

ENSEIGNEMENT  
OBJECTIF

«DO»

NOS PRINCIPES

道

## UNE NOUVELLE APPROCHE PEDAGOGIQUE

LA RECHERCHE : NOS SOURCES

L'ACQUISITION : ETUDES, ENTRAINEMENTS

LA MAITRISE : LES TESTS



## LA RECHERCHE

NOS SOURCES :

1 LE CONSTAT

2 NOS ORIGINES (LAO TSEU)

3 LE BUSHIDO (LA PERCEPTION, M. MUSASHI)

4 LA CREATION DU JUDO (J. KANO)

5 LE JUDO EN FRANCE

a) M. KAWAISHI

b) I. ABE (la technique)

c) LES PRINCIPES

柔道

## A LA DECOUVERTE DE NOS SOURCES

### 1 LE CONSTAT :

La véritable découverte du Judo Japonais en France à 50 ans. C'est le moment de faire le point, l'analyse. Si le nombre, la quantité des participants ont été satisfaisants, aujourd'hui, ceux-ci deviennent très préoccupants ; ce qui a pour conséquence une réactions des fondateurs et bien d'autres qui s'émeuvent de la qualité et cela depuis déjà de nombreuses années.

Que pouvons-nous souhaiter ?

Tout simplement redonner sa signification au mot qui représente notre discipline : JUDO

JU : souplesse      DO : voie ou principe

Nos alarmes ne sont ni passéistes ni les seules... il suffit de se référer aux déclarations de Yamashita, champion du monde ; il nous dit : "je constate que le judo actuel devient de plus en plus une lutte et si cette tendance continue, notre sport deviendra une épreuve de force" et il conclue "notre art du judo est en train de perdre son véritable sens et les principes sur lesquels il repose sont de plus en plus transgressés".

Toute une vie de recherches, d'études, de transpiration sur les tatamis ne peut finir sur ce constat. Le Judo est un art de combat et comme tel, on doit se battre pour faire apprécier la sémantique de notre appellation "judo" et nous devons nous donner les moyens pour acquérir nos principes. En conséquence, notre première étude comprend un retour aux sources pour définir nos origines, nos racines, et ainsi préciser nos acquis.

En effet, celui qui refuse les leçons du passé est condamné,

soit à dégénérer,

soit à les redécouvrir.

Mais quelle expérience, quelle leçon devons-nous tirer de notre passé ?



## 2 NOS ORIGINES

LAO-TSEU, cinq siècles avant notre ère.

THEORIE DU “VIDE”

# LAO-TZEU 老子

TAO-TEI- KING 道德经

LAO-TSEU nous démontre dans ses métaphores qui lui étaient célèbres, l'importance du “VIDE”.

Il nous dit : “ce n'est que dans le vide que réside ce qui est vraiment essentiel”, il ajoute par exemple :

“la réalité d'une pièce, de nos “dojo”, est l'espace libre clos par le toit et les murs et non pas le toit et les murs. L'utilité d'une cruche réside dans le vide ou l'on peut mettre l'eau et non pas dans la forme ou la matière dont est faite la cruche”. Nous pouvons préciser :

La valeur d'une intelligence sera dans sa faculté de réceptivité (ou vide mental).

De ce fait, le vide est tout puissant puisqu'il peut tout contenir. Par déduction, dans le “vide”, seul le mouvement, la pensée peuvent se faire, s'accomplir, se concevoir.

Conclusion : celui qui pourrait faire le vide en lui-même ou les autres pourrait pénétrer, deviendrait maître de toutes les situations. Comme on peut le constater, ces idées taoïste sont à la base des théories de notre art du judo ; le nom de ju-jutsu est du à un passage du TAO-TEIKING. Le principe du judo de non-résistance est directement inspiré des théories de LAO-TSEU.

MUSHIN



Littéralement : non-mental

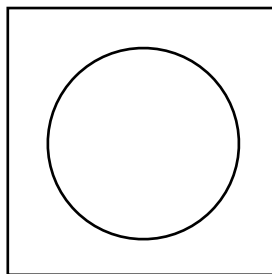
*En tant que Voie, le Bushidô présuppose l'obtention de cet état intérieur de “vacuité” que le Bouddhisme pose comme objectif ultime de la discipline ascétique. Le sanskrit shūniata, “vide”, correspond au japonais muga, “non-moi”, qui n'est pas, en fait, un concept philosophique, mais une expérience vivante en même temps que la condition indispensable à l'accomplissement de la Voie, celle du moine comme celle du bushi.*

Appliqué à l'art, et pouvant être transposé dans notre pédagogie, ce principe essentiel se démontre par la valeur de la "suggestion". En ne disant pas tout, l'artiste laisse au spectateur l'occasion de compléter son idée ; le professeur, en ne disant pas tout, laisse à l'élève le soin de découvrir lui-même l'essentiel.

C'est ainsi qu'en art, un grand chef-d'oeuvre retient irrésistiblement notre attention jusqu'à ce que nous croyions momentanément faire partie de lui. Il y a un vide ou nous pouvons pénétrer et que nous pouvons remplir de la mesure de notre émotion artistique : c'est la théorie de la "suggestion".

Un grand maître de l'escrime japonais nous dit : "lorsque je réalise "l'unité" avec le sabre et moi et que je libère mon esprit de toute pensée ou émotion qui peuvent l'aveugler ou l'entraver, à ce moment je n'ai plus devant moi un adversaire mais, ayant accompli le "vide" en moi, je suis lui, et tout se passe comme si chacun de ses mouvements, de ses pensées mêmes étaient les miens. A ce moment, je sais comment et quand le frapper".

Ceci conforte une des finalités de notre ECOLE DE JUDO TRADITIONNEL (E.F.J.T.) qui veut qu'il n'y ait plus deux combattants, mais un seul : "l'autre".



