



Ju No Michi

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
Autonome de Ju No Michi

magazine

TRIMESTRIEL

n° 34
2009

magazine trimestriel de diffusion interne à la FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi - fondé par S. Bourgeon

*Mobile ne veut pas dire
aller d'un endroit à l'autre...*





Sommaire

Éditorial	3
La vie des Clubs	4
Sous les tatamis, la plage	5
La peur s'écrit avec un A	10
Notes de lecture	11
Hommage à mon ami Jean-marie Giraud	15
Agenda	17





Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements »

Charles Darwin

J'ai une heureuse nouvelle à vous faire passer : si le postulat qui préfigure cet édito est juste, nous sommes bel et bien vivants (*survivants étant un peu exagéré*).

L'équipe qui compose désormais le secrétariat et ses 5 sections fait un gros travail pour rendre plus faciles les inscriptions et l'organisation de notre vie fédérale. L'idée est claire : vous alléger la bureaucratie au niveau de votre club et simplifier la vie des bénévoles qui orchestrent nos rencontres et notre structure... pour consacrer toujours plus de temps à la pratique et à sa diffusion. N'ayez pas peur de ce changement (*tiens, n'y aurait-il pas un article sur la peur dans ce numéro ?*) accompagnez-le, soutenez-le et encouragez-le car nous en profiterons tous. Changer et s'adapter c'est être vivant : pour ne rien vous cacher, il a fallu aussi nous adapter pour vous servir le numéro 34 de votre revue car les articles commencent à faire défaut.

Nos fidèles écrivains nous manquent déjà (*Monsieur Bieri, où sont vos belles proses, Monsieur Demarre, lâchez vos canards et prenez la plume – pas celle du canard, Judicaël, où est cet article sur Compains tant attendu ?...*).

Les nouveaux auteurs sont évidemment les bienvenus. Soyons honnêtes, l'objectif n'est pas de noircir du papier ni d'occuper des colonnes mais de vous entendre et, mieux, de vous écouter, par la lecture. Le message est limpide, je n'en doute pas ! Allez, faites-nous le plaisir de vous exprimer. Nous vivons trop de grands moments ensemble pour qu'ils ne vous donnent pas l'envie d'écrire sur le Junomichi.

*Bonne anniversaire à Charles
(200 ans, ça se fête !) et bonne lecture
La rédaction.*

Maxime d'Igor CORREA :

« **Mobile ne veut pas dire aller d'un endroit à l'autre, ça veut dire être suspendu et toujours en vibration. Dans la mobilité, les gestes n'ont aucune valeur, ils ne servent qu'à aider le travail du corps.** »



La vie des Clubs

> *Adieu, Monsieur Beaujean*

Monsieur **Beaujean** est décédé à l'hôpital le 18 août 2009 à l'âge de 92 ans.

Ses obsèques ont eu lieu à Paris 7^{ème} en l'église St François Xavier.

Monsieur **Beaujean** était un pionnier du Judo en France.

Monsieur **Corréa** le connaissait bien. Nous vous renvoyons à la lecture de « L'Origine du Judo », les entretiens réalisés par **Rudolf Di Stefano** et **Laurent Bruel** avec Monsieur **Corréa**, pour redécouvrir l'importance de M. **Beaujean** dans l'histoire du judo en France.

> *Le Sud Ouest ne perd pas le Nord*

Notre Fédération dispose de peu de référents dans le Sud Ouest de la France (à *notre grand regret vu l'art de vivre qui fait sa renommée*). La lacune est très probablement en train d'être comblée grâce au tempérament et à la ténacité de nos Junomichikas voyageurs.

Qu'il s'agisse d'un retour aux sources pyrénéennes pour **Alain Brunet** (*Hondeshi*) ou de l'Amour pour **Jérôme Auguste Charlery** (*Gakusei*), la vie les a conduits qui au cœur des montagnes, qui à Toulouse où ils s'efforcent de faire naître des clubs de Junomichi.

À quand un prochain stage au pays du foie gras ?

