



Ju No Michi

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
Autonome de Ju No Michi

magazine

TRIMESTRIEL

n° 35
2010

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

*Le contrôle, c'est toujours savoir et sentir
ce que l'autre fait sans l'en empêcher, en l'acceptant.*



Conseil supérieur d'Éthique



est fier de vous présenter les nouveaux postulants
au Conseil Supérieur des TIQUES.



Éditorial	3
Le mot du président	4
Séminaire au Château Goutelas	5
Unité & JUNOMICHI	7
Merci M. CORREA	10
Stage de Oudon	11
Hommage à Danièle POGNANT	12
NAGE NO KATA : Uki Goshi	13
Agenda	15





T

Transmission, partage, unité, sentiment de bien être, les mots clés de ce nouveau numéro de votre revue ont de quoi donner du baume au cœur et surtout matière à réfléchir !

L'unité : le thème a été traité avec talent dans ce numéro comme une véritable réflexion sur ce qui nous pousse à prendre régulièrement le chemin du Dojo ou à nous retrouver lors des stages ou des séminaires ... pour nous retrouver mais aussi pour nous trouver ... nous-même, simplement.

Pourtant le parcours du pratiquant n'est pas si simple : il faut de la persévérance, de la Décision diront certains ; une décision qui dure dans le temps. La Décision n'est peut-être pas uniquement cet éclair de vivacité qui permet à notre corps de s'engager généreusement et complètement dans un mouvement, mais aussi cette persévérance qui nous incite à durer dans notre pratique malgré les moments de découragement ou les petits rappels à l'ordre du corps. La Décision est probablement aussi cette belle et admirable « folie » qui consiste à revêtir un jour le Judogi, pour la première fois, à « la cinquantaine passée ».

Cette revue est extraordinaire : vos témoignages, vos réflexions rendent palpables et concrets les efforts de la Commission Technique, de la Fédération, des Professeurs de Clubs, des Présidents et des pratiquants pour partager une même passion. Partager, faire perdurer cette vie, requiert de continuer à transmettre, comme le souligne *Christian ARNAUD*, dans sa « **lettre du Président** » ; il faudrait donc partager sans réserve pour que l'unité continue d'exister ?

N'y aurait-il pas dans cette pensée l'idée même du **Kokorozashi**, un projet personnel, le but de la vie, indissociable d'un projet pour et avec les autres ? Nous vous laissons méditer à la lueur des articles qui suivent... Petite précision, votre revue donnera désormais la parole aussi souvent que nécessaire à *Christian ARNAUD*, Président de la F.I.A.J. Christian n'est pas en campagne électorale... La « **Lettre du Président** » n'est qu'un moyen de mieux vous faire partager les réflexions et le travail de la Fédération. Elle se fera l'écho des évolutions et des perspectives de notre vie Fédérale, pour mieux vous informer. Vos articles sentent le printemps. Continuez à nous illuminer de vos pensées et de vos sensations.

Bonne lecture !

La rédaction.

Maxime d'Igor **CORREA** :

« **Le contrôle c'est toujours savoir et sentir ce que l'autre fait sans l'en empêcher, en l'acceptant. Savoir à tout moment où l'on se trouve par rapport à l'autre, ou l'autre se trouve par rapport à soi.** »



Le mot du président

➤ PRÉPARONS NOS FUTURS ENSEIGNANTS

Nous construisons ensemble l'avenir du JUNOMICHI !

Le chemin emprunté nous demande de créer des clubs, mais également de faire vivre les clubs existants.

Toute ceinture noire est un enseignant potentiel : nous, les professeurs actuels, avons la responsabilité de susciter les vocations et de proposer dans nos clubs des plages d'encadrement aux élèves tentés par l'aventure de l'enseignement.

Certaines ceintures noires doutent de leurs compétences pour devenir enseignant ; rassurez-vous, l'enseignement peut prendre différents visages :

- ➊ Vous pouvez être simplement assistant en présence de votre professeur et éventuellement le remplacer lors d'absences exceptionnelles.
- ➋ Vous pouvez être enseignant pour tel ou tel cours (*enfants, ados, etc.*) sans être le directeur technique du club.
- ➌ Et bien sûr, et nous en avons énormément besoin, vous pouvez être le professeur principal de votre club. Et alors, quelle richesse personnelle !

Devenir enseignant de JUNOMICHI, c'est d'abord :

Suivre les stages, être ceinture marron ou noire et préparer le 2e degré ;
Aimer transmettre, et assister son professeur au sein de son club ;
S'engager dans une belle aventure humaine...