Les deux sont évanouis  
ils sont où il n'y a rien

Quel est cet état où il n'y a rien de ce que nous appelons quelque chose ?  
Est-ce le néant ou la plénitude ?  
Mais qui peut imaginer le néant ?  
et qui peut penser la plénitude ?  
Pourquoi tant parler, les mots sont-ils pleins ou vides ?  
Ce qui est, EST. Ce qui n'est pas, ne peut être.  
Pourquoi borner la réalité à nos mesquines expériences contradictions ?  
L'enfant pleure s'il ne saisit pas le Ciel dans sa main.  
L'Océan est-il une grande goutte d'eau ou la goutte d'eau un petit océan ?  
Quand l'une et l'autre sont unis,  
Où est l'un et où est l'autre ?  
En a-t-il jamais été autrement ?  
Ne restons pas ainsi, allons plus loin vers ce que nous n'avons pas cessé d'être,  
vers ce que nous sommes vraiment

### 3 LE BUSHIDO

MYAMOTO MUSASHI (1582/1645)

### LA PERCEPTION



*La grandeur d'âme consiste à rester impassible  
devant les  
plus forts et à s'émouvoir devant les plus faibles,*

*les sans défense et les vaincus. Cette intime délicatesse,*

*cette générosité est dite bushi no  
nasake, "subtilité du guerrier".*

L'idéogramme :

"BU" : exprime le concept de "guerrier"

"SHI" : l'homme de guerre

"DO" : anciennement TAO se compose de trois signes indiquant :

- un pied ou le parcours,

- un chemin ou la direction,

武  
士  
道



- une tête pour concevoir le principe.

MYAMOTO MUSASHI, samourai légendaire s'il en est !...

A treize ans, il livre son premier duel ; a vingt et un ans, il combat l'un des plus fameux samourai de l'époque : YOSHIOA SEIJURO et il gagne en frappant un seul coup de "baton" ; à vingt neuf ans, il avait déjà combattu plus de soixante fois...

Cette étonnante réussite ne peut s'expliquer par la seule habileté ou une grande technique. La lecture de son livre, "les cinq roues" écrit vers l'âge de soixante ans, nous livre le résultat de son expérience, de ses réflexions, et nous fait découvrir l'importance de



la "stratégie", mais surtout de la "perception".

Les références sont nombreuses, j'en citerai deux :

- il ne faut pas écouter mais comprendre,
- il ne faut pas regarder mais voir...

Puis il ajoute : "il faut penser petit, grand, suivant ses adversaires".

ISAO OKANO nous dit les mêmes choses :

"Il faut prévoir les mouvements de ses adversaires et estimer leurs réactions"

je conclurai en disant qu'il faut refléter les actions adverses et être comme un "miroir".

Le roman "la pierre et le sabre" qui nous décrit la vie de M. MUSASHI nous confirme l'importance de la sensibilité à l'environnement.

Extrayons le chapitre de la "pivoine" :

M. MUSASHI passa sa vie dans la recherche, la perfection ; il savait que cesser d'apprendre, de connaître, c'est cesser de vivre. cette quête l'amena à fréquenter les Ecoles les plus renommées et ainsi il arriva un jour à la maison YAGYU que le maître SEKISHUSAI dirigeait. Il sollicita une entrevue, mais le maître se déroba ; trois autres samouraï ne purent en obtenir davantage. Pour se faire excuser, le maître leur fit porter une pivoine blanche.



Objectif DO

Ceux-ci s'en gaussèrent et l'offrirent à la servante de l'auberge qui porta la fleur dans la chambre de MUSASHI. La tige de la pivoine attira immédiatement son attention : il constata qu'elle n'avait pu être coupée par des ciseaux ou tout autre moyen, mais bien tranchée par son sabre, et quelle habileté dans l'exécution. S'essayant lui-même sur la tige, il dut constater la faiblesse de sa coupe. De là, il conclut à la maîtrise de celui qui avait fait cette entaille et qui, par cette offrande, en apportait la preuve...

Message parfaitement perçu par M. MUSASHI.





## 4 LA CREATION DU JUDO 1882

JIGORO KANO (1860/1938)

CEDER - MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE

A la fin du 19e siècle, de nombreux changements affectèrent le Japon, ce fut la fin de l'époque féodale et le début d'une ère nouvelle, influencée par l'Europe et l'Amérique. Dans ce modernisme, il y avait peu de place pour les arts martiaux qui tombèrent en désuétude, ne pouvant s'adapter dans la nouvelle époque.

A cette même période, vers 1880, un étudiant remarquable du nom de J. KANO, de faible et ayant à subir la force brutale de ses camarades, entreprit l'étude de certains arts martiaux ayant la renommée de pouvoir vaincre la force par certaines théories. Il fréquenta donc plusieurs écoles de Ju jitsu. Ces études amenèrent la naissance de notre judo en 1882. La raison de cette nouvelle appellation est expliquée clairement par son éminent fondateur ; en effet, il nous explique la différence de sa création "JUDO" par la signification des mots JUTSU (technique) JU (souplesse) DO (voie ou principe)

(cf : conférence et libre du Kodokan). Il précise qu'il élève la technique de la souplesse en lui ajoutant une voie vers des principes universels "DO" d'où "JUDO".

Un exemple magistral : "CEDER"

Les forces en présence sont représentées en unités 10 et 6. Si elles s'opposent (lutte) : force 10 gagnera. Mais si force 6 cède (judo), au moment de l'emploi de force 10, force 6 peut vaincre, même sans employer son maximum de force. Cette thèse démontre la différence fondamentale entre la lutte habillée et le judo. Cette explication de la théorie "CEDER" est élargie dans une formule qu'il nous définit et résume ainsi :

"MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE" (physique et psychique)

Conclusion :

JUTSU ou technique est particulier à chaque discipline, DO, voie ou principe est universel et applicable à toutes activités

Remarque :

Le livre de M.MUSASHI donne très peu de détails “technique” mais traite largement du comportement, de la stratégie et de la perception.

Le professeur Jigoro KANO nous laisse une synthèse remarquable des arts martiaux, voir nos KATA, qui comprennent du ju jitsu, du karate, de l’aïki-do, du kendo, etc...

Les principes qu’il nous définit s’appuient sur des théories scientifiques :

exemples :

Céder, les bascules, les leviers.

Tai-sabaki, shizentai (revue Kodokan n°3 du 15 mai 1952), etc...

SHUGYO



*Cet idéogramme signifie «autodiscipline»  
«maitrise de soi», «contrôle de soi».*

## 5 LE JUDO EN FRANCE EN 1936

### MIKONOSUKE KAWAISHI (L'EXPANSION)

a) la quantité.