Sous les tatamis la plage ... *le récit ...*

La plaine sur Mer

3, 4 et 5 juillet 2009



Cela faisait 10 ans que j'organisais pratiquement chaque été, un stage de Junomichi à Saint Laurent des Autels (49). Durant toute une journée, pratiquaient ensemble 15 à 30 enfants accompagnés de leurs professeurs et venant des différents clubs angevins (*O.S. Croix Blanche, Saint Sylvain d'Anjou, Mozé sur Louët et Dojo Laurentais*). C'était également l'occasion de faire des « balles assises », des matchs de basket-ball ou de football, ou d'aller en forêt faire une « gamelle » ou jouer aux « douaniers – contrebandiers ». Bien entendu, cette journée nous semblait très courte, trop courte...



verts et d'un dojo (petite salle dans laquelle nous pouvions installer les tatamis). Tous les ingrédients étaient présents...



(professeur-assistant à Oudon) et **Pierre-Yves NICOLAS** (un pratiquant de l'O.S. CROIX BLANCHE). Je fus donc le directeur technique du stage qui commença le matin du vendredi 3 juillet et se termina le midi du dimanche 5 juillet 2009. La veille du stage, à l'aide des judokas du Dojo Laurentais, que je remercie au passage, nous avons chargé les 100 m² de tatamis du club dans un camion, pour les transporter jusqu'au centre d'accueil de l'Ormelette. Ainsi, le premier exercice qu'effectuèrent tous les stagiaires, fut d'installer les tatamis dans la salle : un bon échauffement ! D'ailleurs, ce fut également le dernier effort que je leur ai demandé à la fin du stage...

Les inscriptions lancées en mai, nous permirent de rassembler 29 enfants âgés entre 10 et 17 ans et provenant des clubs cités plus haut, mais aussi de Tiercé (49) et d'Ivry La Bataille (27). Pour encadrer ce groupe, une équipe s'est constituée avec **Jérôme VOISIN** (professeur à Saint Sylvain d'Anjou), **Samuel GUYOMARD** (professeuse à Oudon), **Laure RUVOEN**





Tout le monde en judogi ! Hajime ! Le thème retenu pour le stage était « l'axe vertical ». Tous les exercices du Junomichi nous ont servi à développer et partager cette sensation ou plutôt ces sensations de verticalité qui participent à améliorer notre attitude. Beaucoup de Junomichi, mais pas seulement...

s'initient au base-ball ou à la « balle au camp ». Ce fut aussi l'occasion de découvrir un jeu de Kendo (avec arme adaptée).



Et en fin d'après-midi, baignade... ou plutôt, Junomichi, voire rugby dans l'eau ! Après des journées bien remplies, les soirées furent consacrées aux chants sur la plage (avec Jérôme à la guitare) ou à la projection du « Dernier Samouraï ». Un bon souvenir pour Orkhan qui est resté durant tout le film en position de salut !



Tous ces bons moments ont permis aux stagiaires et professeurs d'apprendre à mieux se connaître et de poursuivre cette voie douce du Junomichi... Ce fut d'ailleurs le cas pour certains qui se sont





retrouvés, fin juillet, au stage de Compains en Auvergne.

J'espère revoir tout le monde ainsi que de nouvelles têtes l'été prochain.



Le stage aura lieu du samedi 3 juillet (matin) au lundi 5 juillet (*midi*) 2010, à La Plaine sur Mer toujours, mais dans un centre d'hébergement voisin. D'ici là, bonne saison de Junomichi à toutes et à tous.

Mathias LEROUX

(professeur à l'O.S. CROIX BLANCHE - ANGERS)



La peur s'écrit avec un A

Le feu est vert, je redémarre. La radio m'aide à faire défiler les kilomètres qui me séparent du Dojo. Le chroniqueur prend une voix grave et austère...

Tout seul dans ma voiture, je me surprends à hocher de la tête, indigné.

