

Judo Andrésy, 31 mars 2020

3^{ème} envoi

Les adhérents du club d'Andrésy reçoivent un document hebdomadaire de quelques pages au cours des semaines de "confinement", portant sur l'histoire du judo et sur la technique.

Ces pages sont tirées d'un livre " Le judo et son intention" en préparation. Plusieurs de ses chapitres ont été destinés dans les années 2000 à l'Ecole des Cadres des Yvelines, (*formation au Brevet d'Etat de Professeur*).

Certains textes sont peut-être difficiles à aborder par les enfants, j'invite les parents à les accompagner dans cette découverte.

Des exercices à faire seul, (*Tandoku Renshu*), sont proposés sous forme de répétitions. Vous pouvez en inventer vous-mêmes.

Je vous invite à regarder sur internet des vidéos de Judo : démonstrations techniques, championnats du monde de katas, tournois de Sumo etc...

Bonne lecture et portez-vous bien.

Amicalement, à bientôt,

Sylvain Leroy.

Voir liens : allez sur la page facebook du club : [ejta judo andrésy 78](https://www.facebook.com/ejta.judo.andresy.78),
et <https://www.tsukuri78.com/je-revise-mes-techniques-de-judo>

Ps : L'histoire du judo à Andrésy qui fait suite, est présentée en trois parties.

Histoire du judo à Andrésy. (3/3)

Des entraînements fédéraux régionaux ont lieu régulièrement dans notre Dojo.

C'est avec plaisir que nous partageons notre passion du Judo, notamment au niveau de la technique et des Katas. *(Dans ces exercices, nous cherchons à exprimer une efficacité maximum grâce à une présence, mobile et déterminée).*

Tournois de Katas : En 2009, Sylvain Leroy et Jean Claude Fontaine sont 3èmes au nombre de points, en Kime no kata, lors de la sélection nationale en vue des championnats du monde.

En 2017, Sylvain Leroy, Nicolas Leroy et Jérémie Laudet se sont classés 1ers des Yvelines, en Nage no Kata, Ju no kata et Kodokan Goshin Jitsu.

Entre 2016 et 2019, Nicolas Leroy et Jérémie Laudet ont eu de belles performances : ils sont **5 fois** champions d'Île de France. 2èmes de leur catégorie lors des championnats de France ils sont qualifiés **3 fois** pour les **championnats d'Europe** dans deux Katas différents, Nage no kata et Ju no Kata.

Nicolas et Jérémie ont l'honneur de démontrer Nage no Kata en ouverture de la cérémonie des Vœux de la Fédération, à **L'Institut du Judo** à Paris en janvier 2017, sous la présidence de Jean Luc Rougé.

Sylvain Leroy a rédigé une *"Présentation des Katas"* à l'intention des élèves de l'Ecole des Cadres des Yvelines en 2000. Suite à un voyage au Japon en 2004, cet ouvrage s'est étoffé d'une *"Histoire du Judo"*, au Japon, en Europe et en France. Un troisième chapitre intitulé *"Dynamique de l'équilibre"* dans la pratique du Judo, porte sur l'attitude corporelle, sur la relation entre le physique et le mental et sur le rapport entre les deux principes du Judo : l'efficacité maximum et l'entraide mutuelle.

Titre de l'ouvrage réunissant les trois chapitres : **"Le Judo et son intention"**.

Depuis 1975 à Andrésy et durant les vingt années où il a été chargé d'enseigner à l'Ecole des Cadres, Sylvain Leroy transmet, de manière intransigeante quand il le faut, un Judo fluide et en dynamique tel que lui ont transmis ses Maîtres : Jean Heim, Igor Corrêa, Jacques Le Berre, M Hirano et M Awazu.

Différents degrés ponctuent la vie du Judoka.

Après les six ceintures de couleur, des examens de grades ont lieu au niveau régional pour l'obtention de la **Ceinture Noire** et de ses divers degrés ou **"dan"**. Après un an de ceinture marron minimum, le professeur peut présenter son élève à l'échelon suivant. Au préalable il faut réussir l'examen de Kata. Ensuite, lors d'un Shiai ou compétition de grade, il faut marquer **"Ippon"** sur cinq adversaires, ou dix fois Ippon en plusieurs fois. Un examen technique complète ce parcours.

