

道
CIJAM la voie

Kiai !!!

Numéro 2 : Octobre 2014



Stage à Evreux diriger par Eji Kikuchi

Sommaire

Page 3 Editorial

Page 4 Le Kiai (気合)

Page 6 Judo Traditionnel, Esprit, Technique

Page 8 Les grands personnages du Judo : Maître Jigoro Kano

Page 8 Parcours de lecture : revue du Kodokan du 15 mars 1952

Page 9 Le sabre et le corps

Page 10 Calendrier

EDITORIAL

Chers amis des Arts Martiaux,

Bienvenue au numéro 2 de KIAI.

C'est sur une idée et la volonté de Christian Demarre notre Senseï que cette revue a son existence

Le Judo traditionnel, au travers de ses valeurs universelles, peut rassembler au-delà des frontières et des idéologies philosophiques ou politiques.

Ce sont ces valeurs que le CIJAM défend tout au long de l'année.

Le Judo traditionnel est un élément important de notre épanouissement. Il permet à chacun d'assimiler des règles, le goût de l'effort, le respect de l'autre, le fair-play, soit un ensemble de valeurs que nous devons savoir transmettre au travers de nos actions.

Les bienfaits du Judo traditionnel pour toutes les générations ne sont plus à démontrer. C'est pour cette raison que le CIJAM met cette revue à votre disposition afin que chacun d'entre vous puisse y trouver tous les renseignements utiles.

Le CIJAM, c'est avant tout une équipe et une équipe ne peut vivre que si elle est solidaire. La solidarité est le maître-mot de la viabilité d'une association sportive.

En tant que président du CIJAM, je suis fier de voir cette revue prendre racine.

C'est pourquoi, nous ferons en sorte que dans toutes nos démarches, le KIAI communique de façon conviviale et régulière.

Je tiens, à travers cet édito, à remercier l'ensemble des bénévoles, animateurs et éducateurs du judo traditionnel, pour leur dévouement et leur implication dans la vie de notre association. J'espère que cette revue répondra à vos attentes et à vos aspirations.

Tout au long de la saison sportive, n'hésitez pas à la consulter et à la faire connaître.

Nous sommes une association, mais n'oublions pas le principal. Pour grandir, s'épanouir, se divertir et se maintenir au plus haut niveau, il faut avoir des valeurs. Celles du CIJAM pourraient se résumer en quelques mots_ : Respect, Partage et Convivialité.

A bientôt sur les tatamis !

Ludovic Métivier

Le Kiai (気合)

Il va de soi dans ce deuxième numéro, qu'il est temps de consacrer un article à discuter un peu du "Kiai" ! Ce soi-disant cri, souvent méconnu des judokas, ne le restera plus !
Commençons d'abord par regarder ce que nous dit l'encyclopédie en ligne wikipédia :

"Kiai utilisé dans les budo est composé des kanjis

気, qui se lit « ki », et désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté... 合, qui se lit « ai » (base conjonctive de « au »), se rassembler, se réunir.

Parfois vu à tort comme le « cri qui tue » des karatékas, il s'agit d'une « extension du ki », de l'extériorisation d'un « cri interne », du souffle-énergie (kokyu-ryokyu) dans une coupe, un mouvement martial. C'est la concentration de toute l'énergie du pratiquant dans un seul mouvement.

Le kiai est un cri particulier : l'air est bloqué au niveau de la gorge ou de la glotte par la contraction des muscles. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut provoquer la contraction simultanée de la plupart des muscles du torse et de l'abdomen, ce qui peut amortir les coups reçus par le pratiquant.

Comme on l'entend souvent chez un grand nombre de débutants, le kiai est prononcé « kiaï »... Mais il n'y a pas vraiment de mot précis pour le dire."

-BY-SA 3.0 Source : Article Kiai de Wikipédia en français (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Kiai>).

