

Club de Judo d'Andrésey, 19 mai 2020.

10^{ème} envoi

Voici le dixième et avant dernier envoi hebdomadaire portant sur l'histoire du judo, les katas et les techniques de projections.

Ces pages sont tirées d'un livre en préparation, "**Le judo et son intention**".

Des dessins de techniques de projections sont proposés depuis la première semaine, il vous est possible de les mettre à part pour mieux les consulter.

Des exercices à faire seul (*Tandoku Renshu*) sont possibles sous forme de répétitions.

Les estampes des pages suivantes évoquent la fin du 19^{ème} siècle **quand, à la fois**, les occidentaux s'intéressèrent à l'art du Japon de l'Ukiyo-E et que des japonais judokas contribuèrent à propager en Amérique et en Europe l'image d'un ju-jitsu invincible et prestigieux. (*Voir page 7, 3^{ème} envoi*).

La lithographie de Pierre Roussel représentant Harai Goshi éveille à la mobilité, elle suggère également la puissance de l'énergie évoquée par la vague de Hokusai. Pierre Roussel était un très bon judoka, spécialiste des balayages et des mouvements en cercle qui témoignent de l'harmonie et de la fluidité du geste.

Elève de M Andrivet, puis son assistant, il fut aussi élève de M Ichiro Abe.

Un répertoire par famille de techniques vous est proposée cette semaine.

En plus des dessins qui sont classés, cette partie vous sera utile pour réviser les projections demandées aux examens de grades, (uv2).

Suit un lexique "judo" franco-japonais. Il faut savoir qu'en japonais : le "u" se prononce "ou" ; le ch se prononce tch ; le sh se prononce ch ; le ge, le gi se prononcent gué, gui. Le "s" entre deux voyelles se prononce ss

Une rapide histoire du Japon, de la préhistoire à nos jours, complète cet exposé.

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

Dès que les équipements sportifs d'Andrésey auront l'autorisation d'ouvrir pour le judo, nous organiserons des remises de ceintures, notamment pour les plus jeunes enfants.

N'hésitez pas à nous faire part de vos **talents de dessinateurs** sur le thème du judo, vos dessins seront exposés.

Bonne lecture et portez-vous bien.

Amicalement, à Jambville, le 19 mai 2020, Sylvain Leroy.

Si vous désirez un ou des envois qui vous manquent, faites le moi savoir :

mthleroy@yahoo.fr

Voir liens : allez sur la page Facebook du club : [ejta judo andrésey 78](#), ou sur le site du club ; également : <https://www.tsukuri78.com/je-revise-mes-techniques-de-judo>

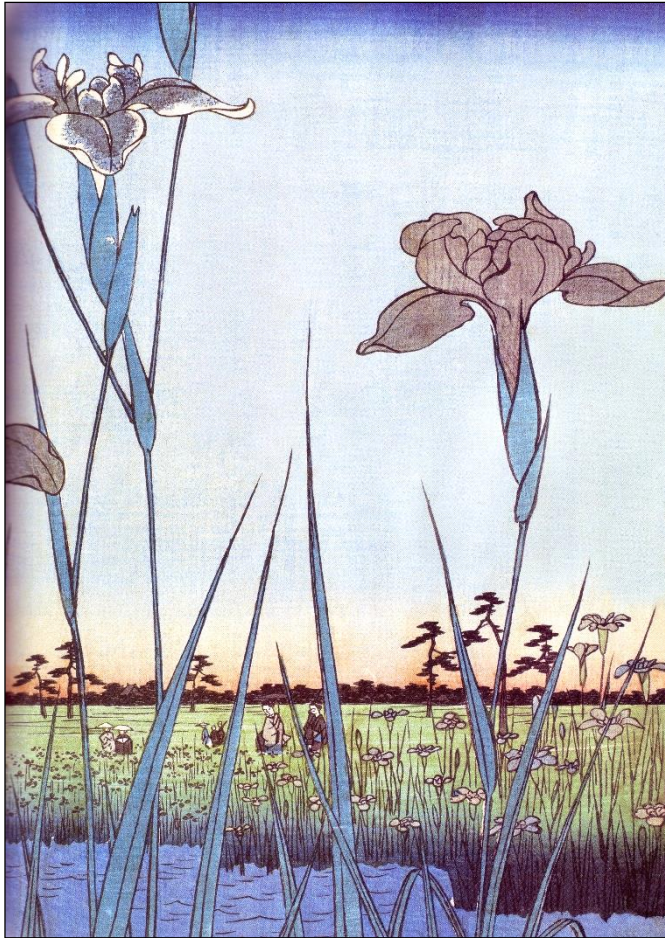
"Mushin Ni Shite Shizen No Myo Ni Hairi",
"Mui Ni Shite Henka No Kami Wo Kiwamu".