Il fonde un salle appelée JUDO CLUB DE FRANCE qui marque un extraordinaire développement du judo en France et en Europe.

A cela, trois raisons :

- 1) la méthode dite "KAWAISHI" qui consistait à apprendre des quantités de mouvements.
- 2) L'encouragement à l'effort par l'attribution de ceintures de différentes couleurs (kyu).
- 3) Le ju jutsu (ma méthode de self-défense).



Commentaire :

Si la méthode dite "KAWAISHI" (judo) s'avéra avec le temps insuffisante, la progression par ceintures des couleurs fut une innovation importante. On peut même prétendre que c'est grâce, en partie, à cette 2ème raison que l'essor du judo fut si grand. En cela, le maître KAWAISHI se révéla un très grand pédagogue.

礼  
式

REI SHIKI

b) La technique

(ICHIRO ABE, envoyé officiel du Kodokan)

Si les ceintures de couleurs donnèrent toute satisfaction, il n'en fut pas de même de la méthode qui, au bout de quelques années, se révéla une bonne nomenclature mais rien de plus. Apprendre une quantité de mouvements ce n'est pas connaître ces mouvements. La découverte de la technique des mouvements a demandé beaucoup d'efforts de la part de nos professeurs (voyages au Japon, invitations d'experts, etc...). Cela a suscité des divergences. Le premier expert japonais qui nous a fait vraiment découvrir la technique fut maître MINORU MOCHIZUKI. Puis elle s'est perfectionnée encore sous l'influence de maître ICHIRO ABE, envoyé officiel du Kodokan. Enfin, d'autres professeurs suivirent... Si la technique apporte un progrès certain, force est quand même de constater qu'aujourd'hui, son apport n'est guère encourageant...

Pourquoi ?

Parce que nos acquis, que ce soient les théories du vide, la perception, céder, ou les messages des kata, tous sont restés des théories "LIVRESQUES".

道場  
DOJO



## C) les principes

LUC LEVANNIER (proposition d'acquisition)

Les principes que nous avons évoqués au début de notre retour aux sources sont la fondation et la signification de notre appellation "JUDO". Hélas, ils sont ignorés dans l'enseignement actuel. C'est la conséquence et la cause de la transformation de notre judo en "épreuve de force" (cf. YAMASHITA). Si la technique est une première étape pour la conquête de nos principes, elle peut aussi se révéler insuffisante, voire même être un obstacle, tel l'arbre qui nous cache la forêt. Nous pouvons affirmer que s'il est très important d'acquérir la technique, plus important encore est de l'oublier.

Ou encore cette citation :

"la culture, c'est ce qui reste lorsqu'on a tout oublié".

Ces deux formules résument et confirment le rôle de la technique dans notre judo et dans les "arts". En résumé, le constat est qu'aujourd'hui, rien ne détermine, éduque, évalue nos principes. A partir de cette évidence, il semble indispensable de combler cette énorme lacune, d'où l'objectif de cet enseignement.

NOS PRINCIPES : Ceux-ci vont être intégrés dans nos études, nos entraînements, de façons telle que nos élèves soient immédiatement mis en sensibilité, en perception de ceux-ci. La technique sera abordée, certes, mais uniquement dans le contexte de nos principes.



## CONCLUSIONS

Tout “art” a besoin, pour se perpétuer, de supports idéologiques.

“Un peuple, une discipline qui n’a pas de principes, légendes, rêves, est condamné à mourir... de froid” (Patrice de LA TOUR DU PIN).

Notre judo, ses adeptes se doivent d’élever notre pratique en s’efforçant d’acquérir nos bases fondamentales dont le but est la maîtrise de finalités que je vous propose.

SUBLIMATION de nos instincts guerriers.

MAITRISE DE SOI suivant l’application du meilleur emploi des énergies tori/uke, physique/psychique.

HARMONISATION par une sensibilité à la “perception” de l’environnement.

RECHERCHE DE L’UNITE, idéalement, il n’y a plus deux combattants, mais un seul, “l’autre”.

TRANSCENDER l’intellect afin de dépasser le monde des distinctions, des analyses techniques, pour percevoir celui des sensations.



*“bienveillance”, “grandeur d’âme”, “sensibilité”.*

*L’idéogramme se compose du signe de “l’homme”  
et de celui du chiffre deux (ni) ;  
il exprime donc l’homme (idéogramme : JIN)  
non pas comme entité refermée sur son propre “moi”  
mais en relation avec l’autre (hommes et choses).*



Les rayons convergent vers l'horizon où se lève et brille le soleil, auréolé d'une fleur de cerisier (pétale).

LES RAYONS, où se lève et brille le soleil de «l'illumination». Plus prosaïquement, l'éveil à la perception de nos principes.

LA FLEUR DE CERISIER, ou les pétales qui tombent sans se faner.

LA ROUE dans laquelle s'inscrit notre insigne, symbole du mouvement.

LE CIEL ou VIDE, vacuité nécessaire d'où surgit la plénitude de l'action (physique) et de la perception (psychologique).

## REFLEXION

«SURMONTER L'HABITUDE D'EMPLOYER LA FORCE CONTRE LA FORCE EST UNE  
DES CHOSES LES PLUS DIFFICILES DE L'ENTRAINEMENT AU JUDO».

L'ACQUISITION  
ETUDES - ENTRAINEMENTS

1 UKEMI

2 TOKUI WAZA

3 LE PRINCIPE CEDER (KANO)

4 SIMULTANE MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE (KANO)

5 LA PERCEPTION (MUSASHI)



YÛ

“courage”, “audace” et aussi “générosité”

Le courage naît du dépassement de ses propres limites et il est favorisé par l'exercice de l'ascèse et des disciplines martiales.

## L'ACQUISITION COMMENTAIRES

L'acquisition d'un art ne peut se faire sans analyse, recherche (voir premier chapitre).

- 1 des origines : orient
- 2 de la culture : chinoise
- 3 des religions : shintoïsme  
: bouddhisme  
: taoïsme  
: zen
- 4 de la race : jaune
- 5 du peuple : japonais

Cette étude doit tenir compte également de ceux qui doivent recevoir :

- 1 origine : occident
- 2 culture : gréco-romaine
- 3 religion : judéo-chrétienne
- 4 race : blanche
- 5 peuple : français / latin

Cette analyse doit nous amener tout naturellement à une adaptation occidentale d'un enseignement qui va être spécifique afin de créer la meilleure approche pour l'art considéré ici, le judo.