Vous l'aurez compris, le kiai est plus qu'un simple cri, et peut s'avérer plus que complexe. Pour finir voici une autre analyse mais elle rapportée au Judo :

J'ai cru remarquer que depuis quelques années à de rares exceptions près, le tapis de Judo, lieu des randoris, est devenu silencieux. Cela m'intrigue, et je pense que là, il y a une perte dans la libération de l'énergie et également dans le fait que tout, pour l'efficacité d'un mouvement doit arriver en même temps.

Autrefois en effet, la vitesse et l'efficacité nous arrachait sans en être conscient un kiaï sonore qui rendait notre action plus efficace. C'est le KI KEN TAI du Kendo où le pied frappe le sol, le Shinai frappe le partenaire et le cri annonce l'endroit où l'on frappe, exemple « _MEN_ » sur le casque.

En jujutsu également on pousse le Kiaï à chaque coup porté, que ce soit par le pied, ou le tranchant de la main ou le poing.

Un effort brutal, rapide, une détente musculaire, une attaque, s'accompagnent toujours d'une explosion

Quand vous hésitez dans une attaque de Judo, le fait de crier vous aidera à poursuivre le mouvement jusqu'au bout, votre propre cri vous stimule, c'est ainsi le prétexte d'une expiration brutale qui vous délivre de vous-même, et vous oblige à agir vite, jusqu'au bout sans penser.

Je me souviens d'un jeu organisé lors d'une soirée à Valloire où l'animateur tendait devant moi un bâton à 2 mains, en me regardant il devait le lâcher à n'importe quel moment et moi le rattraper avec une main. Deux fois de suite ce fût un échec et d'un seul coup, la 3ème fois j'ai lâché un énorme Kiaï et le bâton s'est retrouvé bloqué dans ma main, j'avais gagné en vitesse, en anticipation et en efficacité.

Donc ne vous retenez plus et criez !

Christian Demarre



Judo Traditionnel, Esprit, Technique

L'évolution du judo moderne, de plus de plus en tourné vers la compétition, en a fait un sport d'opposition. Le CIJAM souhaite se démarquer de cette pratique actuelle, la nomination Collège indépendant fait référence à ce qu'était le Collège des ceintures coires, qu'impliquaient des notions éducatives dans la pratique.

Avant tout le respect du lieu où l'on pratique, les saluts sont codifiés envers le lieu d'étude, envers le créateur du judo Maître Jigorô Kanô envers le Professeur qui dirige les cours, envers les anciens, hauts titrés, et enfin les partenaires,. Un salut bien effectué correspond déjà à une bonne attitude dans la pratique.

Le but du pratiquant ne doit pas être de ne pas tomber, mais de faire chuter son partenaire en assurant sa sécurité. La pratique dans nos compétitions qui sont bien contrôlées par un juge et le peu de déclarations d'accidents qui en découlent montre que cela est possible.

Les différentes phases de la projection sont déséquilibre, entrée, attaque et contrôle.

L'attitude droite, les épaules en avant des pieds permet d'acquérir la mobilité.

Les coudes, suspendus aux mains qui tiennent le judogi sont liés aux hanches, ayant pour résultats, le déplacement des pieds beaucoup plus loin qu'il ne le souhaiterait, entraînant ainsi un KUZUSHI (mise en situation de chute) non décelable et empêchant toutes réactions négatives de défense.

Les bras suspendus par les mains donnent aux coudes les véritables points d'appuis qui deviennent ainsi diffus et vous permettent de ressentir les directions de déplacement du partenaire.



