

KIAI

N°13 - 2017 - 2018

3ÈME TRIMESTRE

道

CIJAM la voie

EDITORIAL

Cher lecteurs,

Ce numéro est important dans notre série car depuis le début nous nous attachons à vous transmettre nos pensées ainsi que nos idées sur le Judo Traditionnel et il est encore mieux d'essayer de les retranscrire dans notre pratique. C'est pourquoi nous avons une nouvelle chronique qui commence "Nage No Kata les intentions", qui a pour but d'essayer de vous donner des orientations sur votre pratique. J'espère que cela vous plaira !

Bonne lecture,



Virgile Gaulier
revue@cijam.fr

Sommaire

Page 4 : Chronique de Pascal Duprè:
Koshiki No Kata & Ju No Kata, Reflexions sur leur parenté

Page 6 : La bienveillance et le JUDO

Page 8 : Nage No Kata les intentions

Page 10 : Stage de la pentecôte à Montivilliers

Page 12 : Aperçu de lecture : Succès des coupes de Normandie à Pont-Audemer

Page 13 : Aperçu de lecture : JUDO FFJJ et CNCN, Septembre-Octobre 1954

Chronique de Pascal Duprè:

Koshiki No Kata & Ju No Kata, Reflexions sur leur parenté

Chers Lecteurs, Chers Judoka,

Permettez-moi de vous soumettre cet article. Il concerne un sujet qui me tient à cœur, à savoir la pratique des Kata et en particulier le Ju no Kata et le Koshiki no Kata ainsi que les recherches qui y sont associées.

Je commencerai par deux citations de Maître Kano : « Quel Kata est-il préférable de travailler et dans quel ordre faut-il les étudier ? Il est opportun de commencer par le Ju no Kata... », et « ...quand l'objectif est de cultiver le sentiment esthétique, le Koshiki no Kata et le Ju no Kata sont indispensables »

Après des années de pratique assidue de ces deux Kata en parallèle, leur intime relations s'impose comme une évidence. Cette parenté réside soit dans la similarité, soit dans son opposition. Cet article a pour but de démontrer cela. Il me faudra d'abord poser le cadre général pour ensuite entrer dans les détails.

Me Kano, alors âgé de 21 ans (1881) entreprend sa formation auprès de Me Iikubo Tsunetoshi de l'école Kito. Il y apprend le Koshiki no Kata (Kito Kata nom originel) et malgré quelques changements opérés par lui-même, ce Kata est actuellement quasiment dans sa forme d'origine. J'avance l'idée que grâce à l'enseignement reçu, Me Kano va créer le Ju no Kata vers 1887 en y incluant des mouvements du Koshiki no Kata. Le Ju no Kata prit sa forme actuelle en 1906, entériné lors de la réunion de la Dainihon Butokukai.

Je ne suis pas le seul à observer cette parenté. En 2014, M. Yvon Renellau a écrit un texte en ce sens tout comme d'autres pratiquants. Mes échanges réguliers avec les enseignants de ces Kata me le confirment.

Il est à noter que si le Ju no Kata est « le premier Kata » à étudier, comme le disait Me Kano, c'est surtout parce qu'il est l'expression du principe fondamental de la théorie du Judo, à savoir Ju no Ri, principe de souplesse.

Il n'est pas un Kata classifié dans la catégorie des Randori no Kata (Forme de pratique libre) comme le Nage no Kata et le Katame no Kata, ni dans les Shobu no Kata (Forme d'autodéfense) où l'on trouve le Kime no Kata puis, plus tardivement, le Kodokan Goshin Jutsu (1957), mais bien dans les Taiso no Kata (premier nom donné à ce Kata) actuellement nommé comme Rentai no Kata, c'est-à-dire un Kata de gymnastique ou d'éducation physique. Cela lui confère un « usage », une dynamique intérieure particulière, quand bien même on y pratique l'attaque/défense. Le Koshiki no Kata est classifié dans les Ri no Kata (Forme des théories) dont il fait partie avec le Itsutsu no Kata. Chacune de ces formes propose une approche, une pratique particulière.