Nous avons besoin de vous, futurs enseignants de JUNOMICHI, pour prendre la relève, en priorité dans les clubs existants, en accompagnant les professeurs actuels qui souhaitent passer la main.

Nous avons besoin de vous également pour créer de nouveaux clubs dans des régions où le JUNOMICHI est inconnu.

La F.I.A.J. investit pour soutenir ces événements ; faites-vous connaître dans vos clubs, même si vous n'êtes pas ceintures noires. Exprimez votre souhait d'enseigner en commençant déjà, avec son accord, à assister votre professeur.

Bienvenue dans le monde merveilleux de la Transmission !

Christian ARNAUD



C'est dans le cadre séduisant du **château de Goutelas** et grâce à une organisation impeccable due à **Noël DEUX** que s'est tenu le séminaire du 28 au 30 Août, à Boën. Il a réuni 28 professeurs et élèves sous la direction technique de **Christian** et **Werner**. Aucun thème d'étude ou de réflexion n'a été proposé.

Néanmoins **Christian** a attiré l'attention sur l'importance de la liaison mains/hanches dans la mobilité et **Werner** a insisté tout au long de ces deux jours et demi sur la nécessité pour nous d'être dans la décision.

C'est ce dernier aspect qui a retenu plus particulièrement mon intérêt dans la mesure où, d'une part, parmi les cinq principes du **Junomichi** que nous a légués **M Corréa**, celui de la décision, à mon sens, conditionne les quatre autres.

D'autre part, parce que la mise en acte de ce principe ne me semble pas aller de soi. En effet d'un point de vue intellectuel, la notion de décision ne paraît pas compliquée à comprendre. On peut la définir globalement comme le fait de choisir un objectif et de mettre en œuvre les moyens pour atteindre celui-ci.

Dans le domaine qui nous intéresse (*le Junomichi*), ce principe peut se traduire dans le fait d'être présent et actif aussi bien en tant que **UKE** qu'en temps que **TORI** dans ce que l'on fait, impliquant par la même une vigilance continue à tout ce qui se passe dans le travail avec le partenaire (*et au-delà, à ce qui nous entoure*). À cet endroit, Werner nous rappelle les erreurs à éviter au préalable lors de la saisie du **Kumi Kata** :



L'idée de « donner » qui implique de tendre les bras mais, du coup, limite notre mobilité en vue de porter une attaque ou d'en esquiver une. On se trouve donc ici dans une situation de non-fonctionnalité donc d'inefficacité et, qui plus est, de vulnérabilité.

Dans le travail d'étude et d'**Uchi Komi**, l'erreur c'est de « s'installer », ce qui entraîne une position passive qui prive les deux partenaires de la liaison indispensable (*Christian a illustré particulièrement cet aspect*) qui leur permettra d'emmagasiner des sensations justes aussi bien comme **Uke** que comme **Tori** et ainsi de progresser. L'action juste lors de la saisie du **Kumi-Kata** consiste donc à « prendre » afin d'être immédiatement en mesure d'esquiver une attaque ou de porter un mouvement. Ce qui peut se faire dans la foulée ou dans le même temps comme nous l'apprenons dans l'étude du **Go no sen** ou du **Sen no sen**.

Par ailleurs, l'action de « prendre » oblige à s'engager en totalité dans la dynamique où l'on se trouve être indifféremment et à n'importe quel moment **Tori** et **Uke**. En cela, l'idée (*le principe*) de décision nous invite à rester en éveil, à être disponible. C'est en tout cas, pour ma part, ce principe, compte tenu de toutes ses implications, qui constituera mon axe de travail pour les prochains mois... et années.

Alain BRUNET



Unité & JUNOMICHI

J'ai voulu partager quelques idées concernant notre pratique en relation avec notre vie et pour cela, le thème de l'unité m'a séduit tant il exprime la subtilité des liens invisibles qui nous relient tous. Je crois que le **JUNOMICHI** nous transforme dans la mesure où il modifie notre compréhension de la vie et de notre relation aux autres. À ce titre il est une authentique voie d'évolution et donc une philosophie de la vie.

Mais que faut-il entendre par unité ? J'ai trouvé la définition suivante sur un dictionnaire :

Caractère de ce qui forme un tout organisé. Dit autrement, il y a une cohérence, une harmonie qui confère à l'ensemble considéré son unité. De plus, une relation harmonieuse ne peut exister sans une idée de proportion voir de rythme.