Le ventre en appui sur le bassin par le souffle vous permet de projeter vers les tatamis à la

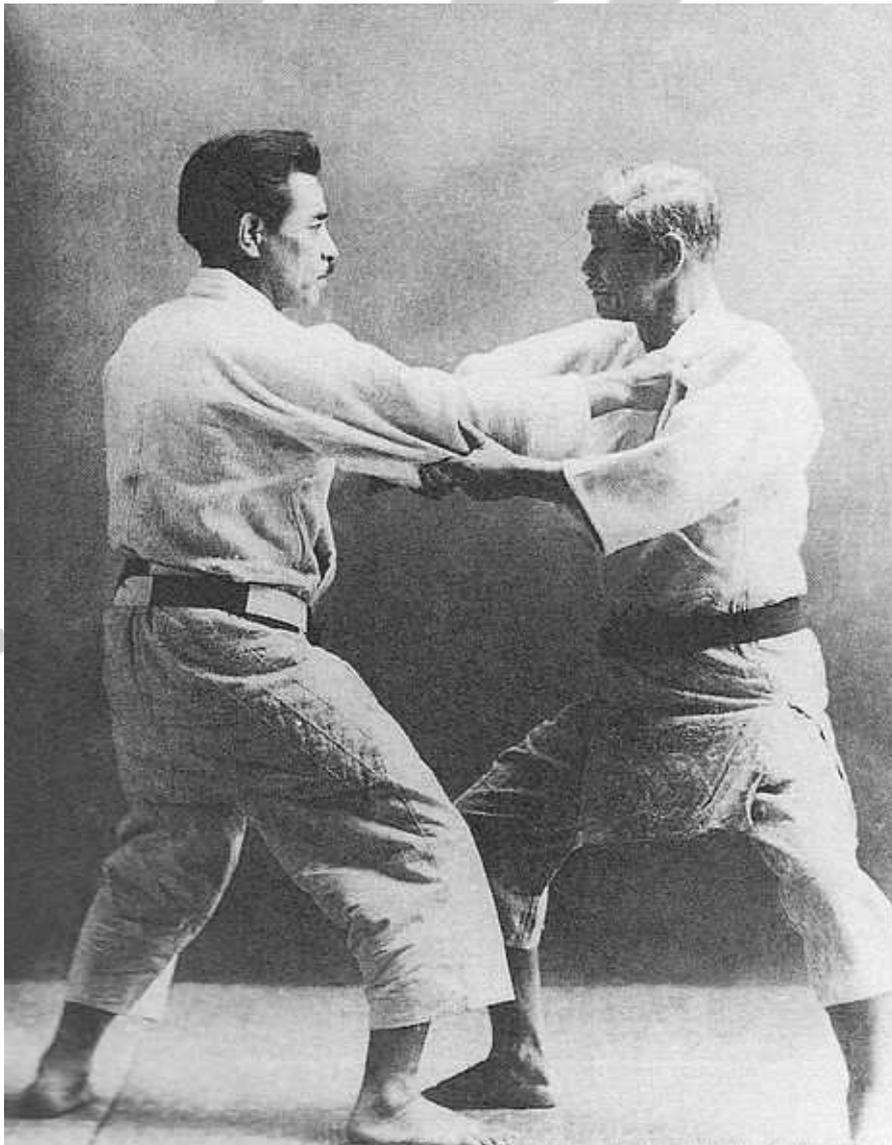
condition de garder l'espace avec votre partenaire comme si vous aviez un ballon entre vos deux ventres.

Le Kuzushi étant créé, l'attaque ne doit pas attendre, une première impulsion est donnée par la jambe qui va faire l'attaque (soit le balayage, soit le barrage), la 2ème impulsion est donnée par l'autre jambe et dirigée vers le BAS. Ce qui donnera le GAKE.

Cela implique une notion de rythme, une fois le corps lancé les jambes ne peuvent pas attendre, elles sont liées au mouvement lancé par le corps. Les deux pieds arrivent en FIN d'action en même temps en un seul temps.