Après l'âge de trente ans, il est possible d'obtenir la Ceinture noire de manière moins physique mais néanmoins aussi valorisante, avec des parties techniques et pratiques adaptées. La Ceinture noire 1er dan est une étape, c'est la première marche d'un long cheminement. La remise en question de soi est nécessaire à tous les niveaux de la progression en judo.

Art martial issu de l'ancien Jiu-Jitsu et du Budo, science de combat qui permet un engagement total tout en respectant l'adversaire, le Judo est résolument moderne dans sa finalité. Devenu discipline olympique (*depuis 1964*) pour les plus performants, le Judo est une activité qui se pratique longtemps et avec plaisir, jusqu'à un âge avancé. Seul un entraînement régulier mène vers une maîtrise et aux progrès qui motivent notre pratique.

Le Judo de l'esquive en soi et de la non opposition est source d'une énergie bienfaisante. Cette façon d'être mobiles en nous-mêmes, engendre une présence physique et mentale disponible, non installée, nous permet de nous réaliser, unit le corps et l'esprit.

Par son message de l'utilisation optimale et harmonieuse de l'énergie, lié à l'ouverture aux autres, au respect et à l'entraide, **le Judo est un principe universel d'éducation.**

Par l'entraînement en Judo, en nous montrant comment nous perfectionner, en nous enrichissant mutuellement, le fondateur du Judo, Maître **Jigoro Kano**, nous a transmis une façon de rechercher, de progresser, une discipline de vie, une manière d'être.

Sylvain Leroy, 6è dan.

Jigoro Kano compléta le
Principe traditionnel du Jujitsu :

Ju Yoku Go Wo Seisu :

"La souplesse contrôle la force"

par un Principe plus général :

Sei Ryoku Zen Yo :

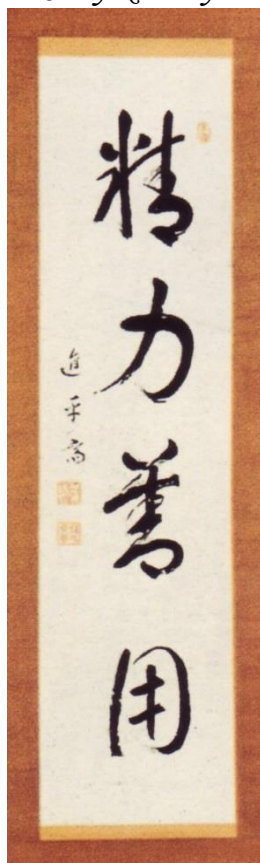
"Le meilleur emploi de l'énergie"

profondément relié à :

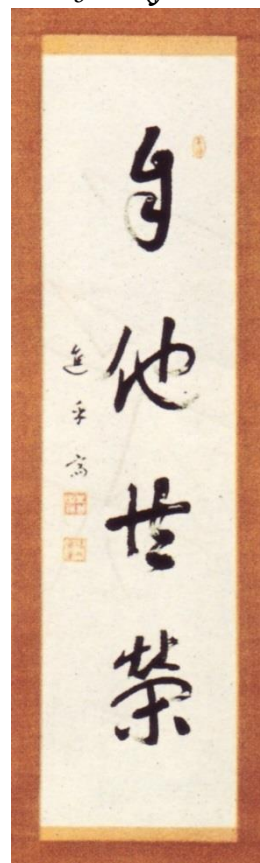
Ji Ta Kyo Ei :

"Entraide, prospérité mutuelle".

"Sei ryoku zen yo"



"Ji ta kyo ei"



"Utilisation optimale de l'énergie" "Entraide, prospérité mutuelle"

Les deux devises du Judo Kodokan.

Calligraphies réalisées par Jigoro Kano lui-même.

Démonstration de Uki Goshi par Jigoro Kano.





Jigoro Kano, 28 octobre 1860/4 mai 1938.



Famille de Jigoro Kano en 1902.

Né à Mikage près de Kobe, Shinnosuke Jigoro Kano est le troisième d'une famille de cinq enfants. Son père, Jirosaku Mareshiba Kano, est attaché militaire au service du gouvernement maritime. Sa famille maternelle était célèbre pour la fabrication du saké. Jigoro Kano perdit Sadako, sa maman, quand il avait 9 ans. A 31 ans il se marie avec Sumako Takezoe, fille de Seisi Takezoe, ambassadeur du Japon en Corée, ils auront huit enfants.