"Désintéressé, ressentir les merveilles de la nature",
"Dégagé de toute action, aller à l'essence du mouvement".

Texte écrit par Kaishu KATSU, proche de Jigoro KANO,
après avoir assisté le 20 mai 1894 à l'inauguration de Shita- Tomizaka- Dojo.



Lithographie de Pierre Roussel, peintre et judoka (1927-1996).



1857 "Jardin d'iris à Horikiri" **Hiroshige** Utagawa (1797-1858).

—
A travers l'art,
la découverte de la culture
japonaise par les occidentaux
du 19^{ème} siècle, a contribué
à l'essor du Judo dans le
monde entier.
—

L'art Japonais fascine et sert de modèle à de nombreux artistes occidentaux dès la fin du 19^{ème} siècle. Découvert par Bracquemond et de Goncourt en 1856, l'art d'Hokusai séduit les peintres impressionnistes français.



1830 ou 1831, "Sauterelle et iris", (25x36 cm). **Hokusai** Katsushika, (1760 - 1849).



"Lys", 1833-1834, (24x36 cm). **Hokusai**. Série des Grandes fleurs.

Chez les Maîtres japonais de l'"Ukiyo-E", Van Gogh apprécie les couleurs pures et vives, notamment la splendeur colorée des estampes de Hiroshige. A Paris, la vente d'estampes japonaises atteint son point culminant vers 1885. A travers la découverte de ces peintures, Vincent Van Gogh explore la vie et la culture du Japon. Comme d'autres artistes occidentaux, il tire de cette rencontre des élans créateurs personnels.



"Iris" 1889, (73x92 cm). **Van Gogh** peint plusieurs toiles sur ce thème à la fin de sa vie.

Nomenclature et classification des techniques du Judo.

NAGE WAZA, techniques debout de projections, (Tachi Waza et Sutemi Waza) :

Méthodes d'entraînement : (Uchi Komi, Nage Komi, en statique, en déplacement ; Kagari Geiko, Randori,

Opportunités, travail sur différents déplacements de Uke.

Yaku Soku Geiko).

Confusions, feintes pour provoquer une opportunité ou une réaction de Uke, (prémédité).

Enchaînements, selon les défenses ou esquives de Uke, (non prémédité).

Contre prises. (Certains auteurs emploient "combinaison" pour enchaînement et "enchaînement" pour contre prise).

Liaisons debout/sol, sans perte de contrôle du partenaire. **Applications** en ju jitsu.

Progression pédagogique, (à titre indicatif) :  Ceinture jaune.  Ceinture orange.  Ceinture verte.  Ceinture bleue et après.

ASHI WAZA, TECHNIQUES de JAMBE.

1, FAUCHAGES, (déséquilibre et chute arrière de Uke).

 O Soto Gari

 O Uchi Gari

 Ko Soto Gari

 Ko Uchi Gari

 Ko Soto Gake (Nidan Ko Soto Gake, en deuxième attaque de K S Gari).

 O Soto Otoshi

 O Soto Guruma

 Uchi Mata forme "de jambe", (chute vers l'avant).

2, BALAYAGES, (chute sur place).

 De Ashi Barai. Tsubame Gaeshi, contre, "le retour de l'hirondelle".

 Okuri Ashi Barai

 Harai Tsuru Komi Ashi.

3, BLOCAGES et ENROULEMENTS, (chute vers l'avant).

 Hiza Guruma

 Sasae Tsuru Komi Ashi

 Ashi Guruma

 O Guruma, (certains auteurs classent O Guruma en technique de hanche).

TE WAZA, TECHNIQUES d'EPAULE et de BRAS. Se font tous en appui sur deux pieds,

1, Mouvements "d'épaule",

 Ippon Seoi Nage, (chute vers l'avant).

 Morote Seoi Nage "

 Eri Seoi Nage "

 Seoi Otoshi "

 Kata Guruma. "

2, mouvements "de bras", sans autre contact qu'avec les mains,

 Tai Otoshi (chute vers l'avant).

 Sumi Otoshi (chute vers l'arrière).

 Uki Otoshi (vers l'avant). Uchi Mata Sukashi, contre par Uki otoshi.

Avec saisie de jambe, (actuellement, interdite en combat) :

 Sukui nage, (v. l'arrière).  Te Guruma, (v. l'avant ou vers l'arrière).

Kushiki Daoshi, Kibizu Gaeshi, Morote Gari, (vers l'arrière). .../...

SUTEMI WAZA, TECHNIQUES de SACRIFICE, où on prend un risque.

Poids en avant en soi, sur l'avant pied, Tori crée le vide du déséquilibre en descendant au sol pour projeter.

