

Judo Andrésy, 07 avril 2020.

4^{ème} envoi

Voici le quatrième envoi hebdomadaire 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.

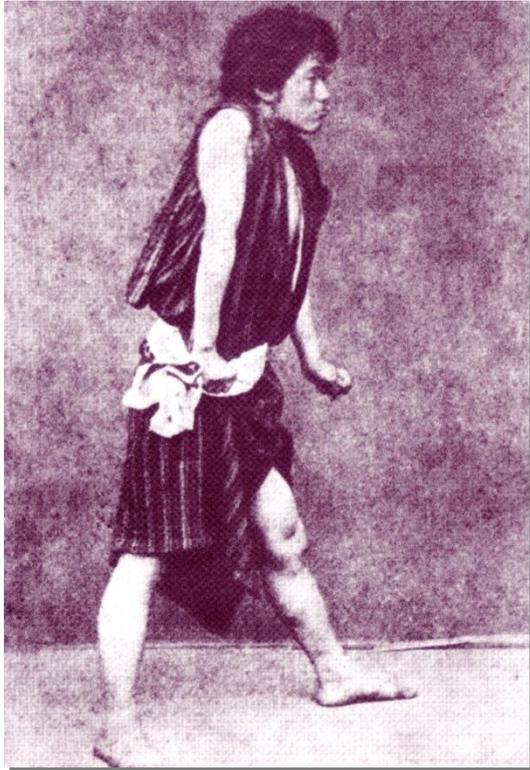
Je vous invite à regarder sur internet des vidéos de Judo : démonstrations techniques, championnats du monde de katas, tournois de Sumo etc...

Bonne lecture et portez-vous bien.

Amicalement, à bientôt,

Sylvain Leroy.

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



Jigoro Kano à 17ans, en posture de ju-jitsuka.

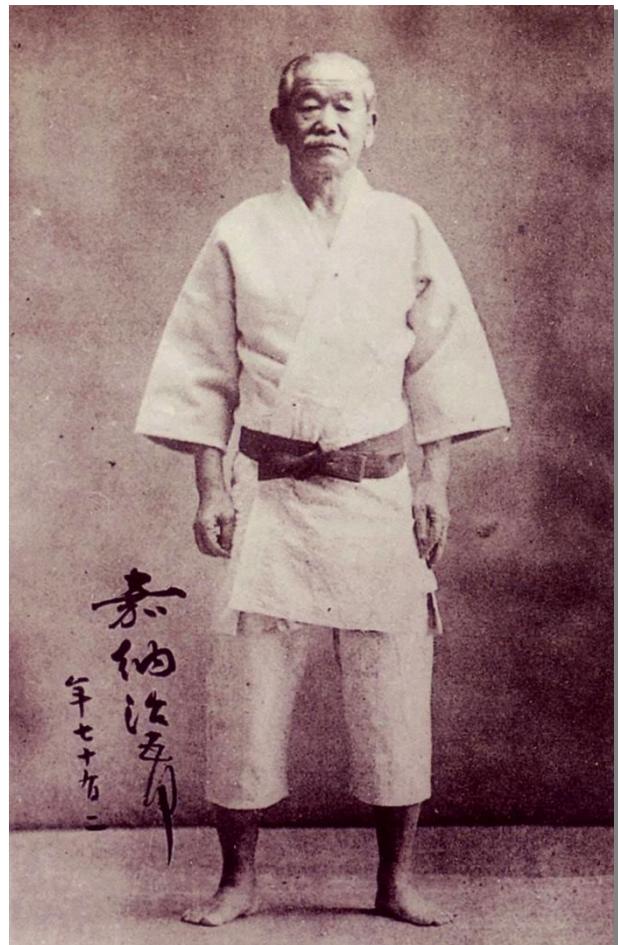
" De Maître Fukuda, J'ai appris ce que serait l'œuvre de ma vie.

De Maître Iso, j'ai appris la nature subtile des Kata.

De Maître Iikubo, j'ai appris la technique et la fluidité.

Jigoro Kano. (28 octobre 1860 - 04 mai 1938)"

Kano Shihan dans les années 1930.