Exemples :

La perception fait partie de la culture et philosophie orientales que ce soit l'écriture, le langage ou la pensée.

L'écriture, la calligraphie : nous savons que l'art japonais a influencé l'art nouveau français du 19e siècle et les impressionnistes ; ceux-ci ont très vite réalisé qu'un trait, un coup de pinceau suffisent à suggérer un objet, à susciter une sensation, une pensée ou un état d'âme, le symbolisme est partout au Japon (voir nos kata).

Le langage japonais est multiple, il y a le parler des enfants, des femmes, etc... Un japonais dit rarement non, mais celui-ci est compris dans sa façon de dire oui.

Les mots renferment beaucoup de signification "do" peut vouloir dire "voie", chemin, direction, etc... la traduction (livre du Kodokan) est voie ou principe.

Ce constat nous suggère un enseignement adapté occidental afin de créer une meilleure assimilation de cet art du judo, d'où les études et entraînements proposés.

## ETUDES - ENTRAINEMENTS

### 1 UKEMI

Tout repose sur les UKEMI... Si l'on craint de chuter quelles qu'en soient les raisons, par orgueil, peur, etc... la pratique de notre judo sera faussés dès le départ. C'est dire l'importance de cette étude pour la maîtrise de notre art. Savoir chuter :

- Eviter de se blesser,
- Permet de vaincre la peur,
- Nous aide à dominer l'orgueil
- Nous libère, nous décomplexe.

Conclusion : on peut affirmer qu'il est aussi important de savoir chuter que de savoir nager.

Cet entraînement va intégrer puis développer dans cette première étude, plusieurs de nos théories fondamentales a savoir :

- Céder
- Unité du corps
- Perception
- Energie potentielle (emploi de la masse)
- théorie du vide.

## A - USHIRO UKEMI

1 sur le dos

2 assis

3 accroupi

4 debout

5 recul

6 pousser = principe céder à deux, par vagues

## B - YOKO UKEMI

1 sur le côté

2 assis

3 accroupi

4 debout

5 en déplacement ou éducatif

De ashi baraï, taï sabaki

## C - MAE YOKO SUTEMI

1 un genou

2 accroupi

3 debout

4 en courant (unité)

5 obstacles



Quelle que soit l'étude, ici les ukemi, nous créons une série d'entraînements dits "simulation" de forces soudaines inattendues, d'obstacles, exemple :

- 1) pousser... céder arrière
- 2) deux groupes courent l'un vers l'autre
- 3) par deux, pousser D/G TAI SABAKI puis au hasard (perception)
- 4) baton, chute arrière ou avant au hasard (perception)
- 5) traction du corps (sensation des masses)
- 6) enchaînement, TOMOE, YOKO, etc... (vide)

Remarque :

En effet, un élève qui craint la chute soit pour le désagrément ou la défense dans le but de ne pas perdre, embarrasse, trouble son corps et son esprit. De ce fait il détourne ses facultés, ses énergies au détriment de la progression technique et de la volonté de vaincre dans le SHIAI, faisant obstacle à la perception et à la réceptivité des actions adverses. On peut extrapoler, dire et conclure, dans le cadre d'un combat réel, que celui qui a peur de mourir est déjà mort...

## 2 TOKUI WASA (spécial technique)

Les progrès ne peuvent se faire sans armes, techniques. celles-ci doivent être utilisées, appliquées dans le respect de nos idéaux, que ce soit les règles du Bushido ou les nôtres. Nous façonner, nous forger un spécial, un sabre. C'est nous donner les moyens d'acquérir des techniques pour vaincre, mais pas n'importe lesquelles.

Notre chemin "DO" est plus vaste que la simple acquisition d'une technique, c'est le moyen qui va nous permettre d'accéder à la maîtrise de nos principes fondamentaux. Ces derniers sont notre objectif essentiel.



Nous sensibiliser à l'acquisition de nos principes est le but de l'enseignement que je vous propose :

deux exemples pour situer le degré de valeur entre (1) technique, (2) principe.

(1) technique bonne mais mauvais principe = GO NO SEN

(2) technique médiocre mais bon principe = KOKA ou YUKO

Conclusion :

La maîtrise des principes est ce qui détermine l'application adéquate de la technique et qui nous différencie des luttes habillées.

TOKUI WASA : progression

1 - TENDOKU RENSHU (exercice seul)

2 - SOTAI RENSHU (avec partenaire)

A meilleur emploi énergie TORI

B meilleur emploi énergie UKE

3 - les entraînements de MAITRISE

A UCHI KOMI

B NAGE KOMI

C KAKARI GEIKO

D RANDORI

## 1 - TENDOKU RENSHU (seul).

But : la forme de corps, le style

- a) balayage            DE ASHI BARAI
- OKURI ASHI BARAI
- HARAI TSURI KOMI ASHI
- TSUBAME GAESHI

Créer le vie (KIAI) compter, éviter la lassitude, la routine, voir décalage dans les déplacements.

- b) fauchages            O SOTO GARI
- HARAI GOSHI + CERCLE
- UCHI MATA

- c) bascules            IPPON
- MOROTTE

- d) divers                TSURI KOMI (pécher = ferrer)
- KUZUSHI (déséquilibre, élastique, etc...)

L'entraînement de M.OKANO (élastique) est un exemple d'éducatif important pour SEOI NAGE, il oblige à avoir le poids du corps sur le bon pied.

## 2 - SOTAI RENSHU (avec partenaire)

### A) MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE DE TORI

Théorie : une force pour s'employer, a besoin :

1) de points d'appui, de leviers.