1, **MA SUTEMI**, Tori tombe en s'asseyant et roule sur le dos pour entraîner Uke. Chute en roulade vers l'avant de Uke.

■ **Tomoe Nage**, NNK (1^{er}). Maki Tomoe, (Tomoe Nage en se retrouvant sur Uke en Tate Shiho Gatame par exemple).

■ **Sumi Gaeshi**, NNK (3^{ème} dans la 4^e série du Nage no Kata).

■ **Ura Nage**, NNK (2^{ème}). (Chute vers l'avant dans le Nage no kata ; possible chute vers l'arrière : Daki Wakare).

■ **Hikikomi Gaeshi**, (Sumi Gaeshi en saisissant la ceinture dans le dos par-dessus l'épaule, rouler avec Uke et se retrouver dessus ; possible aussi en Yoko Sutemi).

■ **Tawara Gaeshi**, (en contre de Morote Gari par exemple).

2, **YOKO SUTEMI**, Tori tombe sur le côté du corps pour entraîner Uke.

■ **Uki Waza**, NNK (3^{ème}). Tawara Guruma, (Kata-Guruma en s'asseyant comme Uki Waza).

■ **Yoko Otoshi**, (chute avant/latérale).

■ **Tani Otoshi**, (chute vers l'arrière).

■ **Yoko Guruma**, NNK (2^{ème} dans la 5^{ème} série).

■ **Yoko Tomoe**.

■ **Yoko Gake**, NNK (1^{er} dans la 5^e série du Nage no Kata).

■ **Yoko Wakare**, (Koshiki no Kata).

Kani Basami, (v. l'arrière, prohibé en combat).

2', **MAKIKOMI**, ("Enroulement interne", en Yoko Sutemi), (La main droite de Tori lâche le revers, le bras entraîne le corps).

■ **Ko Uchi Makikomi**, (chute vers l'arrière).

■ **Soto Makikomi**, Koshi guruma en Makikomi.

■ **Uchi Makikomi**, (Seoi Makikomi, comme Ippon Seoi Nage).

■ **O Soto Makikomi**.

■ **Harai Makikomi**.

■ **Hane Makikomi**.

■ **Uchi Mata Makikomi**.

NE WAZA, techniques de contrôle au sol :

Liaisons Debout/Sol, en gardant le contrôle.

Les **entrées**, *situations de travail* : Tori en position supérieure : Uke à genoux, assis, sur le dos, de côté, face au sol.

Tori en position inférieure : assis, sur le dos, à quatre pattes. **Enchaînements**. Les **défenses** en général, les **sorties** d'immobilisation ; les **dégagements** de jambes. **Méthodes d'entraînements** : Uchi komi, Randori.

En combat il y a "Ippon" après 20 secondes d'immobilisation. Subissant un étranglement ou une clé Uke abandonne en frappant 2 fois.

OSAE WAZA, Contrôle en **immobilisation**, (Uke sur le dos, Tori dessus, sans que ses jambes soient retenues),

■ **Hon Gesa** Gatame 1* ; ■ **Kusure Gesa** Gatame 9 ; ■ **Ushiho Gesa** Gatame 5 ; ■ **Kata** Gatame 2 ; ■ **Makura Gesa** Gatame 12 ;

■ **Kami Shiho** Gatame 3 ; ■ **Kusure Kami Shiho** Gatame 4 ; ■ **Yoko Shiho** Gatame 6 ; ■ **Kusure Yoko Shiho** Gatame 7 ;

■ **Tate Shiho** Gatame 8 ; ■ **Kusure Tate Shiho** Gatame 8 ; Kata Osaе Gatame 10, (7*). (1*, numéros de la méthode Kawaishi).

Gesa : en écharpe, contrôle latéro costal. Shiho : quatre points, contrôle sternal.

SHIME WAZA, étranglements,

Etranglements de face croisés : ■ **Kata Juji Jime**, ■ **Nami Juji Jime**, ■ **Gyaku Juji Jime**, ■ **Sode Guruma** (arrière).

Action prédominante d'une main : ■ **Kata Te Jime**, ■ **Tsukomi Jime**, ■ **Morote Jime**, (deux formes).

Etranglements arrières : ■ **Hadaka Jime**, ■ **Okuri Eri Jime**, ■ **Kata Ha Jime**, (Sont possibles de face).

Etranglements à l'aide d'une ou des deux jambes : ■ **Sankaku Jime**, ■ **Ashi Gatame Jime**, ■ **Jigoku* Jime**,
* "l'enfer".