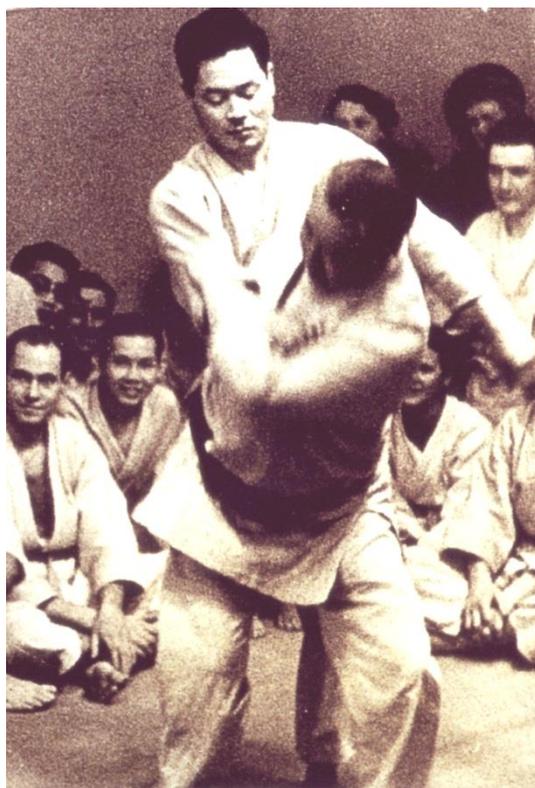


Jigoro KANO, (1860 - 1938), étudie le Ju-jitsu de Tenshin Shinyo - Ryu à 17 ans avec M FUKUDA puis avec M ISO, ensuite il travaille le style Kito - Ryu avec M IIKUBO de 1881 à 1885 / 1886. Dès 1882, il pratique avec quelques élèves une discipline qu'il appellera **Kodokan Judo** *.

* **Principe universel** qui, appliqué à l'art de l'attaque et de la défense, **unit le corps et l'esprit** dans une dynamique d'affirmation de soi par la maîtrise de l'équilibre, génératrice d'une énergie bienfaisante et de mobilité en soi.