Le Ju no Kata est une pratique moderne puisqu'elle peut se faire hors Dojo et sans Judogi car il n'y a ni saisie de la veste, ni chute.

A l'opposé, le Koshiki no Kata est l'expression d'une pratique martiale regardant en direction des vieilles écoles de Jujutsu (Koryo Jutsu). Il est originellement pratiqué en armure, d'où la démarche et la manière de chuter si particulière des pratiquants. C'est un reliquat des pratiques anciennes issues de la période féodale. En termes d'espace requis, le Ju no Kata se déroule dans un périmètre de plus ou moins trois mètres, par rapport au centre du Kata. Alors que le Koshiki no Kata requiert un espace beaucoup plus grand, permettant les déplacements, les attaques et les contre-attaques de Tori et de Uke, ainsi que les chutes si spécifiques de Uke.

L'axe de travail du Ju no Kata est essentiellement en ligne droite, alors que le Koshiki no Kata exploite également les diagonales ainsi que les perpendiculaires. Les distances permettant la préparation et l'attaque de Uke sont très courtes dans le Ju no Kata ; les réponses aux attaques sont souvent en Te Waza incluant des Kansetsu Waza et Koshi Waza. Alors que pour le Koshiki no Kata ce sont des Te Waza et Sutemi Waza. Ces dernières sont la signature typique de l'école Kito.

Dans les deux Kata, Uke attaque souvent avec des Atemi (Coup) ou tente des saisies afin de déséquilibrer Tori et de le projeter. Tori esquive ou entre dans l'attaque (Irimi) ou redirige l'action pour contrôler Uke. En Ju no Kata, Uke abandonne avant la chute ou ce qui pourrait lui occasionner une blessure et lorsqu'il est au maximum d'amplitude de ses mouvements. Tori ne perd jamais le contact. Dans le Koshiki no Kata, Uke est systématiquement projeté, et qui plus est, sans être retenu. Uke doit alors gérer sa chute. Dans les deux cas il faut fortement exprimer le déséquilibre (Kuzushi) provoqué sur Uke seule la finalité diffère.

Voyons maintenant le rythme d'exécution de ces Kata. Le Ju no Kata se déroule lentement et chaque attaque ou défense se fait sans accélérations dans un rythme régulier. Le Koshiki no Kata a deux séries distinctes. L'une est Omote exécutée lentement, puis l'autre partie appelée Ura qui se pratique à vitesse rapide. Il est à spécifier que pratiquer lentement est tout sauf aisé. La moindre erreur de placement ou d'action est non seulement visible mais en plus, difficile à corriger, car ça ne peut ni se masquer ni s'absorber par la vitesse. De plus, travailler lentement requiert un contrôle musculaire permanent, et malgré son apparente facilité, est très exigeant psychiquement et énergétiquement parlant.

Fin de la première partie.

Pascal DUPRE

La bienveillance et le JUDO

Ce qui n'a frappé dans les premières années de ma pratique de judo chez Maître Corr a, surtout dans la salle où l'on pratiquait dans l' le Saint-Louis   Paris, c'est l'esprit de bienveillance que dégageait chaque pratiquant ceinture noire envers les uns et les autres.

Tous ces messieurs dont certains ont été de grands pratiquants de judo et même des pratiquants de renom (BURGER ; CODOGNOLA ; BOUILLEUR et ELLENER), m'ont accueilli moi qui étais enfant et un peu malingre à l'époque comme l'un des leurs. Tous se conseillaient les uns et les autres sans lassitude et travaillaient le judo avec opini trete.

La bienveillance appliquée dans notre pratique du judo traditionnel nous amène à considérer de notre responsabilité de prendre soin de notre partenaire, de le faire chuter sans le blesser, sans tomber dessus pour s'assurer qu'il va se relever sans problème, au sol de lui faire des étranglements sans lui écraser la glotte. C'est une force de générosité qui ont amené des gens qui pratiquent les tests d'efficacité entre eux à être les meilleurs amis du monde.