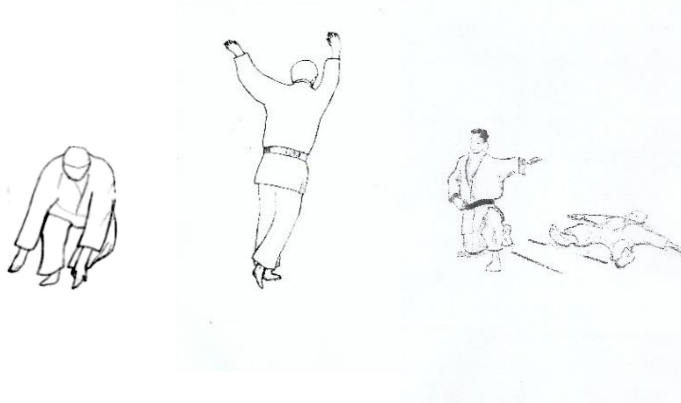
KWANSETSU WAZA, clés, autorisées seulement sur le coude,

Sur coude fléchi : ■ **Ude Garami**, deux positions possibles, haute ou basse. Variante sur bras tendu. Autre variante : Te Gatame.

Sur coude en hyper - extension : ■ **Ude Hishigi Juji Gatame**, ■ **Ude Gatame**, ■ **Waki Gatame**, ■ **Mune Gatame**,

■ **Hiza Gatame**, ■ **Hara Gatame**, ■ **Ashi Gatame**, ■ **Sankaku Gatame**. (*Ashi Garami*, sur le genou, prohibé).

*Itsutsu no kata et
 Nanatsu no kata
 S'inspirent du
 Mouvement des
 Vagues de l'eau
 Pour évoquer la
 Puissance et la
 Fluidité de l'énergie
 Exprimées dans le Judo.*



Kanagawa-Oki Nami-Ura. Sous l'arc de la vague au large de Kanagawa. Estampe de Hokusai, série "Trente six vues du mont Fuji", 1830.

Lexique Judo franco japonais.

Age : lever, (*prononcer gué*).

Ai : (*pron. ai*), concentré, union, harmonie. **Ashi** : jambe.

Atama : tête.

Atemi : coup frappé sur un point vital.

Ayumi : marche normale, en croisant les pieds.

Barai : balayer. (*Dans un mot composé*). Voir **Harai**.

Bu : combat.

Budo : Voie du combat.

Bushi : guerrier, (**Bushido** : code d'honneur).

Dan : degré, grade dans la ceinture noire. (10 dans).

De : avancé, (*De Ashi Barai, balayage du pied avancé*).

Do : (*syn. Michi*), tronc, chemin, voie, principe.

Dojo : lieu où on apprend la voie.

Dori : prendre.

Ebi : crevette, langouste, (*Kani*).

Eri : revers de la veste.

Gaeshi : contre-attaque, renversement, en vague.

Gake : accrochage. (*Ne pas confondre avec kake*).

Garami : enroulé, maintenir.

Gari : fauchage.

Gatame : contrôle. (*Katame, au début d'un mot*)

Geiko : exercice, entraînement.

Geri : coup de pied.

Gi : vêtement, (*Judogi, ou Keikogi*).

Giaku : contraire, à l'envers. (**Nami**, position normale).

Gokyo : les cinq séries de techniques du Kodokan.

Goshi : (*dans un mot composé*) hanche, (*voir Koshi*).

Guruma : roue, enroulement. (*Kuruma au début d'un mot*).

Hadaka : nu.

Hajime ! : Formule d'arbitrage : Commencez !

Hakama : jupe-pantalonn. (*Utilisé en Aikido par ex.*).

Hane : bondir.

Hara : ventre (v. *Tanden*). Centre de l'équilibre.

Harai : balayer. (*En début d'un mot composé*).

Hidari : à gauche, (*contraire : Migi, à droite*).

Hiji : Hizi, coude, (*Empi, en langage samourai*).

Hikiwake. : match nul.

Hineri : torsion. (*Kote hineri, torsion du poignet*).

Hiza : genou, (*Hittsui, en langage samourai*).

Hon : fondamental.

Hontai : posture fondamentale, attitude disponible, et dynamique, (*voir page 9*).

Iai : art de dégainer et de trancher d'un seul geste.

Ippon ! : un point. Victoire par *ippon*, (10/10).

Jigotai : posture hanches basses, genoux fléchis.

Jitsu : ou Jiutsu, technique, art, vrai.

Joseki : (*Kamiza*), places d'honneur, examinateurs.

Ju : souple, doux, (*adaptation*).

Judo : principe ou voie de la souplesse.

Juji : croix.

Jujitsu : technique ou art de la souplesse.

Kagami-Biraki : cérémonie du nouvel an.

Kagato : ou Kakato, talon.

Kakari-Geiko : randori d'endurance avec thème.

Kake : accomplir, réaliser, (*projeter, immobiliser avec contrôle*).

Kami : au-dessus, dieux, (*synthèse de feu, ka et d'eau, mizu*).