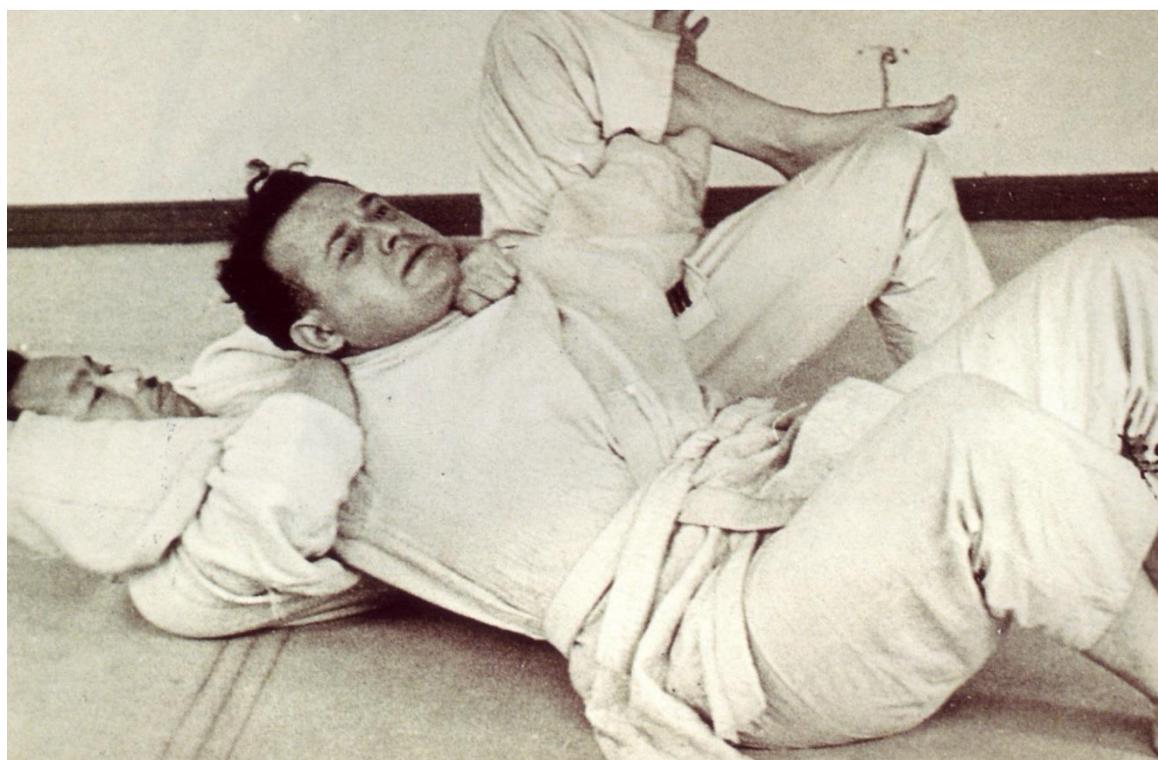


Salle de M. Feldenkrais, 1 rue Thénard, 1938.
 (M. Feldenkrais, M. Sugimura, M. Léon Eyrolles ;
 assis au premier plan : M. Jean Beaujean qui, avec
 M. Duchène, séjournera au Japon en 1950 et 51).



L'Ambassadeur Japonais M. Sugimura (5è dan)
 et M. Kawaishi, (au Jiu-jitsu Club de France,
 au Quartier Latin, 1 rue Thénard).

Le Judo à Paris, à la fin des années 1930.



M. Kawaishi et M. Feldenkrais. (Ohten-Jime de M Kawaishi ; forme de Jigoku-Jime).

De 1935 à 1938, M Kawaishi enseigne à Paris au Club Franco-Japonais, 62 rue Beaubourg. A la fermeture de ce club, M Feldenkrais accueille M Kawaishi au Jiu-Jitsu Club de France, 1 rue Thénard et lui en confie la direction technique, les deux clubs fusionnent. En 1940 et durant la guerre, le JJCF demeurera au 10 bis rue Du Sommerard, à proximité.

M. KAWAISHI, (1899 - 1969), étudia le Judo à Kyoto, notamment avec Tamio Kurihara (10^è dan).

Il fut 1^{er} dan en 1918. Entre 1919 et 23 il étudie à l'université de Waseda à Tokyo, il obtient le 4^è dan. Il quitte le Japon pour étudier en Californie, puis à New York où il fonda le "New York - Judo club". Il relève des défis sous le nom de Matsuda. Ensuite, comme de nombreux japonais, il séjourne au Brésil ; puis il vint en Angleterre en 1931 où notamment il enseigne au Budokwai. Contacté par M. Mirkin, il s'installe à Paris le **1^{er} octobre 1935**. Plus tard, M. Feldenkrais l'accueille au JJCF.

M Kawaishi, l'expert intuitif et M Feldenkrais, le scientifique méthodique, vont travailler en collaboration à l'élaboration d'une classification pédagogique. Ils seront le socle du Judo français.

- Depuis 1927 au Budokwai, on utilise les **ceintures de couleur** pour marquer la progression des élèves. Cette idée sera reprise par M. Kawaishi. (*Au Japon ce système n'existe pas*).

- Les élèves français retiendront le numéro et l'ordre des prises, plutôt que leurs noms en japonais, ce sera le début de la **méthode** dite "**Kawaishi**", (1^{er} de jambe, 5^è de hanche, 1^{er} sutemi) ...

Le 10 février **1939**, M. Feldenkrais obtient la première ceinture noire décernée en France par M. Kawaishi. Le 20 avril, c'est au tour de Maurice Cottreau élève entièrement formé par le Maître, (55 ans après Saigo et Tomita...). Et il y a la guerre. En 1940, M. Feldenkrais va en Angleterre où il est incorporé dans l'Amirauté. Après la guerre, M. Kawaishi décidera de prendre seul en main le destin du Judo Français. M. Feldenkrais vivra en Israël et aux USA, il mettra au point une méthode de gymnastique douce d'éducation somatique.

En **1943** a lieu le premier championnat de France. Jean de Herdt, élève de M Kawaishi, est vainqueur après 20 mn de prolongations devant Jean Beaujean, ancien élève de M. Feldenkrais.

En juillet 1944, Mr Kawaishi confie la direction du Judo français à MM. de Herdt et Beaujean. Il reviendra du Japon 7^è dan, fin 1948, (son fils, Norikazu, naîtra sur le bateau).

Au début des années 50, un renouveau du Judo français va avoir lieu.