TSUKURI  
KUZUSHI

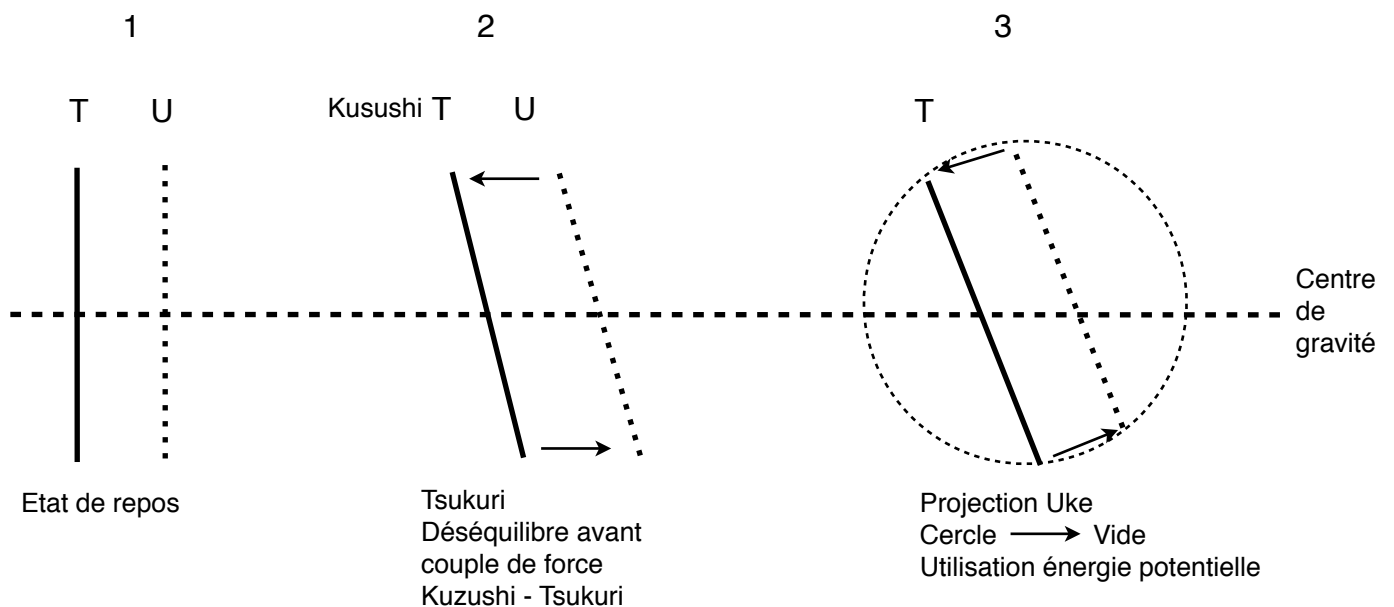
2) d'une perception, d'une direction

passive ou énergie potentielle (poids du corps)  
active, déplacement.

3) d'une dynamique

espace - vitesse  
distance - vide.

### PRINCIPE MV2



Tori a intérêt a situer son point de bascule en dessous du centre de gravité

Si tori a son point de bascule en dessus du centre de gravité de uke, la projection est encore possible s'il y a déséquilibre (fig. 2) en utilisant son énergie potentielle (masse) par la technique maki komi. La forme doit s'inscrire dans un cercle qui crée, en laissant tomber son corps, l'espace nécessaire ou «vide» qui donne le mouvement, la vitesse, la chute.

Remarque : une force est arrêtée, bloquée, par une égale ou plus grande. La force de Tori a besoin d'être supérieure ; celle-ci peut être obtenue :

- 1) par la force (muscultation, condition physique)
- 2) par la technique
- 3) par l'application des principes.



MAKOTO

Dans cet idéogramme aussi apparaît le signe qui indique la bouche s'exprimant, flanqué d'un autre qui évoque l'idée de «perfectionner», «centrer». Le signe de droite (dont l'idéogramme bu, «guerrier», est une variante). représente la lance solaire.

## TECHNIQUE - PRINCIPES

### A) KUZUSHI déséquilibre uke

- 1) statique
- 2) déplacement
- 3) unité
- 4) direction du corps

### B) TSUKURI

- 1) Uke
- 2) Tori

### C) KAKE projection uke

- 1) énergie potentielle
- 2) théorie du vide



SHIN

«Sincérité», «loyauté», «fidélité à la parole donnée».

## B) MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE D'UKE

Une des finalités du JUDO.

Les force de uke sont :

STATIQUES ou énergie potentielle, poids du corps.

DYNAMIQUE, déplacement, vitesse, rythme.

PSYCHIQUES, stratégie, volonté de vaincre, etc...

Une force peut s'employer sans contact.

Tori doit rechercher, créer ce contact ; lorsque celui-ci est obtenue soit par création, soit par réaction. Tori doit additionner les énergies, les orienter dans la direction qu'il a suscitée. La projection se fera dans un cercle, ou par taï sabaki qui créera le «vide» nécessaire pour l'exécution du mouvement.

Réflexion : la force se perd dans le VIDE, mais le mouvement, pour se réaliser a besoin d'un VIDE.



Remarque : La force se déploie suivant un rythme, ou cycle, quelle qu'en soit la nature : ce cycle est ascendant, descendant, le début et la fin sont sa faiblesse.

Résumé : Tout mouvement ou déploiement d'énergie a :

- 1) un début, ou il y a peu d'énergie
- 2) un milieu, apogée de l'énergie
- 3) une fin, ou l'énergie est épuisée

Ce principe est universel, exemple la vie elle-même :

Naissance : peu d'énergie.

Age adulte : plénitude.

Vieillesse : l'énergie s'épuise



Conclusion :

L'attaque (SEN ou SEN NO SEN)

ou la riposte (GO NO SEN) doivent donc se faire en N°1 ou en N°3

en N°2, apogée de la force, la théorie «CEDER» (J. KANO) prend toute sa signification et

détermine l'action de tori par le contrôle de uke, et l'addition qu'il réalise des énergies

uke + tori : une de nos finalités !...

柔道

## TECHNIQUES - PRINCIPES

- a) déplacement - tsukuri création de situation
- b) action des bras - kuzushi
- c) rythme - ascendant, descendant
- d) enchaînements - deux attaques fortes, liaison au sol, ou feintes
- e) kumi kata : comment franchir le barrage, attaque une main
- f) balance
- g) trois directions

Trois directions : c'est l'étude de trois mouvements enchaînés pour répondre aux principales actions, réactions adverses, exemple :

OKANO :

MOROTTE à droite - avant droite

KO UCHI GARI à droite - arrière

IPPON SEOI à gauche - avant gauche

KOGA :

HARAI GOSHI - en cercle à gauche

O UCHI GARI - en cercle à gauche

SASAE TSURI KOMI ASHI - à droite

### 3) ENTRAÎNEMENTS DE MAÎTRISE

Les entraînements de maîtrise ont été établis de la manière suivante :

- A) UCHI KOMI
- B) NAGE KOMI
- C) DES OBJECTIFS (idée forces)
- D) KAKARI GEIKO

#### A) UCHI KOMI

La quantité. Tout progrès est tributaire de la quantité. Avec 1000 répétitions on commence à bien placer le corps, avec 10 000 on acquière la sensation nécessaire.