Heureusement qu'elle n'est pas contagieuse au simple fait de prononcer son nom sinon nous serions tous en train de râler dans notre lit, à tousser et à moucher. On l'appelle A comme « Aller, je passe à autre chose et surtout j'éteins ma télé ou je coupe ma radio ! ».

Oui, il est des moments dans la vie de notre société où il faut prendre de la hauteur, penser (et peut être « passer ») à autre chose, mais pas pour fuir car la fuite ne fait que déplacer, différer le problème : le pratiquant de Junomichi le sait.

Il faut plutôt s'efforcer d'esquiver, la grippe évidemment, mais peut être encore plus la trouille que l'on essaie d'instiller dans notre corps, dans notre tête, dans nos comportements.

Esquiver permet d'initier le mouvement, de créer une mobilité.

Restons mobiles, vivants et vigilants.

La pratique du Junomichi est une arme puissante pour reconquérir notre autonomie de penser.

Il est 18h50, je mets mon judogi dans le vestiaire ; je suis déjà un autre individu, plus serein, plus apaisé ; ce que je vais vivre durant ces 90 minutes d'entraînement fait déjà résonner les meilleures vibrations en moi, les plus nobles, loin de la détresse dans laquelle j'ai l'impression de « baigner » toute la journée. Je monte sur le tatami et salue. Mes amis sont là ; nous allons partager un moment intense et nous consacrer entièrement à notre recherche, sans concéder une seule seconde aux préoccupations ni au joug de la peur.

Je suis en sueur ; l'intérieur de mon corps aussi bouillonne ; je suis fatigué mais gonflé à bloc. Je sens chaque partie de mon corps et notamment ma colonne vertébrale ; équilibrée, ma tête repose sur mes épaules dans un port droit.

Je prends ma douche, enfile mes vêtements et salue mes amis ; je sors dans la ruelle et regarde le ciel étoilé. Autour de moi les bruits de la ville.

Non, décidément, je n'ai pas peur.

Cédric BONVILLAIN

Notes de lecture

> Plan de l'Ouvrage :

Cet ouvrage constitue une tentative de retracer la démarche pédagogique de **Jigoro Kano** et de son développement dans le cadre du judo.

> L'ouvrage est découpé en trois parties :

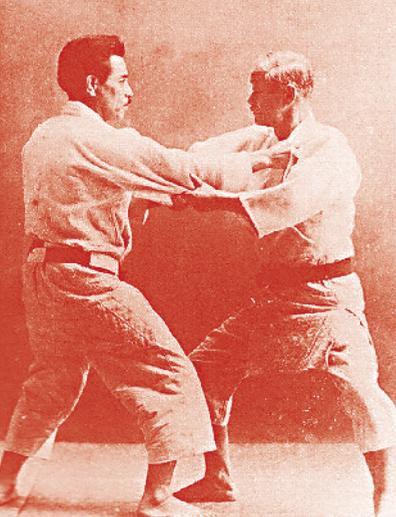
- 1) La naissance d'une personnalité - une adolescence où se mêlent tradition et modernisme, et les débuts d'une vocation : enseigner ;
- 2) La maturité : une synthèse réussie - l'affirmation de ses idées sur la pédagogie, la création du judo : une élaboration lente et réfléchie, et le développement du judo : trois grandes institutions ;
- 3) L'aboutissement d'une vie - judo, sport et éducation physique idéale, et le judo pour tous.

Commentaires sur l'Ouvrage :

Si dans la première partie, l'auteur établit une description des contextes personnel et politique de **Jigoro Kano** et de son parcours dans l'Éducation nationale, les deux parties suivantes nous intéressent plus particulièrement, notamment, du fait de nombreuses traductions de textes de **Kano**. Elle concerne la pédagogie et le judo. **Kano**, en 1915, soulignait que « Rien n'est plus remarquable en ce monde que l'enseignement. Les connaissances d'un homme doivent contribuer largement aux autres hommes. Les connaissances d'une génération doivent profiter à cent autres ».