Comme le deuxième étage d'une fusée qui prend le relais :

- Il y a le voyage au Japon de MM Beaujean et Duchène de 1949 à 1951 ; ils ramènent un film sur le Judo au sol de Mr Oda, sur l'entraînement au Kodokan et sur les championnats du Japon de 1951 où M. Daigo est vainqueur. A son retour, Mr Beaujean démontre les méthodes d'entraînement du Kodokan. Un conflit l'oppose alors à M Kawaishi.

*- Il y a, en juillet 1950, l'arrivée de Shozo **Awazu** comme assistant de M Kawaishi ; de Ichiro **Abe** de 1951 à 53 à Toulouse, puis en Belgique ; de Tokio **Hirano** en 1952, en France, puis en Belgique et en 1953 de Haku **Michigami** à Bordeaux, (voir photos page suivante). Ces quatre Maîtres et également grands compétiteurs, dynamisent notre Judo en profondeur.*

L'histoire du Judo français sera émaillée de nombreux tiraillements. Souvent les différents partis sont sincères dans ce qu'ils font. Parmi les principales instances, la Fédération est créée en 1946, le premier président est Paul Bonét-Maury ; le Collège des Ceintures Noires, en fonction dans les années 40, est fondé officiellement en 1947. Ses prérogatives étaient de s'occuper de l'enseignement et des grades, aux yeux du Collège, le rôle de la Fédération aurait dû se limiter à l'organisation des championnats. L'attribution des grades fut source de conflits durant de nombreuses années.

Des querelles d'écoles, de structures et de pouvoir vont animer les débats. Il y a confrontation de pédagogies entre méthode Kawaishi et méthode Kodokan instruite par M Abe. Les Kata enseignés par Haku Michigami, ancien élève de 1934 à 1938 de la prestigieuse école de professeurs : Budo Shenmon Gakuko de Kyoto (*Busen*), dépendante du BUTOKUKAI, surnommés "du Collège" dans les années 60, présentaient des nuances avec les Kata du KODOKAN. (*Les français ont du mal à admettre que des différences puissent exister au niveau des Kata au sein du Judo Japonais, notamment entre les deux sœurs rivales, Kyoto et Tokyo*). Des harmonisations ont lieu au niveau des Kata afin d'être d'accord pour un enseignement commun.

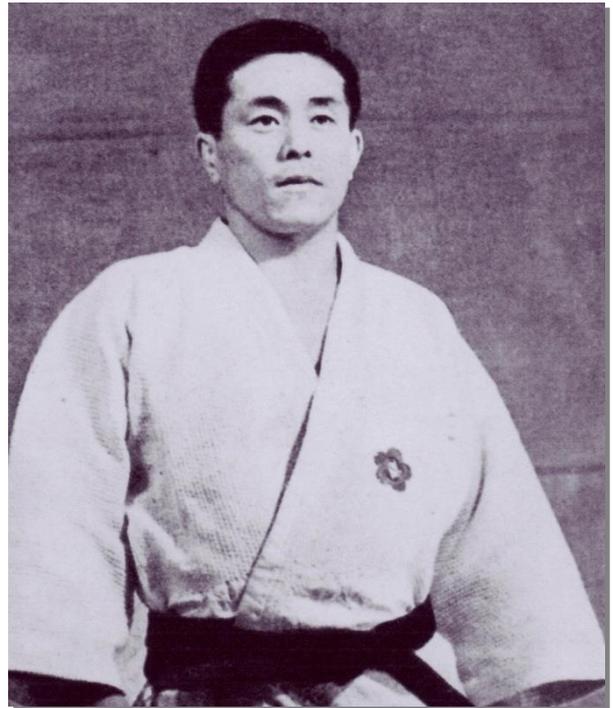
Les fédérations affinitaires, (*FSGT, Scouts de France, UFOLEP etc.*), les différents syndicats de professeurs, ainsi que des organismes autonomes apportent leurs spécificités dans l'Histoire du Judo de notre pays. Beaucoup de ceintures noires françaises ont enseigné et propagé le Judo à l'étranger, notamment dans les anciennes colonies.

En 1951, les championnats d'Europe organisés à Paris remportent un grand succès. La loi du 28 novembre 1955 instaure un brevet d'Etat pour l'enseignement du Judo en France.