En 1870 la famille de Jigoro Kano quitte Mikage pour s'installer dans la capitale. En 1873 il étudie dans une école privée d'Etudes Britanniques à Tokyo. Dès cette époque, il cherche à apprendre le Ju-jitsu. L'année où il entre à l'Université, présenté par M Yagi, il pratique le Ju-jitsu de **Tenshin-Shinyo-Ryu** chez M Hachinosuke **Fukuda** âgé de 50 ans de 1877 à 1879, jusqu'à sa mort ; ensuite avec M Masachi **Iso** âgé de 62 ans de 1879 à 1881, jusqu'à son décès également. Jigoro Kano s'entraîne alors avec M Tsunetoshi **Iikubo** âgé de 48 ans (*spécialiste de Harai Goshi et de Yoko Sutemi*) du style **Kito-Ryu**, jusqu'en 1885 ou 1886. A 21 ans, Jigoro Kano crée son premier Dojo à **Eishoji Temple** (*voir photos à la fin de l'ouvrage*).

A l'âge de 18 ans, Jigoro Kano fonde "**Kasei base ball club**", le premier club de base-ball du Japon. Plus tard, en compagnie du Dr Tanakadate, il sera membre du Comité pour l'élaboration de l'écriture japonaise romanisée.

En 1882, il est Professeur d'économie politique à l'école des Pairs de Gakushuin et Recteur en 1888. De septembre 1889 à janvier 91, le gouvernement l'envoie en mission pour étudier les méthodes d'éducation en Europe. Il sera Proviseur de plusieurs lycées, Conseiller au ministère de l'Education Nationale, **Directeur de l'Ecole Normale Supérieure** durant 26 ans.

Sur recommandation de l'ambassadeur de France, M. Gérard et du ministre japonais des affaires étrangères, J. Kano devient le premier membre japonais du **CIO** en 1909. A ce titre il fit huit voyages autour du monde. Au retour d'une réunion de cet organisme au Caire, il décède d'une pneumonie le 4 mai 1938 sur le bateau Hikawa Maru. Il venait d'obtenir le déroulement des Jeux Olympiques d'hiver de 1940 au Japon. Les événements en décideront autrement. Il recevra le **Deuxième Rang Impérial** à titre posthume. (*Voir promotions, voyages de J. Kano, implantations du Kodokan, à la fin de l'ouvrage*).

M. Kano conduisant la délégation japonaise aux Jeux Olympiques de Stockholm en 1912.



J. Kano a créé et n'a cessé d'améliorer une synthèse des différents styles de Ju-jitsu.

Il sélectionne les techniques, instaure la saisie préalable. La pratique régulière du **RANDORI** devient un exercice sans danger où l'engagement total des pratiquants permet d'accéder à un haut niveau de maîtrise et de lucidité. Les projections, *Nage waza*, sont issues d'un déséquilibre généré par le vide de l'esquive. Les contrôles, *Katame waza*, (*immobilisations, clés, étranglements*), sont basés sur le même principe d'équilibre. M Kano perfectionne les techniques (*notamment les balayages*), l'art de chuter (*Ukemi*), améliore et crée les **KATA** du Judo.

Cette discipline moderne, pratiquée dans un esprit de souplesse (*le contraire de dur, d'opposition*), cultive une attitude alignée, verticale, en constante fluidité, dynamisée par une mise en avant en soi en contrôle d'équilibre. La pratique régulière de l'entraînement du Judo apporte un mieux être, à la fois une confiance en soi et le sens de l'autre, (*respect, humilité*).

Début **1884**, Tsunejiro TOMITA, (*19 ans, premier inscrit au Kodokan en 1882*) et Shiro SAIGO 17 ans, furent nommés ceintures noires 1^{er} dan par Jigoro KANO. Il adopte le nom de "**Kodokan Judo**", pour démarquer sa méthode des anciennes formes de combat tombées en désuétude dans l'opinion de ses contemporains, (*Ju : souple, doux ; Do : voie, principe ; Kodokan : lieu où on étudie le principe*). Le terme Judo n'est pas nouveau, il avait déjà été employé, (*Chokushin-Ryu, 17^e siècle*). (Voir Bibliographie p. 94, "Judo Kodokan Review" nov. 62 et nov. 67).