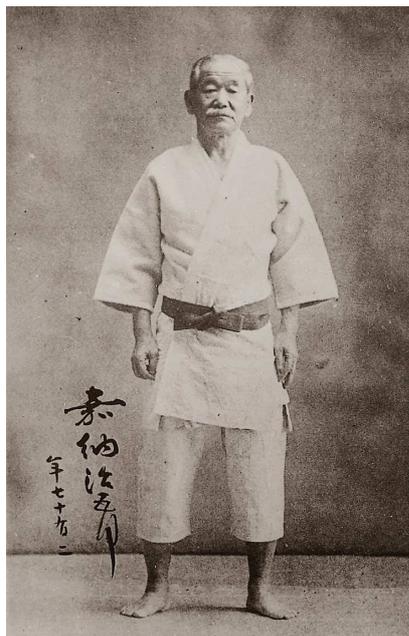
Cela entraîne des notions qui sont universelles et qui permettent et à l'homme de se développer en harmonie_: l'éveil, la non-opposition, la sérénité, la meilleure connaissance de son corps, et l'anticipation des réactions des autres.

Christian Demarre



Kyuzo Mifune à gauche & Maître Jigoro Kano à droite

Les grands personnages du Judo : Maître Jigoro Kano



En 1882 Maître Kanô fonda le Kodokan Judo. Né en 1860 à Mikage dans la province de Settsu, il fut en 1881, diplômé de la faculté de lettres impériales à Tokyo. Il fonda dans le temple de Eishoji à Shitaya, la salle de méditation ou DOJO : Lieu où on étudie la voie.

Le dojo est un lieu d'études supérieures approfondies « Il existe un principe universel, c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage du corps et de l'esprit, j'ai donné à ce principe le nom de JUDO »

Parcours de lecture : revue du Kodokan du 15 mars 1952

Relevé dans un entrefilet concernant les actualités françaises :

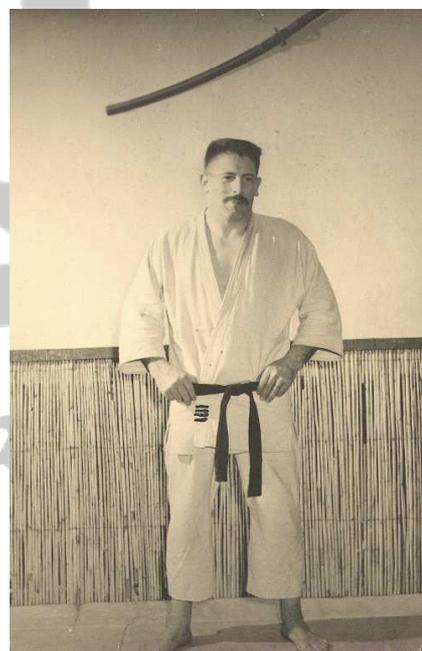
1^{er} Shodan Shiken

Sur 133 ceintures marrons présentées 19 ont été nommées parmi lesquels nous pouvons remarquer qu'il est indiqué :

« Reçu Correa Igor par 1^{er} de bras (tai otoshi) et 5^{ème} de jambe (ô uchi gari). Les combats étaient arbitrés par Messieurs Mochizuki et Awazu ».

Je réalise que je commençais le judo en septembre 1953, 1 an après la nomination de M Correa au titre de 1^{er} dan.

Christian Demarre



Maître Igor Correa

Dans la même revue en tribune libre :

« Le jour où les judokas seront classés en catégories de poids, le judo deviendra un spectacle. »

Le sabre et le corps

« On ne trouve la Vie qu'à travers la conquête de la peur de la mort au plus profond de soi-même... » (Samouraï Togo Shigakata).

..... C'est entrer en contact avec son esprit, d'où le courage intrépide des guerriers samourais, chevaliers, gens d'armes.

Le Judo Traditionnel est un moyen pacifique de vaincre la peur : sacrifice du déséquilibre, se lancer dans le vide, contrôle de la chute, et de vaincre la mort par le pratique sincère du KIME-NO-KATA et du Jujutsu. Lorsque c'est état est acquis, la conscience mentale s'est élargie à la conscience physique et vitale, l'environnement est perçue différemment : tout est vivant, en vibration.