Les enseignants ont une haute responsabilité dans la propagation des principes et de l'image du Judo qu'ils transmettent, notamment auprès des jeunes. Une grande rigueur doit être la règle



*M. Shozo AWAZU, (9è dan), (1923-2016), 6è dan à 27 ans. Spécialiste en Ne Waza. Il s'installe en **France** en **1950**; depuis lors, entraîneur de l'équipe de France et responsable technique infatigable à la Fédération Française de Judo. M Awazu a étudié à Kyoto; M Kurihara le présenta à M Kawaishi pour le seconder en France.*

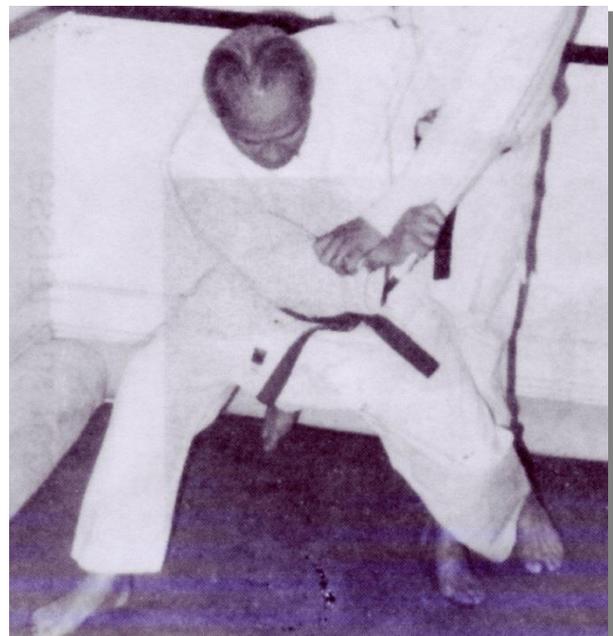


*En **1951**, M. Ichiro ABE, (né en 1922), amène un souffle nouveau dans la pédagogie du Judo. Il représente le Kodokan à **Toulouse** pendant deux ans, puis en **Belgique** jusqu'en 1969, tout en entraînant les Français adeptes de son enseignement. Responsable au Kodokan. (MM Abe, Daigo et Osawa sont 10è dan depuis 2006).*

Les quatre Experts Japonais qui ont compté dans la progression du Judo en France, en Belgique, en Hollande et en Europe, au début des années 1950.



*M. Tokio HIRANO, 1952. 8è dan. (1922-1993). Assis M Minoru Mochizuki, de dos M. Awazu, debout M. Kawaishi. Champion du Japon dans les années 40 ; 6è dan à 26 ans. Après un court séjour en **France** en 1952, il co-anima le Judo en **Belgique** pendant quinze ans avant de retourner à Tokyo.*



*M. Haku MICHIGAMI, 1953. 9è dan. (1912 - 2002). * Issu de la Butokukai de Kyoto, grand technicien, il s'installe en **France** à **Bordeaux**. Il anima le Judo au sein du Collège des CN (ainsi qu'en Hollande où il fut le Professeur d'Anton Geesink). Sur la photo on remarque la position du poignet "en poussant" qui termine l'action, (théorie chère à M Beaujean).*

** M Michigami, 7è dan lorsqu'il arriva en France, était d'une dizaine d'années plus âgé que MM Hirano, Abe et Awazu.*

En 1951 la Fédération Internationale de Judo est créée, le Judo sportif va se développer.

Les premiers **championnats d'Europe** de Judo ont lieu en décembre **1951** à Paris.

Les premiers **championnats du Monde** de Judo ont lieu en **1956** et en **1958** à Tokyo, (*vainqueurs : Natsui et Soné, les français Courtine et Pariset sont 4^{èmes}*), puis en **1961** à Paris, (*victoire du hollandais Geesink*). **1ère participation du Judo**, avec des catégories de poids, aux **Jeux Olympiques de 1964** à Tokyo (*vainqueurs : Nakatani, Okano, Inokuma, Geesink ; la France est représentée par MM Bourreau, Lesturgeon, Le Berre, Grossain*). En **1975** Jean Luc Rougé devient le premier champion du monde français à Vienne. 1ers championnats mondiaux féminins à New York en **1980**, Jocelyne Triadou (*Poissy*) est médaillée d'or, ainsi que l'anglaise Jane Bridge qui honorera l'école des cadres des Yvelines par ses brillants résultats au brevet d'Etat.