Cette pratique totalement désintéressée, puisqu'à la limite on donne des conseils aux autres pour qu'ils nous mettent à terre, nous donne le goût de l'autre, le goût d'autrui. Nous avons toujours l'envie de prolonger les instants où nous sommes ensemble. Exemple au Dojo d'Evreux le jeudi matin, nous sommes une dizaine à prolonger en allant manger au restaurant ensemble. Le judo développe l'amitié.

La bienveillance entraine également à comprendre le monde intérieur de l'autre et par conséquent de nous -même. NE croyez pas que la bienveillance est naturelle et automatique. Non, elle s'acquiert par une pratique intense, ne serait-ce que pour avoir la connaissance. C'est une éducation du corps et de l'esprit, et certains n'arrivent pas à comprendre et s'arrêtent où s'excluent eux-mêmes.

Ne perdons pas cette valeur qui apporte plein de richesse à l'esprit.

CIJAM la voie **Christian DEMARRE**



Nage No Kata les intentions

Le but ici n'est pas de faire une description technique détaillé des Katas, ce qui a déjà été fait de nombreuses fois, mais plutôt d'essayer de vous faire parvenir l'intention de chaque mouvement comme il nous l'a été transmis au CIJAM.

Et pour commencer cette série, rien de mieux que de commencer du début avec le Nage No Kata.

Nage No Kata - 1ère série

Déplacements :

Ce n'est pas un déplacement c'est un mouvement qui à été découpé en trois prises de vue. Mais pour autant il n'y a pas de temps d'arrêt.

1-1 Uki Otoshi

Uke :

Uke vient saisir tori dans l'intention de faire une projection, comme Osoto gari

Tori :

Esquive en distance, en donnant une impulsion sur la jambe droite, tout en restant en avant. Et une esquive latérale par une faible orientation du corps et de la tête. On met du poids dans la jambe gauche. Pour orienter uke dans le sens de la projection et ainsi préparer le déséquilibre.

Tout en gardant à l'esprit qu'il faut arriver à une harmonie au moment de la saisie du judogi.



1-2 Ipon Seoi Nage

Uke :

Le but d'Uke est de porter un atemi sur le point vital qui est à l'endroit de la suture crânienne entre le haut du front et le début du crâne.

On lève le bras devant pour menacer. Il faut penser à l'élasticité du coup de poing, comme en sabre, il faut tirer l'épaule en arrière pour qu'elle revienne plus vite. Il y a une accélération. Enfin Il ne faut pas tomber mais être fort sur ses jambes. On arrive sur les deux pieds.

L'attaque bien que contrôlé doit être sincère et Uke ne doit pas arrêter sa frappe.

Tori :

L'esquive est fait dans le but d'éviter Uke (une esquive du corps) et non pas de venir bloquer son bras. Donc en même temps que l'on esquive on contrôle le bras d'Uke et on se hisse pour tourner, en se servant de son énergie. Donc on fait tourner ses hanches par ce point d'appuis mais sans descendre le bras d'Uke qui doit rester en haut pour laisser passer le corps. L'esquive est faite au dernier moment pour ne pas qu'Uke puisse anticiper et ainsi arrêter son mouvement.

**1-3 Kata Guruma****Uke :**

Uke , comme dans les autres mouvements, garde un certain contrôle. Et donc durant la projection le hara est fort pour pouvoir, si jamais, reprendre le contrôle sur Tori.

Tori :

Sur le deuxième temps, on chasse la main le plus prêt possible du poignet comme en Jujutsu, et on saisi la manche.

On pousse sur les jambes pour reculer les hanches pour amener Uke en déséquilibre

Pendant le déséquilibre Uke monte et tori descend. De la même manière que pour seoi nage il faut garder le bras de Uke en haut et se hisser avec. Dans l'idée la nuque va rencontrer la hanche de Uke.