Ce sont nos gammes.

- Sur place
- Un pas
- En déplacement par vague

Etude des tsukuri, kuzushi, du moment, du rythme, du contact uke doit être un partenaire actif, compréhensif, son aide est capitale pour les progrès de tori, compter avec force, dynamisme, créer l'ambiance, donner du kiaï...

#### B) NAGE KOMI

- a) Une technique
- b) Enchaînements
- c) Simulation uke

Simulation : entraînement inspiré des méthodes modernes de formation (astronautes, etc...).

Etude complète : (suivant thème) tsukuri, kuzushi, kake, perception, feintes, enchaînements, kumi kata etc...

Commun à cette progression :

- a) le rythme
- b) la vie, l'intensité
- c) la quantité, tout progrès est tributaire de la quantité «gamme»,
- d) adaptation à différentes morphologies.

### C) DES OBJECTIFS

Des idées forces. Quelques exemples :

- légèreté, souplesse, vitesse,
- détente (recul du pied d'attaque)
- signification des mots OKURI = envoyer, HANE = bondir.
- balance, les 3 directions (simulation uke, perception tori).
- le vide, le cercle (voir avec chute avant direction de la masse).
- unité du corps
- kumi kata
- liaison au sol. L'étude du katame waza comme celle du tachi waza doit toujours être faite dans un contexte des principes. Katame étude toujours en situation, balance, leviers, angles, etc...

Uke, par simulation, crée des simulations auxquelles tori doit répondre.

- l'élève demande (atelier de travail).

Note : cette dernière idée est très importante car, trop souvent, nos cours programmés de telle sorte que le professeur distille son enseignement journalier, ce qui est pour l'élève une réceptivité passive et d'attente. Il est essentiel de créer l'inverse, de susciter une soit du savoir. Par la question, la demande, il nous faut périodiquement créer cette initiation à interroger. Nous devons connaître, avoir conscience que ce qui est demandé, recherché par l'élève est parfois plus important que ce que l'on donne, même avec une grande générosité.

#### D) KAKARI GEIKO

Sur thème, exemple :

Uke deux pas toutes directions, Tori suit.

Uke deux pas attaque, tori esquive.

Uke deux pas toutes directions, Tori devance, Fukami son no sen.

Uke / Tori unité du corps etc...

## RANDORI

Comparé à la science, le randori est le premier test d'expérimentation pour valoriser et juger le degré de réalisation de nos théories fondamentales, les grades en étant la justification. C'est assez dire son importance pour les progrès. Tout commence par se réaliser dans la pratique des randori.

Il y a deux façons d'être projeté en randori :

- 1 - Négative, lorsque la chute est crainte soit par peur, ou orgueil, ou réflexe de résistance.
- 2 - Positive, lorsque la chute est subie sans appréhension et dans l'essai de sen no sen, go no sen, d'esquive, ou de contrôle de l'action adverse.

Exemple de randori :

- a) dix randori sans repos obligent le pratiquant à s'économiser et au meilleur emploi des énergies tori / uke.
- b) poule de trois, quatre, la stratégie : chaque pratiquant est programmé, étudier son comportement et sa pratique du randori, ce qui incite à travailler en tenant compte de uke.

## SHIAI

Epreuve de vérité pour contrôler, évaluer le degré de maîtrise de notre art du judo.

Remarque : tout art martial ou science qui n'a pas de tests d'expérimentation est condamné à l'erreur.



死狂

SHINIGURUI

«La folle mort».

«Le samurai doit apprendre  
une seule chose,  
une suprême chose :  
affronter la mort avec fermeté».  
Tsukahara Bokuden, 1490 - 1572



### 3 - LE PRINCIPE «CEDER» (J.KANO).

Il n'est pas possible de se considérer comme pratiquant de JUDO sans appliquer ce principe fondamental. C'est à partir de cette évidence que j'ai été amené à concevoir, puis créer des enseignements spécifiques qui vont mettre nos élèves en sensibilité avec ce principe.

Les entraînements «CEDER» comprennent deux groupes :

- les POUSSER
- les TIRER

Ils vont permettre d'acquérir trois de nos plus grandes théories :

- I - PERCEPTION, simulation droite ou gauche de pousser / tirer au hasard
- II - CEDER par TAI SABAKI mouvement tournant
- III - Le VIDE, ou emploi de la force potentielle (utilisation de la masse)

note : un plan, une masse, donnent le vide.

a) soit en pivotant (ex. : TAI SABAKI)

b) soit en roulant (ex. : la roue, découverte qui se perd dans la nuit des temps).

## EXERCICE POUSSER

1 - préparation : éducatif seul

2 - céder : a) à droite

b) à gauche

Uke pousse à l'épaule, tori cède TAI SABAKI

3 - perception : droite ou gauche au hasard

4 - le vide : technique de tori

a) ippon

b) koshi guruma

c) hiza guruma

5 - uchi komi : Uke pousse, tori fait des techniques différentes

6 - nage komi : Uke pousse au hasard, tori développe sa perception

Note : Ces entraînements sont d'actualité, exemple Tournoi de Paris, Han, Vineke.

## EXERCICE TIRER

1 - préparation : Exercice kumi kata, tsuri komi (voir bouteille)

2 - céder : a) à droite  
b) à gauche

Veiller à l'unité du corps, uke tire à la manche, tori cède

3 - perception droite ou gauche au hasard

4 - le vide Uke tire jambe serrées

a) tori utilise des techniques comme O SOTO GARI / KO SOTO GARI

Uke tire jambe écartées

b) tori utilise des techniques comme O UCHI GARI / KO UCHI GARI

5 - nage komi, étude perception

a) tirer

b) pousser / tirer

Remarque : Uke est un partenaire très important, ces actions pousser / tirer, tout au moins dans les débuts, doivent être franches et déterminées et programmées dans la série des nage komi.