Jigoro Kana supervisant le Kime no Kata

Le corps est « une arme » consciente qui perçoit tout autour de lui, en particulier les mouvements d'UKE que le corps amplifie dans un mouvement instinctif de TORI jusqu'à la chute d'UKE. C'est la « mobilité » de Monsieur CORREA, le « libre agir » de TORI. C'est agréable pour l'unité TORI/UKE. Le corps devient un éclair d'énergie comme le sabre des samourais ! La pratique complémentaire des laïdo permet d'acquérir cette réalisation plus efficacement et plus rapidement.

A nos sabres judokas !

Daniel-Yves BIERI.

Calendrier Judo traditionnel **Ju jutsu laïdo** - Saison 2014-2015

| septembre 2014 | | octobre 2014 | | novembre 2014 | | décembre 2014 | | janvier 2015 | | février 2015 | |
|----------------|--------------------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| 01 L | | 01 M | | 01 S | Toussaint | 01 L | | 01 J | Jour de l'an | 01 D | |
| 02 M | | 02 J | | 02 D | | 02 M | | 02 V | | 02 L | |
| 03 M | | 03 V | | 03 L | | 03 M | | 03 S | VOEUX ANDRESY | 03 M | |
| 04 J | | 04 S | NANTES LE PELLERIN | 04 M | | 04 J | | 04 D | | 04 M | |
| 05 V | | 05 D | | 05 M | | 05 V | | 05 L | | 05 J | |
| 06 S | | 06 L | | 06 J | | 06 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 06 M | | 06 V | |
| 07 D | | 07 M | | 07 V | | 07 D | | 07 M | | 07 S | |
| 08 L | | 08 M | | 08 S | | 08 L | | 08 J | | 08 D | |
| 09 M | | 09 J | | 09 D | | 09 M | | 09 V | | 09 L | |
| 10 M | | 10 V | | 10 L | | 10 M | | 10 S | | 10 M | |
| 11 J | | 11 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 11 M | Armistice | 11 J | | 11 D | | 11 M | |
| 12 V | | 12 D | | 12 M | | 12 V | | 12 L | | 12 J | |
| 13 S | | 13 L | | 13 J | | 13 S | TIERCÉ | 13 M | | 13 V | |
| 14 D | | 14 M | | 14 V | | 14 D | | 14 M | | 14 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX |
| 15 L | | 15 M | | 15 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 15 L | | 15 J | | 15 D | |
| 16 M | | 16 J | | 16 D | | 16 M | | 16 V | | 16 L | |
| 17 M | | 17 V | | 17 L | | 17 M | | 17 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 17 M | |
| 18 J | | 18 S | | 18 M | | 18 J | | 18 D | | 18 M | |
| 19 V | | 19 D | | 19 M | | 19 V | | 19 L | | 19 J | |
| 20 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 20 L | | 20 J | | 20 S | | 20 M | | 20 V | |
| 21 D | | 21 M | | 21 V | | 21 D | | 21 M | | 21 S | MONTVILLIERS |
| 22 L | | 22 M | | 22 S | REYRIEUX | 22 L | | 22 J | | 22 D | |
| 23 M | | 23 J | | 23 D | | 23 M | | 23 V | | 23 L | |
| 24 M | | 24 V | | 24 L | | 24 M | | 24 S | | 24 M | |
| 25 J | | 25 S | | 25 M | | 25 J | Noël | 25 D | | 25 M | |
| 26 V | | 26 D | | 26 M | | 26 V | | 26 L | | 26 J | |
| 27 S | | 27 L | | 27 J | | 27 S | | 27 M | | 27 V | |
| 28 D | | 28 M | | 28 V | | 28 D | | 28 M | | 28 S | |
| 29 L | | 29 M | | 29 S | | 29 L | | 29 J | | | |
| 30 M | | 30 J | | 30 D | | 30 M | | 30 V | | | |
| | | 31 V | | | | 31 M | | 31 S | | | |