Des champions de tous les Pays se révèlent. Les judokas Japonais sont remarquables par leur forme de travail. Ils ont sur leurs épaules la tâche de gagner certes, mais en tant que membres du pays fondateur le devoir de toujours démontrer un comportement et un style du plus haut niveau.

Pour l'idée d'un Judo complet.

Passé l'aspect mystérieux, c'est surtout vu du côté des championnats qu'actuellement l'image du Judo est médiatisée. La compétition fait partie intégrante du Judo, elle permet de nous exprimer au plus profond de nos possibilités, elle nous révèle à nous-mêmes. Nous apprenons à combattre en respectant l'adversaire, en nous contrôlant, en dépassant nos peurs et nos inhibitions. Le succès dépend de notre préparation, d'un travail sur soi, de notre disponibilité et de notre vigilance, non en nous opposant à l'autre dans un travail négatif.

Au delà de la défense, il faut travailler une manière d'être positive, une dynamique, l'art de se mobiliser physiquement et mentalement qui libère les possibilités d'expression du Judo. *(1).

S'il est nécessaire de transmettre aux élèves des moyens pour vaincre, ces procédés ne s'appuient pas moins sur la bonne utilisation des **Principes du Judo**, fondement de l'enseignement.

Des exercices fondamentaux, des gammes, sont à étudier à tous les stades de l'évolution d'un judoka. Il serait dommage que sous prétexte de résultats à obtenir dans de courtes échéances, on en oublie de faire travailler les bases nécessaires à un Judo constructif. (*L'expérience de nombreuses années comme intervenants à l'école des cadres nous a confirmé combien il était nécessaire d'insister sur les bases, éventuellement, d'expliquer qu'elles existent...*).

Les BASES se travaillent grâce à de nombreux UCHI KOMI, pratiqués dans un esprit de recherche mutuelle, abdomen et dos étiré dans une attitude équilibrée qui permet un maximum de mobilité et d'efficacité. Le YAKU SOKU GEIKO amène à une bonne forme de corps, à de bonnes sensations, il permet de prendre confiance, de perfectionner en déplacement des mouvements variés et applicables dans différentes opportunités. Dans ces exercices, le partenaire contrôle doucement avec le Hara en absorbant l'action de Uke, il ne s'oppose pas, il accepte et maîtrise sa chute, sans subir, (*construire sa chute en contrôlant sa réception au sol, est fondamental*).

Les nombreux RANDORI doivent s'exercer dans un esprit positif d'entraide, de contrôle et de dépassement de soi. Jigoro Kano insistait sur la nécessité de pratiquer également et régulièrement Randori **et** Kata. Travaillant dans un esprit de recherche, nous profitons de ces trésors d'expériences, de ces bases que les meilleurs experts nous ont légués, de ces outils rigoureux par lesquels les Principes du Judo nous sont transmis à travers les générations.

L'âge des championnats étant passé, le Judo n'en n'est pas moins une discipline que l'on pratique durant de longues années avec la passion, l'envie et le plaisir de toujours progresser comme motivations, avec ce que ça comporte de joies et de constantes remises en question.

Le Judo est un tout, l'ensemble de ce qui constitue le Judo ne peut être dissocié.

Il serait regrettable de négliger les valeurs éducatives, culturelles, humanistes universelles du Judo, le PLUS, l'esprit généreux qui est au cœur de l'Art noble créé par Jigoro Kano où les critères de réussite sont bien établis, (*devises et maximes du Judo, voir plus loin, réflexions de J. Kano*).

Communiquons aux élèves la culture de la recherche, alimentée par la joie de trouver de temps en temps... Donnons-leur les outils qui leur permettent de se perfectionner ; c'est sur des fondations solides et vers le long terme qu'il faut guider les élèves.