Kamiza : siège d'honneur.

Kan-Geiko : entraînement d'hiver.

Kara : vide, (*Karaté, main vide*). Vide d'intention agressive.

Kata : épaule ; moule, forme ; type.

Katame : (*Gatame dans un mot composé*), contrôle.

Katana : sabre à deux mains. *Te Gatana, attaque main tendue*.

Kesa : (*Gesa dans un mot composé*), revers, en écharpe.

Ki : énergie vitale, force interne, *Ch'i* en chinois.

Kiai : cri, concentration et explosion du Ki.

Kime : décision, efficacité pénétrante.

Ko : petit.

Kodokan : Institution du Judo à Tokyo, créée par Kano.

Kokoro : cœur, esprit, volonté.

Kokyu : respiration ; mouvement en accord avec le Ki.

Komi : dedans, contre.

Koshi : zone des hanches et des lombes (*voir Goshi*).

Kote : avant-bras, poignet.

Kuatsu : technique de réanimation.

Kubi : cou.

Kumi Kata : saisie fondamentale.

Kusure : variante.

Kusushi : détruire, déséquilibrer.

Kwantsetsu : jointure, articulation, (*luxation*).

Kyoshi No Kamae : posture haute à genoux.

Kyu : classe avant la ceinture noire. (6 *kyus*).

Ma : l'espace et le temps. (*Egalement, tout droit ;*

Mae : de face. *Ma Sutemi, Tori sur le dos*).

Ma-ai : bonne distance de relation ressentie en combat : **To-Ma**, grande distance, environ trois pas ;

Ma, distance juste avant la saisie, ½ distance;

Chika-Ma, distance rapprochée.

Maitta ! : "j'abandonne", "je suis battu".

Maki : enrouler,

Makikomi : enroulement intérieur, (*Yoko sutemi*).

Makura : oreiller.

Mata : cuisse, (*Uchi mata*).

Mate ! : attendez !

Mawashi : en demi-cercle.

Migi : à droite, (*contraire : Hidari, à gauche*).

Mondo : dialogue entre le Maître et l'élève.
Morote : à deux mains. (= Riote, **rio** : les deux).
Mu : le vide. (*Le vide de la disponibilité*).
Mune : poitrine.

Nage : projeter.
Naname : en oblique.
Ne : couché, (*Ne Waza* : technique au sol).

O : grand.
Obi : ceinture.
Oi Tsuki : coup de poing en avançant le pied.
Okuri : envoyer ; ensemble ; en glissant ; accompagner.
Omote : de face, ce qui est visible, (*contr. Ura*).
Osae : immobiliser, (*de Osaeru, tenir*).
Osae Komi ! : terme d'arbitrage : Immobilisation!
Otoshi : abattre, tomber ; pousser vers le sol.

Randori : exercice libre.
Ritsurei : salut traditionnel debout.
Ryu : école, style.

Sabaki : esquiver, tourner.
San : trois ; monsieur, madame.
Sankaku : triangle.
Sasae : maintenir, supporter.
Sen No Sen : forme supérieure de défense, (*en anticipant*).
Sensei : professeur.
Seoi : prendre sur le dos.
Seiza : posture à genoux, (*Zazen*).
Shiai : compétition ; test d'efficacité.
Shihan : modèle, très grand Maître.
Shiho : quatre points, quatre coins.
Shime : (*Jime*), étranglement.
Shin : cœur, esprit, caractère, (*Kokoro*).
Shintai : évolution, mouvements du corps.
Shinto : religion originelle du Japon.
Shizen-Tai : posture naturelle.
Shuto : sabre de main, (*Te Gatana*).
Sode : manche, coté.
Sore Made ! : *Mate Sore Made! C'est terminé !*
Soto : extérieur.
Sukai : en cuillère.
Sumi : en coin, angle.
Suri : glisser, (*Suri Ashi, marche glissée*).
Sutemi : abandon, technique de sacrifice.

Tachi : (*prononcer tatchi*), debout.
Tai : corps, posture.
Tanden : point de l'équilibre, sous le nombril.
Tandoku Renshu : entraînement seul.
Tani : vallée.

Tanto : poignard.
Tatami : natte, tapis d'entraînement. (188 x 94 cm).
Tate : vertical, droit, longitudinal.
Tawara Gaeshi : renversement du sac de riz.
Te : main.
Teisho : base de la paume.
Tekubi : poignet.
Toketa ! : *Sortie d'immobilisation !* (*Osae Komi Toketa*).
Tokui-Waza : mouvement favori.
Tomoe Nage : projection en cercle, (*Ma Sutemi*).
Tori : saisir, celui qui contrôle, qui fait chuter.
Tsuba : garde du katana, pièce souvent ouvragée.
Tsugi : l'un après l'autre, en succession, (*marche*).
Tsukkomi : pousser. *sans croiser les pieds*.
Tsuki : piquer. (*Tsuki Dashi, transpercer avec la main*).
Tsukuri : construire, préparer.
Tsuri : pêcher, lever.