Il peut arriver une réaction inattendue, non prévue de uke dans l'étude.

Exemple : pousser, si, par inadvertance uke tire, tori doit alors s'adapter à la circonstance et appliquer le mouvement judo qui convient.

Remarque :

Tsuri komi                   tsuri : pêcher, ou la forme du geste

  komi : ferrer, ou l'expression

Tout professeur connaît les difficultés à transmettre le geste juste. Si la traduction, la signification des mots est une aide, c'est souvent insuffisant.

Le mouvement des bouteilles donne ici, sans explications superflues, le geste qui convient. L'emploi de l'élastique est également remarquable.

## RESUME DES PRINCIPALES ACQUISITIONS

1) perception	tirer / pousser au hasard
2) céder	tirer / pousser
3) vider (cercle)	dans les techniques
4) énergie potentielle	direction des masses
5) kumi kata	étude, saisie / action
6) nage komi	adaptation aux différentes morphologies
7) unité du corps	tirer / pousser

#### 4 SIMULTANE, MEILLEUR EMPLOI DE L'ENERGIE (J. KANO).

L'appellation «simultané» pour cette étude confirme mes recherches pour appliquer, développer la théorie du meilleur emploi de l'énergie de tori et uke.

En effet, dans nos entraînements, les deux partenaires tori et uke vont étudier simultanément :

Tori, une technique SEN

Uke, l'esquive GO NO SEN - SEN NO SEN

Note : Il est très important pour Uke de sentir, d'évaluer la trajectoire des mouvements qu'il va subir.

Remarque : L'étude d'un mouvement intéresse peu de personnes dans un cours après la première année, par contre, étudier les esquives, go no sen et sen no sen intéresse tout le cours puisque tous auront à subir cette technique.

Une progression des éducatifs doit être envisagée pour préparer ces études.

Quatre exemples ont été choisis pour présenter ces entraînements mais bien entendu, on peut l'appliquer aux autres techniques.

### 1) OKURI ASHI BARAI

TORI

UKE

OKURI ASHI BARAI

Laisse toucher le pied

OKURI ASHI BARAI

Esquive

OKURI ASHI BARAI

GO NO SEN / TSUBAME GAESHI

OKURI ASHI BARAI

SEN NO SEN / KO UCHI GARI

OKURI ASHI BARAI

SEN NO SEN / TAI OTOSHI

### 2) O UCHI GARI

TORI

UKE

O UCHI GARI

Esquive

O UCHI GARI

Par vague

O UCHI GARI

Ippon ou autre technique

### 3) TAI OTOSHI

TORI

UKE

TAI OTOSHI

Ne bouge pas, étudie la trajectoire

TAI OTOSHI

Esquive

TAI OTOSHI

Sans équilibre O GOSHI

TAI OTOSHI

Avec déséquilibre IPPON ou autre technique

### 4) UCHI MATA

TORI

UKE

UCHI MATA

Ne bouge pas, étudie la trajectoire

UCHI MATA

Esquive

UCHI MATA

GO NO SEN / TAI OTOSHI

## 5 LA PERCEPTION (M. MUSASHI).

C'est l'essence de tout art : tout dépend de la perception !

LES GUERRES sont gagnées par la connaissance des intentions adverses.

LE DUEL : son résultat dépend de la sensation physiologique, mais surtout psychologique de l'autre.

L'ARTISTE : son talent réside dans l'émotion qu'il nous suggère.

LA PHILOSOPHIE : ou recherche de la connaissance entre le rationnel et l'irrationnel.

LA SAGESSE sublime, harmonie la sensibilité, la vision de notre environnement.

Nos entraînement spécifique «PERCEPTION» sont conçus pour donner l'éveil et pour développer la possession de cette théorie universelle, si importante dans notre ART DU JUDO.

Une illustration :

### Bokuden et ses trois fils

Bokuden, grand maître de sabre, reçoit un jour la visite d'un confrère. Pour présenter ses trois fils à son ami, et montrer le niveau qu'ils avaient atteint en suivant son enseignement, Bokuden prépare un petit stratagème ; il cala un vase sur coin d'une porte coulissante, de manière à ce qu'il tombe sur la tête de celui qui entrerait dans la pièce.

Tranquillement assis avec son ami, tous deux face à la porte, Bokuden appela son fils aîné. Quand celui-ci se trouva devant la porte, il s'arrêta net. Après avoir entrebâillé la porte, il décrocha le vase avant d'entrer. Refermant la porte derrière lui, il replaça le vase avant d'aller saluer les deux maîtres. «Voici mon fils aîné, dit Bokuden en souriant, il a déjà atteint un bon niveau et est en voie de devenir maître».

Le second fils fut appelé. Il fit coulisser la porte et commença à entrer. Esquivant de justesse le vase qu'il faillit recevoir sur le crâne, il réussit à l'attraper au vol. «C'est mon second fils, expliqua-t-il à l'hôte, il a encore un long chemin à parcourir».

Quand ce fut le tour du fils cadet, celui-ci entra précipitamment et reçut lourdement le vase sur le cou. Mais avant que le vase ne touche les tatamis, il dégaina son sabre et le cassa en deux. «Et celui-là, reprit le Maître, c'est mon fils cadet. C'est un peu la honte de la famille, mais il est encore jeune».

**Extrait « les contes des Arts Martiaux» Albin Michel 1984**

## DEUX SERIES D'ETUDES PERCEPTION

### PREMIERE SERIE

UKE            attaque SEN au hasard droite ou gauche

TORI            perçoit la trajectoire SEN / esquive

                  contre GO NO SEN

                  devance SEN NO SEN

Mouvements étudiés :

#### 1) OKURI ASHI BARAI ou HARAI TSURI KOMI ASHI

UKE            attaque droite gauche

TORI            perçoit la trajectoire, esquive

TORI            contre GO NO SEN

                  O-A-B / TSUBAME GAESHI

                  H-T-K-A / KO SOTO GAKE

TORI            devance SEN NO SEN

                  O-A-B / TAI OTOSHI, KO UCHI GARI

UKE            attaque droite gauche au hasard

#### 2) O UCHI GARI ou KO UCHI GARI

UKE            attaque droite gauche au hasard jambes écartées

TORI            esquive, balayage, ippon (o uchi gari), hiza gurma (ko uchi gari)

#### 3) IPPON SEOI NAGE

UKE            attaque droite gauche au hasard

TORI            esquive, sutemi



## DEUXIEME SERIE

Uke prend l'initiative d'un déplacement, d'une attitude, simule une situation droite ou gauche au hasard.