****(1), Au début du film "Bases du Judo", M. Ichiro ABE tient à démontrer ce qui suit : il conduit son partenaire, il lui transmet le mouvement grâce à une attitude verticale équilibrée, dynamique, mobile et puissante à la fois ; le contrôle, l'éveil et la présence, préalables d'une bonne pratique du Judo y sont là remarquablement démontrés.***

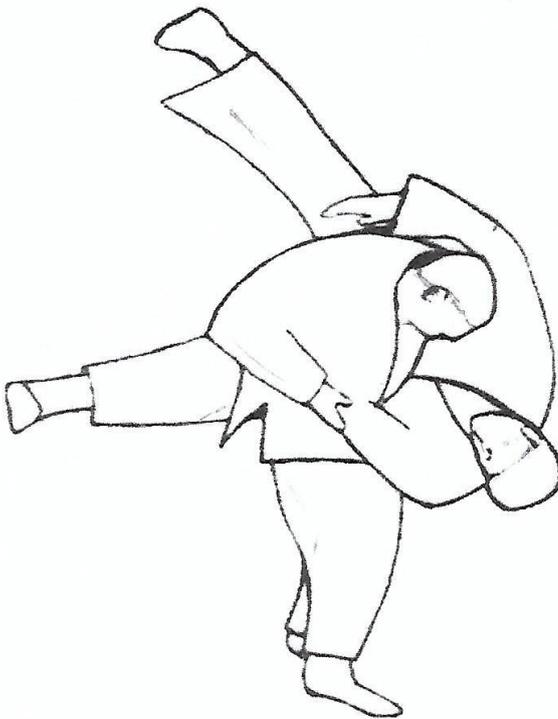
UKI GOSHI, hanche "flottée", autour de la hanche.



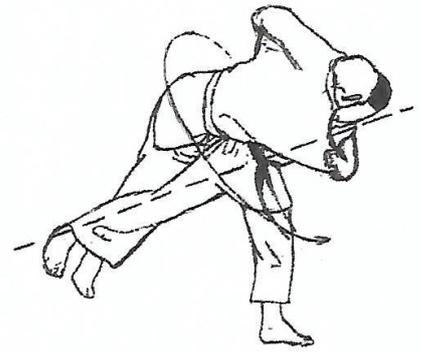
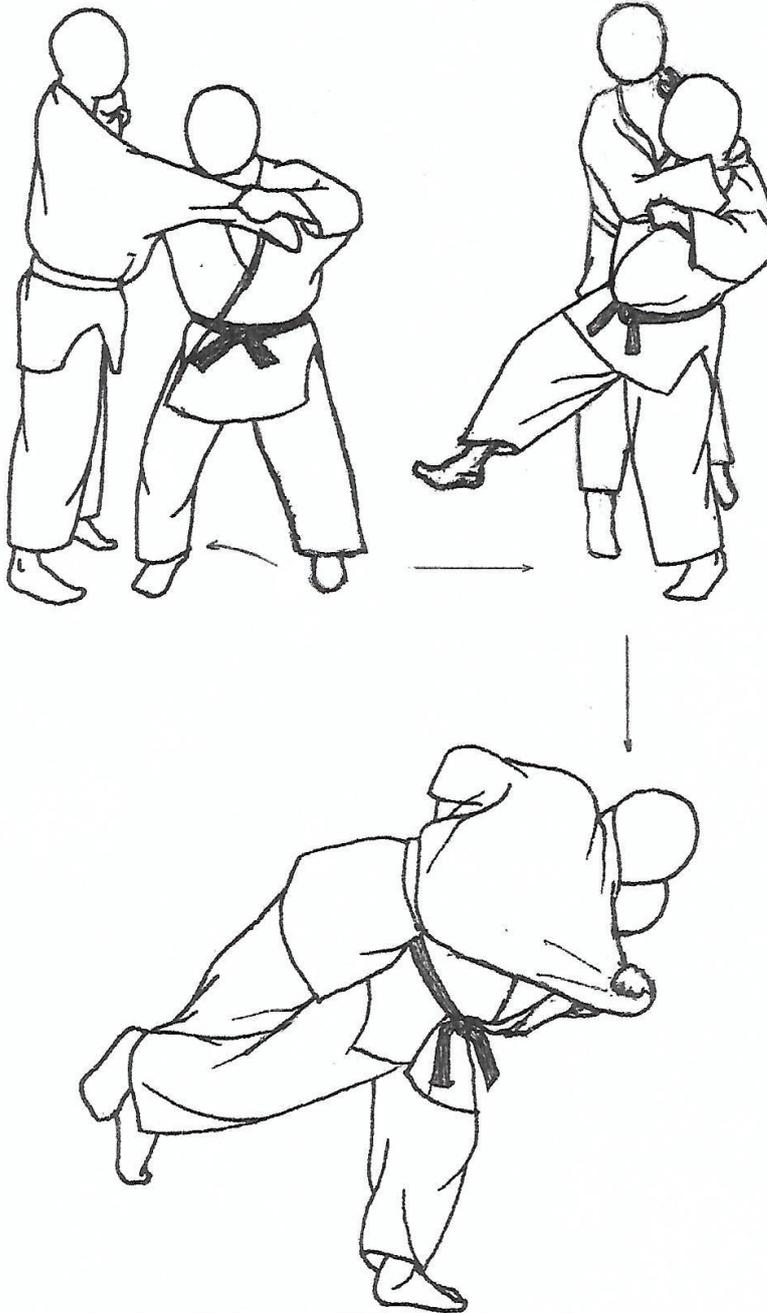
Pieds écartés pour une bonne assise latérale,