Uchi : intérieur ; attaque.
Uchi Komi : répétition d'entrées. Attaque vers l'intérieur.
Ude : bras, avant-bras.
Uke : recevoir, celui qui subit ; blocage.
Ukemi : méthode de réception au sol dans une chute, (*Mae Ukemi, Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi*).
Uki : flotter. *Ukiyo-e, "monde flottant" ère d'Edo*.
Ura : opposé, ce qui ne se voit pas, (*contraire : Omote*).
Ushiro : derrière, contraire, le dos.
Utsuri : déplacer.

Wa : paix, accord, harmonie.
Wakare : séparation. *Yoko Wakare, (Yoko sutemi)*.
Waki : aisselle.
Wakizashi : sabre court.
Waza : technique. **Waza Ari !** *Presque Ippon. (7/10). Waza Ari, Awasete Ippon ! Dans un combat deux Waza Ari valent Ippon.*
Yakusoku-Geiko : entraînement avec convention, promesse, entre Tori et Uke.
Yama : montagne, (*Yama Arashi : tempête sur la montagne*).
Yoko : coté, latéral ; (*Yoko Sutemi, Tori sur le coté*).
Yudansha : porteur de dan.

Zarei : salut traditionnel à genoux.
Zanshin : vigilance, esprit alerte.
Zazen : posture assise de concentration.
Zen : branche japonaise du bouddhisme.

Compter en japonais : **Kansha**, je vous suis reconnaissant :

ichi, (*pron. itchi*), ni, san, shi (ou yon), go, roku, shichi (ou nana), hachi, ku (kyu), ju. (*Juni : 12; niju : 20; nijusan : 23; hyaku : 100. Sen : 1000. Ichi man : 10000. Ju man : 100000*).

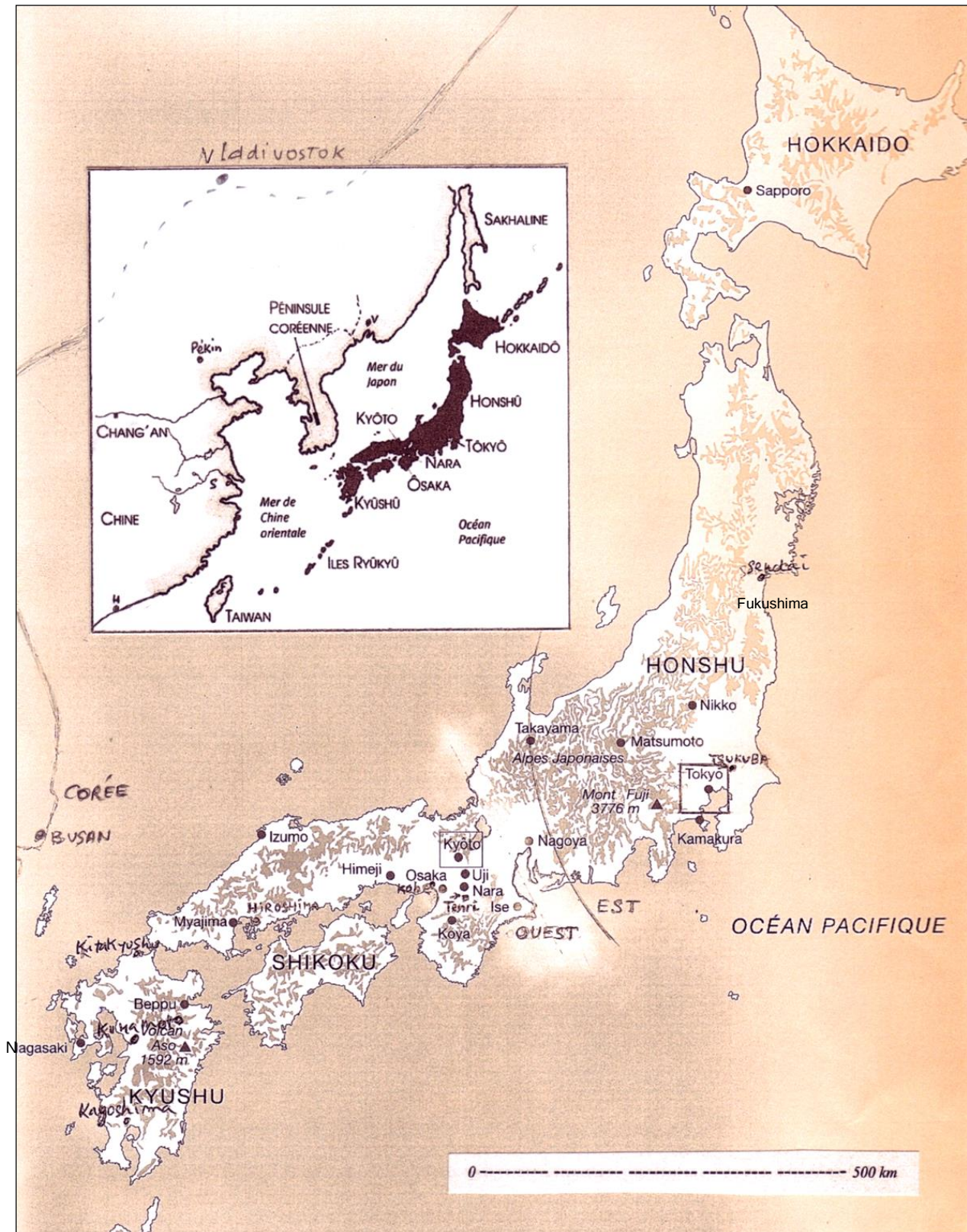
Domo Arigato, (*prononcer aligato*) : merci.