La personnalité exceptionnelle de Jigoro Kano contribuera à l'expansion du Judo.

EVOLUTION DU JUDO A SES DEBUTS AU JAPON :

Le Kodokan déménagea dix fois dans Tokyo. Sa suprématie s'établit entre les années 1886 à 1889 quand il était installé au 4^e Dojo, à Fujimi-Cho. A cette époque les différentes écoles de Ju-jitsu reconnurent la valeur du Judo de l'institut Kano, surtout après les victoires des jeunes étudiants du Kodokan lors d'un tournoi organisé par le chef de la police de Tokyo vers 1886. (*Shiro Saigo avait à peine vingt ans, Yoshiaki Yamashita, futur 10^e dan, n'était guère plus âgé*). De ces confrontations, (*y compris des défis ou Dojo-Yaburi, visite d'écoles rivales pour en découdre*), une émulation s'en suivit où le Judo Kodokan fut de plus en plus respecté.

Par l'apport de Kito-Ryu, c'était surtout la pratique des projections qui était privilégiée au Kodokan. Après quelques défaites par *Ne-Waza* sur certains de ses élèves, (*notamment en 1891 par M. Tanabe instructeur de Ju-jitsu à la police*), M. Kano décida qu'il fallait revaloriser le travail au sol dont les principes d'application sont identiques à ceux du travail debout.

En **1895** portée par un renouveau patriotique la **Dai Nihon Butokukai** est créée à Kyoto sous l'égide de l'Empereur (*Ecole Nationale des Arts Martiaux*). L'enseignement du Judo y est confié au **Kodokan**. La Fédération du Judo Universitaire, **Kosen**, se développe de façon parallèle. Une concurrence entre ces divers organismes dynamise le développement du Judo.

En **1906**, sous la présidence de Jigoro Kano, un congrès de la Butokukai se tient à Kyoto sur l'harmonisation des trois Kata de base. A cette réunion, huit écoles différentes de Ju-jitsu sont représentées et collaborent avec le Kodokan de plus en plus influent. (*Photo page 38*).

En **1909** l'association du Kodokan est reconnue officiellement en tant qu'Institution. Des formations de professeurs se mettent en place, (*1911*) ; en 1926 une section féminine est créée. Des comités d'études développent l'aspect culturel et scientifique du Judo.

En **1909**, M. Kano est nommé représentant Japonais du Comité International Olympique, ce qui l'amènera à voyager à ce titre, huit fois autour du monde jusqu'à la fin de sa vie. Lors de ces voyages il réalisera des démonstrations de Judo avec quelques élèves hauts gradés.

Jigoro Kano propagea sa méthode d'**éducation globale** qu'est le Judo, synthèse des valeurs traditionnelles orientales et de la pensée humaniste occidentale. L'action pédagogique de Jigoro Kano s'inscrit dans un courant universel. Il a comme contemporains : Herbert Spencer, Robert Baden-Powell, Rudyard Kipling, Georges Hébert ; ainsi que : Pierre de Coubertin, Ferdinand Buisson, John Dewey et Rabindranath Tagore, qu'il a fréquentés.

En **1922**, le principe traditionnel du Ju-jitsu : « JU YOKU GO WO SEISU », **La souplesse contrôle la force**, est complété par un principe plus général par le Kodokan-Judo : «SEI RYOKU ZEN YO » : **Utilisation optimale de l'énergie physique et mentale**, lié à : « JI TA KYO EI » : **Entraide et prospérité mutuelle**, partie intrinsèque de la pratique du Judo.



Le combat entre Régnier dit "Ré-niè" et Dubois. Courbevoie, oct.1905.

Le Ju-jitsu pratiqué en Occident au début du xxè siècle



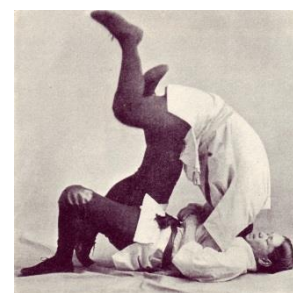
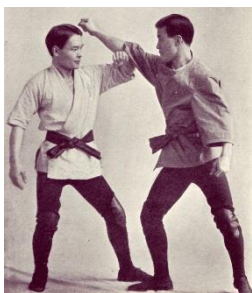
M Yukio Tani, Londres.