| mars 2015 | | avril 2015 | | mai 2015 | | juin 2015 | | juillet 2015 | | août 2015 | |
|-----------|--------------------------|------------|--------------------------|----------|--------------------------|-----------|--------------------------|--------------|----------------|-----------|------------|
| 01 D | | 01 M | | 01 V | Fête du travail | 01 L | | 01 M | | 01 S | |
| 02 L | | 02 J | | 02 S | | 02 M | | 02 J | | 02 D | |
| 03 M | | 03 V | | 03 D | | 03 M | | 03 V | | 03 L | |
| 04 M | | 04 S | Pâques | 04 L | | 04 J | | 04 S | | 04 M | |
| 05 J | | 05 D | Lundi de Pâques | 05 M | | 05 V | | 05 D | | 05 M | |
| 06 V | | 06 L | | 06 M | | 06 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 06 L | | 06 J | |
| 07 S | | 07 M | | 07 J | | 07 D | | 07 M | | 07 V | |
| 08 D | | 08 M | | 08 V | Victoire 1945 | 08 L | | 08 M | | 08 S | |
| 09 L | | 09 J | | 09 S | NATIONAL CHATEAUVILLAIN | 09 M | | 09 J | | 09 D | |
| 10 M | | 10 V | | 10 D | | 10 M | | 10 V | | 10 L | |
| 11 M | | 11 S | | 11 L | | 11 J | | 11 S | | 11 M | |
| 12 J | | 12 D | | 12 M | | 12 V | | 12 D | | 12 M | |
| 13 V | | 13 L | | 13 M | | 13 S | MUR DE BRETAGNE | 13 L | | 13 J | |
| 14 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 14 M | VALLOIRE | 14 J | Ascension | 14 D | | 14 M | Fête Nationale | 14 V | |
| 15 D | | 15 M | | 15 V | | 15 L | | 15 M | | 15 S | Assomption |
| 16 L | | 16 J | | 16 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 16 M | | 16 J | | 16 D | |
| 17 M | | 17 V | | 17 D | | 17 M | | 17 V | | 17 L | |
| 18 M | | 18 S | | 18 L | | 18 J | | 18 S | | 18 M | |
| 19 J | | 19 D | | 19 M | | 19 V | | 19 D | | 19 M | |
| 20 V | | 20 L | | 20 M | | 20 S | | 20 L | | 20 J | |
| 21 S | LES CLAYES SOUS-BOIS | 21 M | | 21 J | | 21 D | | 21 M | | 21 V | |
| 22 D | | 22 M | | 22 V | | 22 L | | 22 M | | 22 S | |
| 23 L | | 23 J | | 23 S | | 23 M | | 23 J | | 23 D | |
| 24 M | | 24 V | | 24 D | Pentecôte | 24 M | | 24 V | | 24 L | |
| 25 M | | 25 S | Randoni JP Dubosc ÉVREUX | 25 L | L. de Pentecôte | 25 J | | 25 S | | 25 M | |
| 26 J | | 26 D | | 26 M | | 26 V | | 26 D | | 26 M | |
| 27 V | | 27 L | | 27 M | | 27 S | | 27 L | | 27 J | |
| 28 S | | 28 M | | 28 J | | 28 D | | 28 M | | 28 V | |
| 29 D | | 29 M | | 29 V | | 29 L | | 29 M | | 29 S | |
| 30 L | | 30 J | | 30 S | ÉVREUX ou LA ROCHELLE | 30 M | | 30 J | | 30 D | |
| 31 M | | | | 31 D | | | | 31 V | | 31 L | |

Zone A : Caen , Clermont-Ferrand , Grenoble , Lyon , Montpellier , Nancy-Metz , Nantes , Rennes , Toulouse

Zone B : Aix-Marseille , Amiens , Besançon , Dijon , Lille , Limoges , Nice , Orléans-Tours , Poitiers , Reims , Rouen , Strasbourg

Zone C : Bordeaux , Créteil , Paris , Versailles

道

CIJAM la voie

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

CIJAM

40, rue Armand Bénet

27000 EVREUX

tél. : 09 79 62 41 86

e-mail : cijam.artsmartiaux@gmail.com

Web: www.cijam.fr