J. Kano insiste sur l'importance de l'utilisation efficace de l'énergie, de l'entraide et de la prospérité mutuelle. Utiliser efficacement l'énergie permet aux hommes de vivre en société, et de vivre mieux. La confiance réciproque au sein de la société est déterminante, les conditions de l'acquisition de cette confiance étant la capacité, la loyauté et l'assiduité. Il précise, enfin, que l'éducation de l'Homme est à parfaire sans relâche, avec l'idée d'une construction perpétuelle.





Cette contribution à la vie de la société suppose l'apprentissage et le perfectionnement des qualités de chacun. Cela passe, par exemple, par le développement de l'observation, de l'attention, de la réflexion et de la mémoire. Tout un chacun doit également posséder un corps sain et robuste. La solidité du corps s'acquiert, elle n'est pas innée. Il faut donc la cultiver. Cependant, cette recherche doit se faire avec discernement. L'esprit, et d'une manière générale la culture (*comme vecteur de transmission des connaissances inter et intra-générationnelle*), sont aussi des éléments indispensables. Il ne faut pas non plus négliger les aspects de devoir (*par rapport aux autres*) et de courage (*courage actif = détermination ; courage passif =*

patience). La phrase clé est de ne jamais perdre de temps. Tout moment peut et doit être utilisé.

Mais la réalisation de ce but est subordonné à deux conditions : savoir évaluer ses propres possibilités et pouvoir compter sur son expérience. Cette expérience manque aux jeunes, d'où la nécessité pour eux de suivre l'enseignement et les conseils des aînés. Cette éducation passe aussi par la prise de conscience, par les jeunes, d'un certain civisme. Chacun joue dans la société un rôle qui est fonction de ses capacités. D'où, le succès personnel doit être assimilé au succès de la société (*influence du confucianisme*).

En développant le judo, **J. Kano** souhaite associer trois éléments : éducation physique, combat et éducation de l'esprit. En 1918, il précise que le pratiquant doit saisir et réaliser trois étapes :

- **1) L'étape inférieure**, qui correspond à l'acquisition des méthodes d'attaque et de défense par le judo.
- **2) L'étape intermédiaire**, est celle de l'acquisition par le travail, l'entraînement d'un corps robuste et d'un esprit sain.
- **3) La troisième étape est la transposition** des deux premières au niveau beaucoup plus large, il s'agit de s'ouvrir à la vie, à la société. Le judo doit permettre de s'adapter à la vie en général. L'utilisation la plus efficace du corps et de l'esprit de travail, la vie familiale, la société, correspond à cette troisième étape. C'est le but ultime du judo, de se réaliser soi-même et de contribuer au monde. Le judo devient une « **école de vie** ».

L'éducation de l'esprit était pour **Kano** le troisième volet de l'étude du judo. Il désirait développer trois éléments : cultiver les vertus des hommes, les former à une certaine intelligence, à un certain discernement dans les choses et leur apprendre à adapter et à utiliser les principes du combat dans les innombrables activités qu'ils doivent avoir tout au long de leur vie.

Kano différenciait le judo du jujitsu par le fait qu'en judo, l'étude de la Voie est plus importante que la technique, la voie correspondant à l'étude des aspects moraux du judo (*éducation de l'esprit*). Très concrètement, **Kano** structura la pratique du judo en quatre méthodes : le **randori**, le **kata**, le cours et le **mondo** (*questions réponses entre professeur et élèves*).



Un ensemble d'éléments sur l'esprit de la construction des **katas** (*nouveaux katas construits entre 1884-1887 ; forme définitive en 1906*) et sur le **randori** sont fournis dans cet ouvrage (à partir de la page 125).