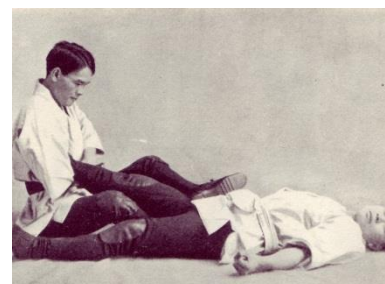
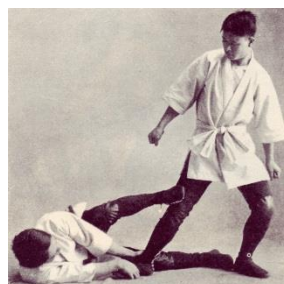
MM Raku et Eida, Paris 1903.



M Higashi, auteur de :



" The complete Kano Jiu-Jitsu (Jiudo) ",



(Première édition, New York 1905).

A la fin du 19^e siècle, deux courants de curiosités vont se croiser,
ils sont à la base de l'essor du Judo en Amérique, en Europe et en France :

a), La France du 19^e siècle s'intéresse à l'art oriental et à la culture du Japon.

Les impressionnistes sont sous le charme des estampes du "monde flottant", (*Ukiyo-E*). Le "Japonisme", (1875), vecteur des valeurs orientales, devient un courant qui influence des personnalités comme : Goncourt, Guimet, Loti, Gautier, Van Gogh, Manet, Degas, Monet, Zola...

b), Des Japonais Ju-jitsuka, curieux de découvrir le monde occidental, contribuent à répandre dès la fin du 19^e siècle l'image d'un **Ju-jitsu invincible et prestigieux**.

Beaucoup transitent par l'Amérique, (*immigration au Brésil*), puis Londres et ouvrent des clubs (*celui d'Oxford Street fut le plus célèbre*), ils montrent un mélange de Ju-jitsu et de Judo.

En **1905**, Ernest Régnier, ancien lutteur, enseigne le **Ju-jitsu** qu'il avait étudié à Londres sur les conseils de son associé Desbonnet, avec qui il crée des cours à Paris.

La réputation du Ju-jitsu, déjà établie, se confirme après le combat qui eut lieu entre Régnier et le Maître d'armes - boxeur renommé, Georges Dubois, qui rapidement abandonna sur Juji-Gatame, (*voir photo page de gauche*). Le "Tout-Paris" ainsi que la presse sportive avide de sensationnel et d'exotisme étaient là au grand complet.

Après diverses fortunes et notamment sa défaite contre le champion du monde de lutte Padoubny, Régnier ferma son école. Malgré cela, un vif intérêt et un état d'esprit fasciné par ce qui vient du Japon est implanté, (*notamment le mystérieux Ju-Jitsu*).

Quelques français s'entraîneront au Japon. Yves Le Prieur, (*CN du KDK*), traduisit l'ouvrage sur le Judo des professeurs Yokoyama et Oshima. Son livre fut édité en France en 1911.

Dès le début du siècle, le Ju-jitsu est enseigné à la police et aux armées, en France, (*Régnier*), en Angleterre, (*Tani*), en Allemagne, (*Ono*) et aux USA, (*Yamashita*).

En ANGLETERRE, Gungi KOIZUMI (1885-1965), 4^e dan, antiquaire, créa le Budokwai à Londres en 1918, assisté de Yukio TANI qui gagna de nombreux défis. Ce club est fréquenté par l'élite sociale anglaise. Londres est le centre Européen du Ju-jitsu du début du XX^e siècle.

En ALLEMAGNE, le Judo commence à se développer vers 1920, (*M Kudo*). Dès 1927 des stages d'été (*Collège d'été*) s'organisent, animés par MM Koizumi, Tani, Ishiguro et Katajima de Berlin. En 1934 une rencontre Allemagne-Angleterre fut baptisée Championnat d'Europe. Le Judo Allemand est très structuré et édifie les bases d'une Union Européenne de Judo.

(*En 1938 son vice président Friedrich Brehm propose à M Feldenkrais de participer aux activités de l'U E J. Les judokas parisiens se méfient alors des orientations nazies données à ce mouvement et déclinent l'invitation. Voir p. 92, "Le Judo", Michel Brousse*).