- TORI se sensibilise
- 1) suit SEN
  - 2) devance SEN NO SEN

Note : il n'y a pas de GO NO SEN dans cette série.

Mouvements étudiés :

### 1) DE ASHI BARAI

Uke avance pied direct ou en cercle droite ou gauche

- TORI
- 1) DE ASHI BARAI
  - 2) autres techniques

### 2) SASAE TSURI KOMI ASHI

Uke se déplace en reculant droite ou gauche

- TORI
- 1) SASAE TSURI KOMI ASHI
  - 2) autres techniques

### 3) O SOTO GARI ou variante

Uke recule jambes serrées droite gauche au hasard.

- TORI
- O SOTO GARI ou variantes

### 4) OKURI ASHI BARAI

Uke se déplace latéralement droite gauche au hasard

- TORI
- OKURI ASHI BARAI
  - TAI OTOSHI
  - KO UCHI GARI

## 5) MELANGE DES MOUVEMENTS : 1 - 2 - 3 - 4

Ces exercices peuvent être suivis par des entraînements

KAKARI GEIKO

NAGE KOMI

Voir KUMI KATA (saisie par mouvement).

Remarque : importance de UKE (simulation), il agit, se déplace très proche de la réalité, il doit marquer des moments de suspense.

TRES IMPORTANT : éviter l'étude machinale, la routine.

# LA MAITRISE

## LES TESTS : JUDO

### A EXAMENS

- 1) TOKUI WAZA
- 2) CEDER
- 3) SIMULTANE
- 4) PERCEPTION
- 5) KATA

### B SHIAI

- 1) efficacité
- 2) comportement / style
- 3) meilleur emploi de l'énergie TORI
- 4) meilleur emploi de l'énergie UKE

### C LES DISTINCTIONS

- 1) les grades
- 2) prix de styliste
- 3) insignes

## LES TESTS

### INTRODUCTION :

Il semble qu'une constante de la vie veut que le temps crée l'érosion, l'usure, la dégradation et que périodiquement il soit nécessaire si l'on veut durer, de restaurer, consolider, renforcer, qu'il s'agisse de nos édifices publics ou privés, de nos idées, mouvements, philosophiques, etc... Tous ont à subir cette érosion, ces attaques, qu'elles viennent de la nature ou des hommes. Tous un jour où l'autre doivent se rénover, se réaffirmer. Mais si l'enveloppe peut prendre un aspect différent, les fondations restent identiques et toute modification qui oublierait les fondations, nos principes, amènerait, à plus ou moins longue échéance, pour les édifices : la ruine, puis la destruction ; pour les idées, la décadence puis la disparition.

Nous avons maintes fois constaté que nos combats de judo pouvaient se gagner sans faire du judo... (lutte habillée) ; qu'il est vrai également que dans un combat de rue, le vainqueur n'est pas fatalement celui qui avait la raison pour lui. Ces faits étant, nos efforts vont tendre à faire en sorte que dans nos clubs, écoles, ryu... nous ne jugions pas exclusivement le résultat mais la manière dont celui-ci a été obtenu, et dans quelle mesure (graduation) il correspond à l'assimilation de nos bases fondamentales.

忠  
義  
CHÛGI

L'idéogramme se compose du signe chû, «fidélité», «loyauté», et de gi, «devoir», «obligation morale», mais aussi «justice», «rectitude». La signification générale est donc «devoir de loyauté», qui se traduit par «être fidèle».

## A) EXAMENS : JUDO

- 1) TOKUI WAZA : thème aux choix du jury (feinte, contres, enchainements, balances, trois directions).

Notes : si UKE est hors thème (ex. : arrière / avant) TORI doit s'adapter à la circonstance créée et faire l'action judo qui s'impose.

- 2) CEDER : principe du professeur Jigoro KANO

Pousser et Tirer : exercice séparés jusqu'au 1er kyu,

- 3) SIMULTANE : technique au choix du jury

TORI exécute le mouvement, UKE esquive, conte, SEN NO SEN

- 4) PERCEPTION : thèmes au choix du jury

1er série : UKE attaque (SEN) droite ou gauche au hasard  
TORI esquive, contre (GO NO SEN)  
devance (SEN NO SEN)

2ème série : UKE simule un déplacement  
une attitude droite gauche au hasard  
TORI exécute le mouvement qui s'adapte à la situation droite gauche

Note : commun à ces tests, forme NAGE KOMI

- 5) LES KATA notation des principes

## B) SHIAI : COMBAT D'ÉPREUVE

### NOTES :

#### 1) efficacité

IPPON	10 pts
-------	--------

WAZA ARI	7 pts
----------	-------

DECISION	5 pts
----------	-------

2) comportement - style	10 pts
-------------------------	--------

3) meilleur emploi de l'énergie TORI	10 pts
--------------------------------------	--------

4) meilleur emploi énergie UKE	10 pts
--------------------------------	--------

## C) LES DISTINCTIONS

1) les grades

2) prix de styliste

3) insignes, diplomes

## CONCLUSIONS

«DO» : VOIE OU PRINCIPE

«DO», objectif de notre ART pourra être mieux atteint.

Si j'ai pu éveiller l'attention, puis l'intérêt sur la magistrale synthèse que représente le JUDO et la signification que nous en a donnée le Professeur Jigoro KANO.

Si mes entraînements originaux auront su faire sentir, puis acquérir ces théories remarquables contenues dans notre Art.

Si enfin nos tests sauront mesurer, évaluer le degré de maîtrise de nos principes fondamentaux.

Alors, mes efforts n'auront pas été tout à fait inutiles.

Bien entendu, tout ceci n'a rien d'exhaustif et il reste, il restera toujours un «VIDE» pour aller plus loin dans le «DO».



Luc LEVANNIER