Il est intéressant de souligner que l'apprentissage par la **kata** permet l'acquisition des connaissances par la répétition, et la répétition permet la création, c'est-à-dire sa propre connaissance. Trois étapes sont identifiées dans l'apprentissage des **katas** : **SHU** (*gestuelle, reproduction du modèle*), **HA** (*étude physique et cognitive*) et le **RI** (*fluidité, imprégnation de l'essentiel*). Le **kata** est un procédé d'apprentissage par le corps tout en permettant l'accès à une certaine spiritualité. Le **kata** dépasse de loin l'idée de modèle, l'assimilation doit se faire par le corps mais avec l'esprit. C'est par le **kata** que le pratiquant progresse et améliore sa technique afin de l'utiliser dans le **randori** et dans le **shiai**.

Kano était à la recherche d'une éducation physique idéale. Il identifia une méthode en 5 points (*voir page 223*) :

- 1) Développer le corps de manière harmonieuse et équilibrée tant sur le plan des muscles que sur celui du cœur, sans risque autant que possible.
- 2) Les mouvements ont chacun un sens, par conséquent ils doivent être accompagnés d'une maîtrise, qui doit aussi servir dans la vie.

- 3) Elle est possible seule ou en groupe, praticable sans distinction entre jeunes et vieux, hommes et femmes.
- 4) Elle ne nécessite pas un grand espace, peut être pratiquée avec une installation simple et dans une tenue de tous les jours.
- 5) Elle est praticable dans le temps que vous vous êtes fixé, n'importe quand et de manière fractionnée, et il doit être possible de la pratiquer librement selon les circonstances ainsi que selon les facilités de chacun.

Le judo est une méthode utilisable dans tous les domaines parce que constituant un véritable mode de vie et de pensée régi par un certain nombre de principes. Si ces principes sont intangibles, ceci n'exclut pas une possible évolution, car le judo en tant que méthode vit dans un contexte social qui lui-même change. Cependant, le judo n'est pas un sport. Il n'est pas non plus une pseudo philosophie, mais le judo permet à chacun de s'épanouir. Bien que pratiqué en groupe, il est profondément personnel dans le sens où tout individu progresse à son rythme et pour lui-même, mais, et c'est là l'importance du groupe, grâce aux autres.

Kano (p. 288) précise que, le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner, aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps (*dans le sens de l'attaque et de la défense*) demande, en premier lieu, l'ordre et l'harmonie parmi les membres, et cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et par les concessions qui conduisent à un bien-être et à des bénéfices réciproques. Le but final de judo est d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maxima, et du bien-être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes.



Cet ouvrage est intéressant. Il fournit un ensemble d'informations et de traductions de textes de Kano. Mais le message est clair : l'acquisition des connaissances et la compréhension des principes du judo passent d'abord par le travail du corps, par la pratique.

Jean-Marc DOUGUET

Références Complètes :

MAZAC M., 2006, *Jigoro Kano, Père du judo.*

La vie du fondateur du judo, Budo Éditions,

Noisy-sur-École, France, 316 p., ISBN 2684617-110-6.

Hommage à mon ami Jean-Marie Giraud

Au mois d'août 2008 , disparaissait **Jean-Marie Giraud**, il avait 80 ans. Il fut pour moi, l'un des meilleurs judokas de sa génération. Parfois il m'appelait au téléphone pour évoquer les bons moments passés au club de Poissy.

Je l'avais rencontré au dojo de Monsieur **Philippe Maurice**, rue Pelleport à Paris. À l'époque , quelques noms familiers et pas des moindres fréquentaient ce club. Messieurs **I. CORREA, LOUIS RENELLEAU, YVON RENELLEAU, CHRISTIAN THABOT, ROUGEMONT, ARMAND BOUGE, GUY CHALON, BADANI**, etc ..

Après Paris, Monsieur **Philippe** ayant donné la responsabilité du club de Poissy à **Giraud**, c'est tout naturellement que j'allais m'entraîner les samedis après-midi et dimanches matin , d'autant que le club se trouvait rue Jacob Courant , tout à côté où habitait des parents , ce club d'ailleurs appartenait à un certain Monsieur **Plée**. Mais pour revenir à l'entraînement, il n'y avait pas beaucoup de temps de repos , tenir debout devant **Giraud** relevait du miracle, il était explosif, à peine saisi c'était trop tard, vous étiez sur le dos. Il ne terminait jamais un cours sans nous inviter un par un pendant plusieurs minutes et malgré un poids d'environ 60 kgs, son kimono était à tordre à la fin du cours .