En HOLLANDE, en BELGIQUE, en AUTRICHE, en SUISSE, le Judo s'établit également.

En FRANCE, des Japonais essayèrent d'importer le Judo entre les deux guerres.

Keishichi **ISHIGURO** 5^e dan, remplaçant AIDA, fut celui qui marqua le plus. De 1924 à 1932 il fut professeur de Judo et journaliste, il créa la revue "La semaine parisienne". Avec le peintre Foujita, il fit une démonstration mémorable à l'Opéra en 1926. Ensuite, il partit pour la Roumanie. A défaut d'une pédagogie adaptée, il n'y eut pas de réelle implantation du Judo à cette époque.

Le milieu scientifique parisien donnera au Judo français ses lettres de noblesse :

Moshe FELDENKRAIS, (1904, Slavouta, Ukraine - 1984, Tel-Aviv), vient étudier la Physique à Paris. Il arrive de Palestine où il a pratiqué le Ju-jitsu. **Il ouvre un dojo en 1929** au sein de l'Ecole Spéciale des Travaux Publics de Paris, (**ESTP, 1 rue Thénard**). Il sera assistant du futur Prix Nobel Frédéric Joliot - Curie, lui-même étudiant de M Feldenkrais en Judo-Jujitsu.

En 1933, 1934 et 1936 il rencontre Jigoro Kano en visite à Paris, (*il fait part de son propre livre sur le Ju-jitsu à M Kano qui lui rapportera des films sur le Judo l'année suivante*). En **1936**, M Kano accepte la Présidence d'Honneur du club de M Feldenkrais, le **Ju-Jitsu Club de France**.

En tant que scientifique, M Feldenkrais fait une approche rationnelle du Ju-jitsu et du Judo.

Parallèlement en **1935**, un club Israélite de Ju-jitsu (*situé rue Beaubourg*), animé par Mr Mirkin qui s'est entraîné à Londres, fait venir à Paris un judoka japonais, **Mikinosuké KAWAISHI**...

Enroulements ou blocages, Ashi Waza, techniques de jambe.

HIZA GURUMA Roue autour du Genou, déséquilibre avant.
Sens de la projection autour de soi.



SASAE TSURI KOMI ASHI,
Sens de la projection par le haut.