Dans l'UNITÉ nous avons la racine UN que nous trouvons dans des mots tels que : Univers, universel, unir, union, unique. Tous ces mots expriment le concept de quelque chose d'organisé voire de proportionné comme pour compter par exemple. On commence à diviser ou à ajouter à l'unité : un, deux, trois etc, et n'importe quel nombre comprenant autant de chiffres que l'on peut imaginer, ne pourrait pas exister s'il n'y avait pas l'unité pour commencer. Cette racine nous pouvons la trouver dans le couple, la cellule familiale les groupes humains de nos sociétés et dans la nature. Dans n'importe quelle organisation humaine, les

constitutions, les lois, les statuts, sont un ensemble de règles mises en place pour faire fonctionner ce groupe de la manière la plus harmonieuse possible. C'est une tentative pour réaliser l'unité entre les personnes censées partager le même objectif, politique, religieux, sportif, philosophique etc. Le **JUNOMICHI** est une pratique de recherche de l'unité et je vais m'efforcer de le démontrer. Prenons pour commencer le vêtement, le **Judogi** blanc dans notre discipline. Nous savons que les couleurs sont le résultat de la décomposition de la lumière blanche au travers d'un prisme, donc en quelque sorte le blanc réalise l'unité de toutes les couleurs et par là même nous pouvons dire que non seulement le blanc est le symbole de la pureté et que cela va bien avec notre pratique mais également qu'il nous unit tous malgré nos différences, dans une unité d'intention et de but. En le disant autrement

il nous suggère que l'unité se décline de multiples façons et donne naissance à la diversité de ce qui existe mais aussi que chaque aspect manifesté conserve un lien avec la source (*unité*). Si nous prenons l'espèce humaine, nous sommes des milliards sur la planète, plusieurs races avec des couleurs de peau différentes et pourtant quand on dépasse ces considérations nous ne pouvons que constater l'unité qui relie tous les êtres humains : Nous sommes faits sur le même schéma : Nous avons un corps construit de la même manière, deux jambes deux bras, une tête etc.



Jigoro Kano

L'unité est évidente si l'on veut bien faire abstraction des différences notées plus haut.

Un autre exemple, nous savons tous que les autres nous voient mieux que nous nous voyons nous-mêmes, il en est de même dans notre pratique. Quand on est **UKE**, on voit tellement bien les erreurs de **TORI** et quand on change, nous n'avons plus cette finesse de perception. Le mot **UNITÉ** sous entend la cohésion ou la relation harmonieuse de certaines composantes et ceci est une évidence pour notre corps mais c'est aussi vrai pour chacune des espèces vivantes. Celles-ci, bien que différentes dans leur expression corporelle, obéissent à la même loi de la vie, naître, respirer et se nourrir, croître se reproduire et mourir. À l'évidence c'est un principe d'unité qui préside à cette universalité de la vie.

J'ai trouvé une seconde définition qui va un peu plus loin : *Caractère d'une action où tout concourt à un événement principal.*

Cette définition comme la précédente contient le mot : **Tout**, la totalité d'un ensemble.

Cette totalité c'est aussi l'union harmonieuse des contraires, des opposés, de ce qui semble séparé, voire contradictoire ou même incompatible.

Le concept d'opposition a été mis en évidence par **M. CORREA** dans notre pratique, c'est même une des premières

choses dont on prend conscience dès que l'on débute au **JUNOMICHI**. Pour éviter de s'opposer à notre partenaire nous cherchons le chemin qui va nous permettre de passer, nous essayons de lier notre action par le **KUMIKATA** à **UKE**. En y regardant de plus prêt nous cherchons à nous harmoniser à lui et tout ce qui ne va pas dans ce sens devient de l'opposition. Exprimé autrement, on peut dire que l'on a pour but de supprimer les obstacles qui nous empêchent d'entrer en relation harmonieuse avec lui et donc on cherche l'unité avec lui. Si l'on y parvient on réalise que ce qui est différent et séparé n'est qu'une apparence et le simple reflet de notre compréhension. Le corollaire étant que l'on comprend alors que lui et nous même c'est

la même chose. L'ancienne fédération de Judo Traditionnel, de laquelle notre pratique est issue, avait choisi un logo pour se représenter. C'était le symbole du **YIN** et du **YANG** enchâssé dans la fleur du cerisier Japonais. Abstraction faite de la fleur, le cercle symbolise pour les spiritualistes, ce qui est complet n'ayant ni commencement ni fin et dont la circonférence est partout et le centre nulle part. Pour cette raison il a été choisi comme symbole pour l'univers avec en plus cette particularité d'être à la fois achevé et en devenir, ultime paradoxe. Ce cercle (*unité*) commence à se diviser en deux parties (*dualité*) tout à fait opposées mais complémentaires dans leur forme, en les retournant on peut les superposer. Il y a également deux couleurs, le noir et le