Le but n'est pas de porter Uke mais de le faire basculer/rouler.

CTJAM la voie
Virgile GAULIER & Christian DEMARRE

Stage de la pentecôte à Montivillier



Stage de l'Ordre des Professeurs de Judo - Jujutsu du Syndicat Français des Professeurs d'Arts Martiaux, et de son émanation l'Ecole des Arts Martiaux Français EAMF, auquel est rattaché votre directeur technique, Monsieur Christian Demarre, ainsi que d'autres professeurs du CIJAM.

Remercions d'abord le Bureau du club de Montivilliers qui nous a magnifiquement reçu ainsi que son professeur Gérard Leberquier, 6^{ème} dan du CIJAM, qui est un ami depuis de longues périodes (voir aperçu de lecture ci-joint).

Le stage de judo dirigé par Kikuchi Eiji, fut mené de main de maître, avec une importante séquence de travail au sol pendant les deux jours. Insistance forte sur le TSUKURI qui est la préparation du partenaire au déséquilibre qui suit le mouvement et ce avant le GAKE.

Eiji Kikuchi est un judoka japonais originaire de Tokyo, 4^{ème} dan du Kodokan, formé par Maître HATORI Masao, 7^{ème} dan de Yotsuya Dojo à Tokyo.

Il enseigne le judo depuis plus de quinze ans en Europe en tant qu'expert. Ex-10

entraîneur de l'équipe de Belgique Francophone de 2009 à 2012, sa pédagogie s'adapte à tous les niveaux, débutants, enfants, adultes, ce qui lui permet de mettre en avant une bienveillance bien agréable.

Durant ce stage des résolutions très importantes ont été prises et le texte qui va suivre s'adresse particulièrement aux enseignant(e)s ou aux futurs enseignant(e)s de notre association le CIJAM.

Depuis des années j'essaie de convaincre le Syndicat des Professeurs à s'intéresser non seulement aux diplômés d'état, mais également à nos enseignant(e)s diplômés pas le CIJAM, en tant qu'enseignant(e)s bénévoles.

J'ai obtenu enfin ce que je désirais, c'est-à-dire une reconnaissance de notre diplôme d'enseignant(e) bénévole par l'Ecole des Arts Martiaux Français (émanation du Syndicat Français des Professeurs d'Arts Martiaux), c'est-à-dire une reconnaissance par un organisme reconnu. Nous avons donc signé un protocole d'accord avec le président du Syndicat, lequel a été rédigé par Gérard Leberquier.

Il a été également décidé une reconnaissance mutuelle des grades, en rappelant qu'il est toujours nécessaire de signaler l'organisme l'attribuant (ex : 1^{er} dan CIJAM ou 1^{er} dan EAMF, ou 1^{er} dan OPJJ).

Un diplôme d'enseignant(e) EAMF sera remis à tous diplômés enseignant(e)s du CIJAM fournissant une photocopie de son diplôme et un versement unique d'adhésion de 50€, et évidemment par la suite, la cotisation annuelle de 42 €.

A l'image de l'Ecole de Ski Français tous les élèves de ces professeurs seront automatiquement inscrits(e)s à l'EAMF. Possibilité pour ces professeurs de porter la ceinture rouge et blanche (partie rouge au centre et 2 bandes blanches autour dans la longueur de la ceinture), symbole du début et de l'aboutissement.

Cette inscription à l'EAMF émanation du Syndicat étant considérée comme un label.

Nous sommes également d'accord pour nous rassembler pendant la prochaine saison 2018/2019 au stage de la Pentecôte avec le Dojo de France (M. Claude Urvoy), l'Université des Arts Martiaux (fils de M. Levannier), EAMF et OPJJ.

Chaque groupement gardant son indépendance, donc sous forme d'amicale d'organismes indépendants par exemple.