感謝

Carte du Japon.

日本

JAPON



Histoire du Japon en quelques dates.

Japon Préhistorique.

Dès - 100 000 ans, venus de Sibérie par Sakhaline, les ancêtres des **Aïnous** occupent tout le Japon.

- **12 000 à - 500** : Culture "**Jōmon**". (Chasse, pêche, cueillette. Style de poteries dites "Jōmon").

Venant du Sud-Est par Kyushu, (de Chine, de Corée, peut-être de Malaisie), les nouveaux arrivants repoussent les Aïnous vers le nord, (nord de Honshu et plus tard Hokkaido).

- **400+300** : Culture "**Yayoi**". (Techniques d'irrigation, culture du riz, tour de potier, travail des métaux, influence de la Chine et de la Corée. Société matriarcale. Durant le troisième siècle, la reine **Himiko** du Yamatai, unifie les pays de **Wa**, pays de la paix, nom du Japon de l'époque).

300-710 : Période du **Yamato**, près de Nara, **plaine de Yamato**. Pénétration coréenne. Société en clans -Uji-
538 : **introduction du Bouddhisme** venant de Chine et de Corée. **Ecriture chinoise (6^e siècle)**.

Japon Ancien.

592 : Culture d'**Asuka**, culture chinoise, bouddhisme religion officielle du clan **Soga** au pouvoir.

604 : Constitution en dix-sept articles du prince régent **Shotoku**, (Nara). (Bouddhisme et Confucianisme, éléments officiels de la culture politique).

607 : Horyuji à Nara, (monument en bois le plus vieux du monde encore actuellement érigé).

645 : le clan Soga est évincé. Le clan **Fujiwara** s'empare du pouvoir. Influence sur l'Empereur.

701 : les codes de l'ère Taihō, d'inspiration chinoise Tang, servent de cadre à l'Etat japonais jusqu'au 12^e siècle. (743 : la possession de la terre est accordée à celui qui la défriche).

710-794 : Période de **Nara**, (Heijō-Kyō ; capitale construite sur le modèle chinois et bouddhiste).

712 et 720 : les chroniques Kojiki et Nihon Shoki officialisent les légendes et situent la fondation de la dynastie impériale en - **660** par l'empereur mythique **Jimmu** Tennō, ou "guerrier divin", il est présenté comme arrière-petit-fils de la déesse du soleil, AMATERASU. Tous les souverains se réclameront de sa filiation. Le culte national Shintoïste fait de l'Empereur un personnage divin.

743 : construction du Todaiji à Nara. **760** : le Man'yōshū, anthologie de la poésie japonaise.

794-1185 : Période de **Heian**. (**Japon aristocratique**).

794 : **Heian-Kyō**, nouvelle capitale, (future Kyoto). (L'Empereur, sous l'influence du clan **Fujiwara**, quitte Nara pour se distancer du clergé bouddhiste devenu trop puissant).

9^e siècle : invention des systèmes syllabaires d'écriture **Katakana** et **Hiragana**, en plus des caractères chinois. Période de grands tremblements de terre.

1008-1020 : littérature féminine : *Le Dit (Histoire) de Genji* de Murasaki Shikibu ; *Notes de chevet* de Sei Shōnagon.

1156-1160 : guerre entre les clans Taira et Minamoto. (1180-1185 : guerre de Gempei).

1185 : bataille navale de **Dan no Ura**, victoire des Minamoto. Etablissement du shōgunat, (1192).

Pouvoir des Samouraïs vassaux des **Shoguns Minamoto**, lesquels règneront sous la régence des Hojo...