blanc. L'une est la totalité de la lumière et l'autre son absence, symbolique d'ailleurs du bien et du mal. Mais surtout, ce qu'il y a d'intéressant c'est que chacune des parties contient en son sein le germe de sa complémentarité et représenté par un petit cercle de la couleur de l'autre. Transposé à notre propre nature humaine nous savons avoir en nous, même physiquement, le germe du sexe opposé. Dans le symbole du **YIN** et du **YANG**, les deux parties sont séparées par une spirale qui elle-même symbolise le mouvement et la rotation. Ce mouvement est celui de la vie et son évolution qui se manifeste dans la diversité. Par comparaison c'est aussi par la confrontation de **TORI** et **UKE** qui sont complémentaires que le progrès (évolution) est possible. Mais aussi que **TORI** a du germe d'**UKE** et vice versa puisque chacun, de façon régulière échange son rôle. Un autre exemple de l'universalité de ce principe est manifesté dans la conception d'un nouvel être. Ce sont bien deux cellules complémentaires, en l'occurrence mâle et femelle qui se rencontrent, forment une unité avant de commencer à se diviser jusqu'à ce que le corps physique du nouvel être soit entièrement formé.

Notre pratique va au-delà de ce que l'on peut généralement en penser, elle nous mène à cette prise de conscience que dans l'exécution parfaite d'une technique nous sommes UN avec notre partenaire. Le reconnaître c'est prendre conscience de notre humanité. C'est un grand humaniste

qui créa le **JUDO**. Le maître **KANO** fut un philosophe il suffit de lire ses maximes pour s'en convaincre. C'est pour cette raison que le **JU NO MICHU** n'est pas un exutoire il peut apporter une réponse à des interrogations sur notre raison d'être et sur la façon dont on peut appréhender le « bonheur », ce que tout le monde cherche d'une manière inconsciente. Cela étant tous les pratiquants ne font pas cette recherche et ne sont pas interpellés par les aspects philosophiques de notre discipline et c'est aussi leur liberté.

Pour ceux que cela intéresse, la question peut se poser de savoir comment il est possible de relier cette recherche du bonheur avec le principe de l'unité ? En utilisant une analogie on comprendra que tous ces conflits, par tous les temps et en tous lieux, qu'ils soient entre les nations ou même simplement dans un couple ou deux personnes, ne sont que le résultat d'oppositions entre les êtres qui résultent d'idées, de croyances, d'idéologies ou de simples malentendus qui ne sont finalement que l'aboutissement de façons de penser erronées. Combien de fois c'est la faute de l'autre et combien de fois nous sommes sûrs d'avoir raison ?



Merci Monsieur CORREA,
D'Amérique du Sud, il arriva,
Sous le Nom d'Igor CORREA LUNA.

Du Japon, il fonda ses idéaux,
Pour suivre l'œuvre de Jigoro KANO.
Assouplissant le corps, il nourrit l'esprit,
Du Kokorozashi, fit le but de sa vie.

Pour libérer l'homme assisté,
Il lui transmet la mobilité.
Pour le soustraire de la dérive,
Il lui dévoile l'esquive.

Chaque être sur terre se doit de connaître son rôle,
Notre enseignant amical nous donna le contrôle.
Cet artiste exigeant hors des concessions,
Affina son étude dans la décision.

Et quoi de plus grand comme vision,
Pour cet Art, que la Non-Opposition.
Merci Monsieur CORREA de la richesse de votre Enseignement,
Qui nous guide humblement vers l'espoir d'être plus grand.

Un étudiant de JUNOMICHI



Compte-rendu du stage 3 & 4 octobre 2009 à OUDON

Malgré mon âge (*la cinquantaine passée*), ce stage n'était que le deuxième que je faisais. Pourquoi ce début tardif ? Pas par manque d'invitations à vous rejoindre par les enseignants de toujours de nos fils (*ils se reconnaîtront !*), ni par ces derniers, bien au contraire... Donc après de nombreuses années passées sur le bord des tatamis à attendre la fin des cours ou des compétitions, je me suis décidée l'an dernier à revêtir un kimono et à venir deux fois par semaine aux entraînements, je devrais dire aux cours particuliers, d'**Huguette**.