En 1953, j'ai passé l'examen de ceinture marron , en présence de **M. Philippe**. Depuis, les choses ont bien changé ; à l'époque, le test d'efficacité était de remonter une ligne de 5 combattants, de la ceinture jaune à la ceinture marron nous étions plus jugés sur notre comportement que sur le résultat.

Jean-Marie était 2^{ème} dan, mais lorsqu'il a vu le judo qui commençait à se dégrader, il n'est plus jamais remonté sur les tatamis.

En dehors des bons souvenirs vécus ensemble , il me reste quelques bons dessins humoristiques sur le judo me concernant, je souhaiterais , d'ailleurs qu'ils paraissent de temps en temps dans la revue **Junomichi-magazine** .

En 2000, lors de l'anniversaire pour mes 50 années de judo, je l'avais invité ce jour là, **Monsieur CORREA** ayant insisté pour que je porte la ceinture blanche et rouge, une situation un peu gênante pour moi, car je pense que c'est lui qui aurait dû la porter. La veille de sa disparition, il m'a appelé une dernière fois, quelques mots très courts, puis il a raccroché.

Adieu l'ami.

Marcel Pognant dit La cigogne



... IL EST QUAND MÊME DRÔLEMENT ÉMOTIF POUR UN 6^E DAN !

A Lucien Guyard, compagnon,
de "galbe Judo". Sincère amitié.
J. GIRAUD, 2001.

agenda

2009/2010

lieu	date	commentaire
Perros-Guirec (Bretagne)	27 et 28 nov. 2009	Stage
Montvilliers (Normandie)	12 et 13 déc. 2009	Ju Jitsu
Croix Blanche (Pays de Loire)	13 et 14 mars 2010	Examen de Grade
Compains (Auvergne)	02 au 04 avril 2010	Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
Valloire (Savoie)	10 au 17 avril 2010	Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Christian DEMARRE</i>
Veuxhaulles (Bourgogne)	29 et 30 mai 2010	Rencontre internationale
Perros-Guirec (Bretagne)	12 et 13 juin 2010	Examen de Grade
Compains (Auvergne)	25 au 30 juillet 2010	Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
Compains (Auvergne)	01 au 06 août 2010	Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
Boën (Rhône-Alpes)	27 et 29 août 2010	<i>Séminaire des professeurs et assistants</i> <i>Sous la direction technique de Monsieur Christian DEMARRE</i>

Pour tous renseignements :

Siège social FIAJ

(FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi)

tél. : **02 32 38 48 92**

Site Internet : <http://www.fiaj.fr>

58 190 TANNAY

Trimestriel

Rédaction :

Christian ARNAUD,
Cédric BONVILLAIN,
Romain GAUTHIER
Matthieu GUYOMARD

Assistant graphique :
Claude TOUCHAIS

Ont collaboré à ce numéro :

Huguette Knoll

Romain Gautier

Sylvie Henry

Cédric Bonvillain

Mathias Leroux

Jean Marc Douguet

Marcel Pognant



Ju No Michi
LIBÉRATION INTERNATIONALE
Autonome de Ju No Michi magazine

- 12, Faubourg de Villiers
58 190 TANNAY
 - 40, rue Armand Bénéat
27000 EVREUX
- e-mail : junomichi-mag@voila.fr

La reproduction, même partielle, de tous les articles et photos parus dans JU NO MICHY Magazine est interdite. Malgré une sélection soignée, la rédaction décline toute responsabilité quant au contenu des articles et décline toute responsabilité pour les documents remis. Les documents reçus ne sont pas rendus, et leur envoi implique l'accord de leur auteur pour leur libre publication.

Dans notre prochain numéro :

**Sensations d'un séminaire
par Alain Brunet**

Uki Goshi par Ch. Demarre

L'unité par Sigismond Wrona