Christian Demarre

SUCCÈS DES COUPES DE NORMANDIE A PONT-AUDEMER

A Pont-Audemer, charmante cité des bords de la Risle, sous l'égide de la F.N.J.T. et du Collège national des Ceintures noires se sont déroulées, le dimanche 31 janvier 1971, les Coupes de Normandie de Judo Traditionnel dans les trois catégories :

- C.N. individuel - C ; Mar-ron individuel - Junior individuel.

Les épreuves, parfaitement organisées par le Judo-Club de Pont-Audemer, bien secondé par les membres du bureau de la Ligue et du Collège des C.N. de Normandie, se sont déroulées avec la précision d'un horaire de chemin de fer.

La très belle salle des sports du Pré Baron avait, pour la circonstance, été transformée en un lumineux Dojo. Là, un vaste

tatami permettait le déroulement simultané de trois combats.

Un public connaisseur et nombreux avait répondu à l'appel des organisateurs et donna à la manifestation, tout au long des 103 combats, le ton des grandes rencontres de judo.

Comme il est de tradition, le Nage No Kata préluait aux rencontres, exécuté par M. Berthonnière Patrick (C.N. 2^e Dan) et M. Brézel Jean-Louis (C.N. 2^e Dan) tous deux du Judo-Club Havrais.

A la table officielle siégeaient : M. Thabot (C.N. 5^e Dan) de la Ligue de l'Île-de-France, et invité d'honneur pour ce dimanche ; M. Berthonnière (C.N. 4^e Dan), Président du Collège des C.N. de Normandie ; M. Cauvin (C.N. 3^e Dan), Président de la Ligue de Normandie et tous les membres du bureau.

A l'issue de combats dont le pur judo sortit souvent grand vainqueur, les finales rendaient leur verdict.

En juniors :

Alain Lequesne (Vernon), remportait la Coupe face à Jean-François Hernandez (Evreux).

En ceinture marron :

Une finale cent pour cent hâvraise voyait Kottner (J.-C. Havrais) vaincre son camarade de Club Leberquier.

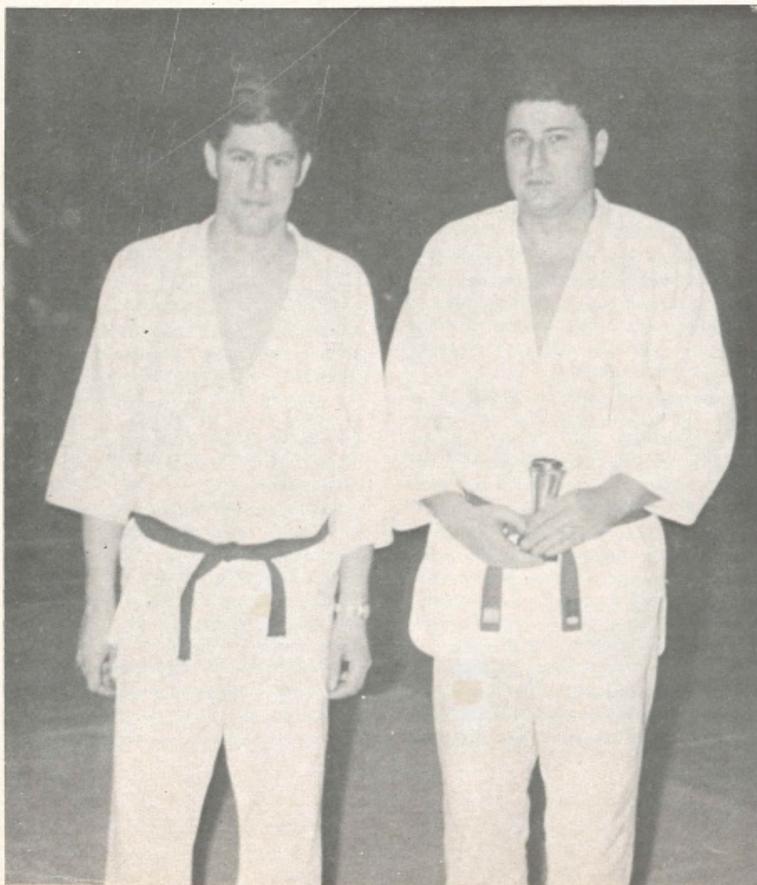
En ceinture noire :

Legrain (2^e Dan) de Pont-Audemer, faisait grand plaisir à son public et en particulier à son professeur M. Fichet (C.N. 3^e Dan), en venant à bout, au terme d'une finale indécise et dure, de Duval (C.N. 3^e Dan) de Montauve.