Donc, samedi vers 9h30, nous étions un peu plus de cinquante sur les tapis prêtés aimablement par le club de Saint-Laurent des Autels. Après 2 heures de travail dirigées par **Michel LUGUERN**, la pause fut la bienvenue pour certains. Le repas pris à la cafétéria du supermarché du coin, nous a permis d'être libres tout en étant rassemblés dans la même salle pour déjeuner (*sans oublier le moment sympathique partagé près du bar de cette même enseigne*).

Vers 14h30, retour à Oudon pour 2 bonnes heures de travail tout aussi intenses, enrichies de démonstrations de nos pairs. Vers 17 heures, les professeurs des clubs présents se sont réunis pendant que nous avions une visite guidée d'Oudon qui est une petite ville agréable, traversée par la rivière le Hâvre qui, comme souvent, donnent beaucoup de charme aux cités, surtout sous le soleil.

Le soir, repas concocté par **David** un ancien judoka, dans un petit restaurant au bord de la Loire : nous avons été très bien accueillis, l'ambiance était au rendez-vous et le repas de qualité. Certaines, après avoir fait taxi, sont allées se coucher, mais la majorité s'est retrouvée au café du village pour un concert : dur, dur le lendemain à 9 heures sur les tapis !

Mais là, le sérieux a vite repris le dessus et nous avons, à nouveau, fait du bon travail sous la houlette de **Michel**. Vers 11 heures, chacun s'est chargé du déplacement des tapis avant de partager le verre de l'amitié, pendant que **Samuel** accueillait le responsable des associations et le Maire de la Ville.

À tous ceux qui débutent, quel que soit leur âge, je n'ai qu'un conseil à donner : persévérer, même si les sensations n'arrivent pas aussi vite que l'on le souhaiterait. En effet, à l'issue de ce stage, j'ai ressenti pour la première fois un sentiment de bien être et de souplesse dans les mouvements. Pour conclure, je pense que les participants présents seront d'accord pour dire que les organisateurs sont récompensés des efforts fournis, tout était réuni : nombre de **junomichikas**, travail, ambiance...

Donc à bientôt sur les tatamis.

Marie-Odile GUYOMARD



Les hirondelles sont arrivées !

Quelques temps après, **Danièle POGNANT** nous a quittés.

« Vous m'emmerdez **Danièle** » a dû dire **Me CORREA** en la voyant arriver au paradis des arts martiaux, en regardant de travers notre **Pierrot** et avec respect **Me HIRANO**. C'est encore difficile au DOJO CLUB D'ÉVREUX de se rendre compte qu'elle ne reviendra plus sur les tapis le jeudi matin.

Sa présence est encore perceptible.

Danièle, c'est vrai tu nous emmerdes en nous montrant un chemin que nous souhaitons tous connaître le plus tard possible.

Seule consolation pour toi, nous continuons à bien nous occuper de ton **Marcel** qui est très courageux et qui a repris le chemin du DOJO, seul hélas.

Je t'embrasse encore en mémoire des bons moments que nous avons vécus au cours des différents stages sur les tapis et à côté.

Christian DEMARRE

Les
stages
sur
les
tapis



NAGE NO KATA : UKI GOSHI (KOSHI-WAZA)

UKE

Uke attaque comme pour Ippon Seoï nage



TORI

Tori ne déclenche son attaque qu'au dernier moment quand le poing arrive sur la tête



En un seul temps pour Tori : es-
quive de la tête, main gauche,
main droite et pied gauche



La main gauche n'est pas
« morte » elle sert à tirer la
hanche et la main droite. ne
contrarie pas la main gauche.



TORI

La hanche gauche légèrement plus basse que la droite, le corps retombe sur la jambe gauche fléchie



Les mains continuent à tirer derrière soi et parallèlement à soi sans serrer sur soi.



C'est la hanche qui emmène Uke



agenda

2010

lieu	date	commentaire
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
Valloire (Savoie)	juillet 2010	Examen de Grade <i>Sous la direction technique e Monsieur Christian DEMARRE</i>
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

Conception graphique :
Claude TOUCHAIS

Ont collaboré à ce numéro :

Alain Brunet
Christian Arnaud
Christian Demarre
Sigismond Wrona
Marie-Odile Guyomard
Matthieu Guyomard



Ju No Michi
LIBÉRATION INTERNATIONALE
Autonomie de Ju No Michi magazine

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

La reproduction, même partielle, de tous les articles et photos parus dans JU NO MICHI Magazine est interdite. Malgré une sélection soigneuse, la rédaction décline toute responsabilité quand 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 :

**Partager nos pratiques de
professeur de Junomichi par
Mathias Leroux**

**L'unité (suite) par Sigismond
Wrona**

**Conserver l'unité corporelle
par Jérôme Voisin**