le flottement de Uke s'obtient en l'amenant derrière soi pendant que l'on passe la hanche.



HARAI GOSHI, balayage avec la hanche.



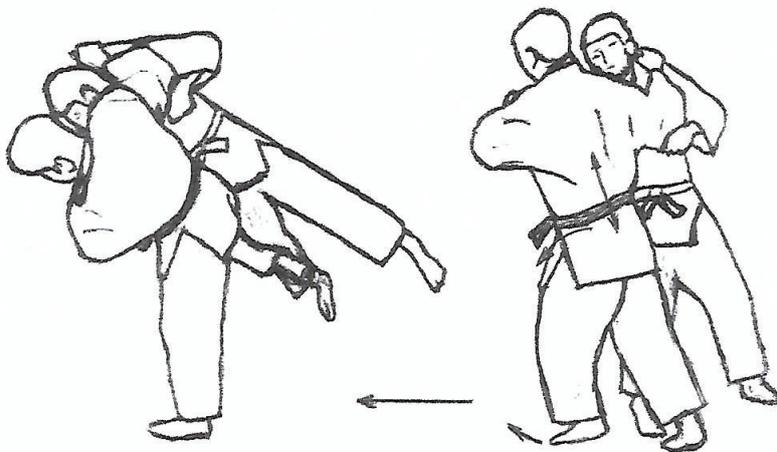
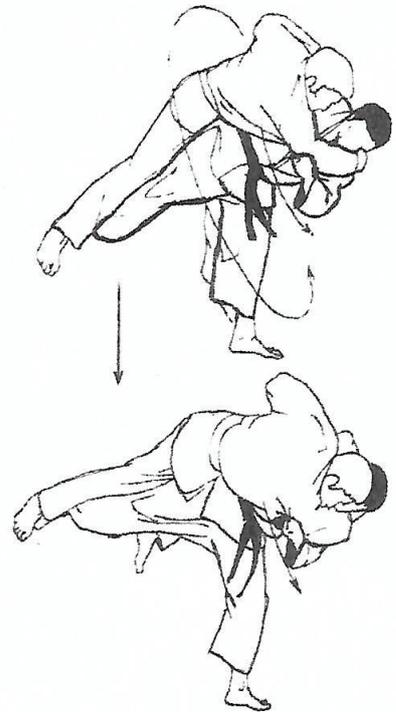
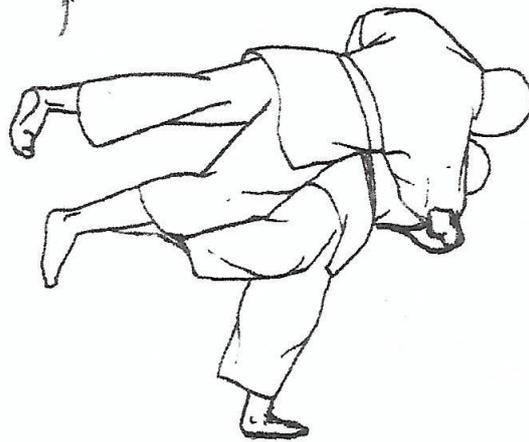
La jambe d'attaque s'étire souplesment.
Bien dérouler le mouvement au niveau des hanches.

(Il est aussi possible d'attaquer dans la forme "en cercle"
comme O GURUMA).

HANE GOSHI, hanche "bondissante".



Première forme,
en reculant le pied gauche,



Deuxième forme, en avançant le pied gauche, (en vague).