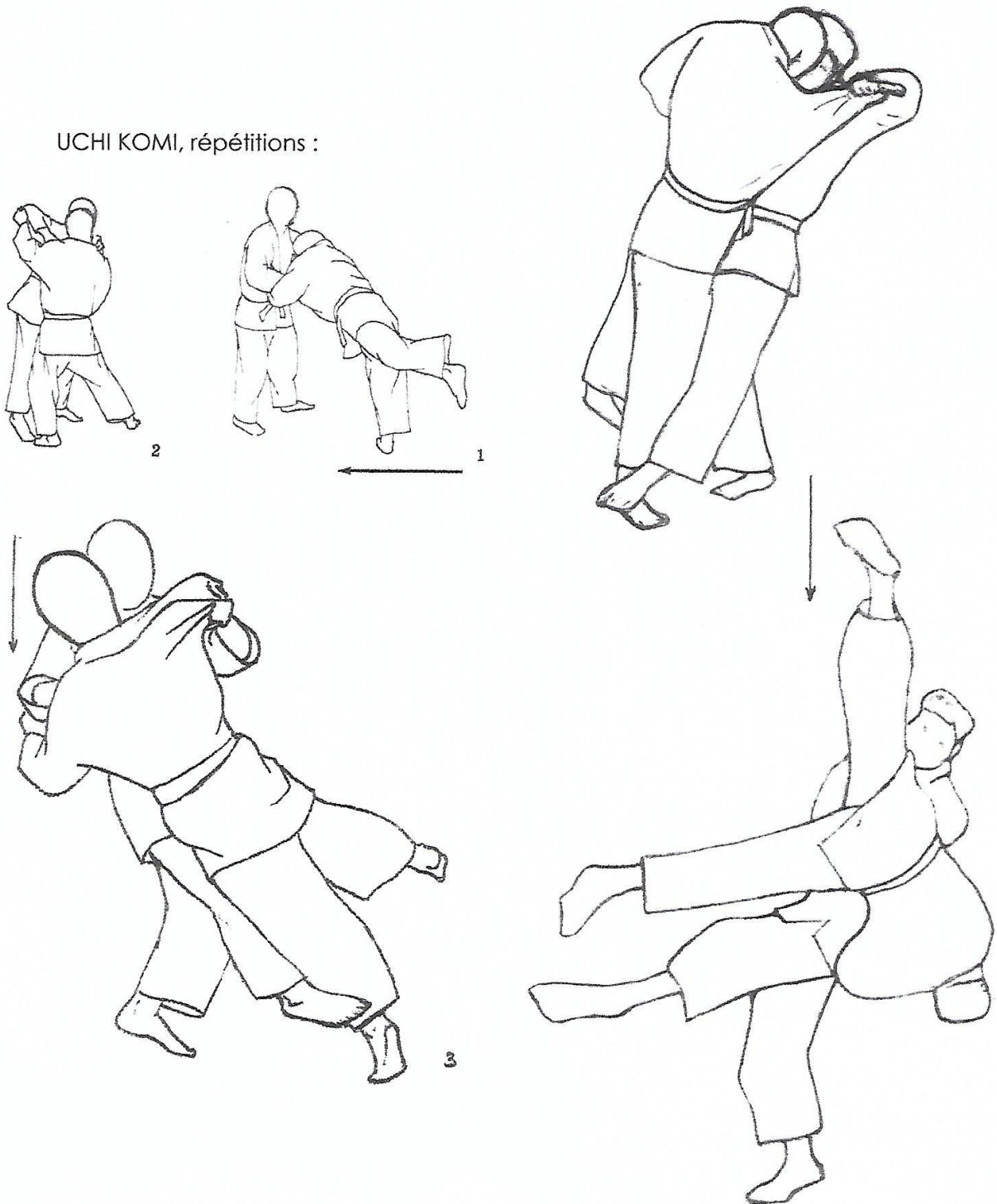


Dans le travail d'étude, Uchi Komi etc., il est nécessaire
que les deux partenaires aient une bonne attitude.

SASAE TSURI KOMI ASHI Blocage du pied en pêchant.

Tori est plus près de son partenaire que pour Hiza guruma.

UCHI KOMI, répétitions :



ASHI GURUMA

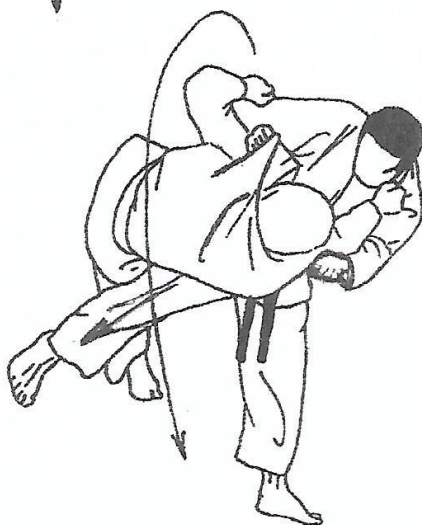


Attaque dite "en cercle"



ASHI GURUMA

Barrage sous le genou de Uke.

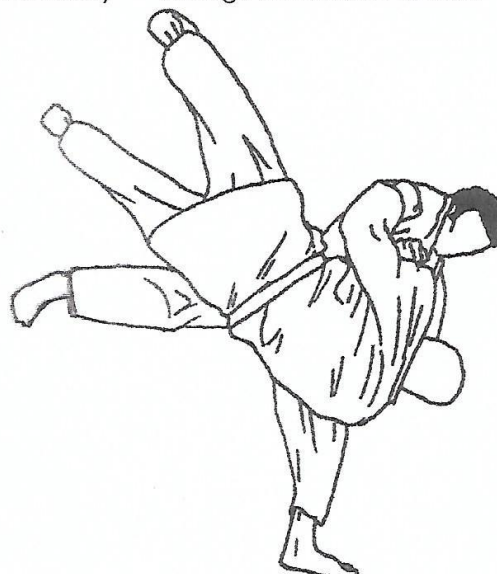


O GURUMA



O GURUMA

Barrage sur la cuisse de Uke.



(la jambe de Tori se tend)