mokuyoobi « *jeudi* »
- ✚ Kinyoobi « *vendredi* »
- ✚ Doyoobi « *samedi* »
- ✚ Nichiyooobi « *dimanche* »