Signalons que, avant le déroulement de ces phases finales, Maître Berthonnière (C.N. 4^e Dan) devait, assisté de M. Bonnefoy (C.N.) faire la démonstration d'un kata insolite qui intéressa beaucoup l'assistance : le 5^e kata ou Ju no kata (kata de la souplesse).

Et maintenant, souhaitons le même succès à la deuxième phase de ces Coupes de Normandie dont Beuzeville (Eure) sera le théâtre, et qui réunira, le 25 avril prochain : féminines, cadets, équipes de kyus et équipes de clubs C.N.

Finalistes ceintures marrons : Kottner et Leberquier



Résultats

JUNIORS.

Finale :

- Alain Lequesne (Vernon) bat Hernandez Jean - François (J.A. Evreux).

CEINTURE MARRON.

Finale :

- Kottner (J.-C. Havrais) bat Leberquier (J.-C. Havrais).

CEINTURES NOIRES.

Finale :

- Legrain (Pont-Audemer) bat Duval (Montauve).

Aperçu de lecture : JUDO FFJJ et CNCN, Septembre- Octobre 1954

A Coubertin les 17 et 17 octobre 1954, la sélection pour les championnats de d'Europe et du monde.

1er tour :

1er dan : Codognola – Roger. Le représentant de Montpellier Roger doit laisser la victoire à son adversaire, Codognola.

2ème dan : Burger – Bazin. Sur une attaque de ce dernier Burger réussit un très beau contre.

1/4 finale :

Cherel – Codognola. Combat longtemps indécis. Après s'être mis successivement en danger, Codognola réussit un 4ème de jambe (kosotogake), compté demi-point.

1/2 finale 1er dan :

Colonges – Codognola. Colonges s'adjuge la victoire ayant marqué sur 8ème de hanche (tsurikomigoshi), compté 1 point sur Codognola qui avait marqué 1/2 point.

1/4 finale 2ème dan :

Burger – Dupré. Burger, malgré un déplacement rapide, gênant momentanément Dupré, se voit enlever en 7ème de jambe (okuri ashi barai) en contre.

Paris 26 septembre 1954 :

Messieurs Ludwig Jean et Parent Gilbert sont passés 2ème dan. Tous les deux s'entraînent au Judo Club Saint Louis ou a commencé Christian Demarre en 1953, il y a 62 ans.

Christian DEMARRE

CIJAM la voie



**COLLÈGE INDÉPENDANT
DE
JUDO TRADITIONNEL ET D'ARTS MARTIAUX**
ESPACE CULTUREL DES ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS



40 Rue Armand Bénét 27000 ÉVREUX

✉ cijam.artsmartiaux@gmail.com - 🌐 cijam.fr

RNA W273002792 SIRET 803 194 190 00010 APE 9319Z

Le CIJAM est recommandé par le Syndicat National des Professeurs d'Arts Martiaux (SNPAM).

BULLETIN D'ABONNEMENT

**À retourner au CIJAM
40, rue Armand Bénét – 27000 ÉVREUX
Accompagné du règlement (par chèque à l'ordre du CIJAM)**

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone : Courriel :

Club : Activité(s) pratiquée(s) :

Abonnement 1 an – 3 numéros 15 €

"COLLÈGE INDÉPENDANT DE JUDO TRADITIONNEL ET D'ARTS MARTIAUX"
CIJAM

40, rue Armand Bénet
27000 EVREUX

e-mail : cijam.artsmartiaux@gmail.com

Web: www.cijam.fr