Japon Médiéval (gouvernement des guerriers). On situe le Moyen Age japonais du 12^e au 16^e siècle.

1192 à 1333 : Période **Kamakura**. **12^e siècle**, introduction du Bouddhisme Zen via la Chine.

Les Shoguns s'établissent à Kamakura, (près de Edo). Les Empereurs demeurent à Kyoto.

1274 et 1281 : tentatives échouées d'invasion du Japon par les Mongols (sous Kubilai Khan).

1338-1573 : Période **Muromachi**, Kyoto. (**Go Daigo** empereur, **Ashikaga** shōgun. 2 cours rivales jusqu'en 1392).

1350-1450 : naissance et apogée du théâtre Nō. **1450-1500** : âge d'or des beaux-arts.

1467-1568 : guerres civiles entre les Daimyō des différentes provinces. (1467-77 : guerre d'Onin).

1543 : la flotte Portugaise commerce avec le Japon. Introduction des armes à feu.

1549 : missions Jésuites. Le missionnaire espagnol Saint François Xavier à Kyushu.

1568 : prise du pouvoir par le général **Nobunaga** qui contrôle Kyoto et le centre du Japon, campagne d'unification. Il s'attaque aux religieux bouddhistes, détruit des monastères et leurs milices armées.

1573-1603 : Période **Momoyama**. (1582, assassinat de Nobunaga, **Hideyoshi** lui succède).

1587 : premières persécutions de chrétiens sous Hideyoshi. **1588** : port d'armes interdit à tous les civils.

1598 : mort de Hideyoshi, le général **Tokugawa** Ieyasu prend le pouvoir.

1600 : bataille de **Sekigahara** au N/O de l'actuelle Nagoya, remportée par Tokugawa qui prend le titre de Shōgun en 1603, (**le clan Tokugawa règnera jusqu'en 1868**. Le gouvernement maintient les familles des Daimyō en otages à Yedo quand les seigneurs voyagent dans leurs fiefs).

1603-1867 : Période d'**Edo**. Les shōguns s'installent à Edo, ou Yedo, future Tokyo, **plaine du Kanto**.

1635 : fermeture complète du Pays. Les chrétiens - 400 000 environ en 1600 - sont traqués.

1637-1638 : 3000 chrétiens sont exécutés. Expulsion des commerçants Portugais. Seuls deux navires chinois par an peuvent commercer. Les navires Hollandais sont admis à Nagasaki.

1657 : incendie de Edo. **1702** : "Les 47 rōnins".

1732, 1782, 1787, 1833, 1836 : grandes famines.

1830-1832 : 36 vues du mont Fuji par le peintre **Okusai**. **1833** : **Hiroshige**, 53 vues du Tokaido.

1853 : l'escadre du commodore américain Perry impose un projet d'accords commerciaux pour 1854.

1854 : traité de Kanagawa. Deux ports sont ouverts au négoce avec les Etats-Unis : à Shimoda au sud d'Edo et à Hakodate, Hokkaido. (Ce traité est vécu comme une trahison par les samurais Shishi).
 1858 : traité de paix, d'amitié et de commerce entre le gouvernement du Shogun et la France.
 1860 : assassinat du premier ministre par les activistes xénophobes Shishi, "les hommes du grand projet".
 1863 : le 10 mai, attaque d'un navire américain par le daimyo de Choshu à Shimonoseki. Le 29 juin, attaque d'un bateau anglais à Kagoshima par Satsuma. Les représailles impressionnantes des anglais provoquent un revirement radical dans la manière d'envisager la "coopération" avec les occidentaux.
 1867 : les clans de Satsuma et de Choshu s'allient pour renverser le dernier Shogun Tokugawa.

Le Shogun remet ses pouvoirs à l'empereur Mitsuhiro qui prendra le nom de Meiji.

Japon Moderne. (Certains historiens situent la période Edo, 1603, comme le début des temps modernes).

1868-1912 : Ere Meiji. Esprit d'ouverture à l'Occident en réaction à l'époque précédente.

1868 : l'empereur Meiji monte sur le trône et s'installe à Edo. En 1869, **Edo devient Tokyo.**

1871 : les anciens ordres sont abolis. Fin de la classe des Samourais. Le Yen (*monnaie*) est établi.

1872 : école obligatoire pour tous les enfants. 1873 : armée de conscription. Adoption du système métrique.

1876 : fin des rentes aux samourais. 1877 : Satsuma, ultime rébellion des samourais à Kagoshima.

1889 : 11 février, la première constitution en projet depuis plusieurs années est instaurée.

Années 1880 : retour des valeurs anciennes, (théâtre traditionnel, cérémonie du thé, arts martiaux).

1894-1895 : guerre sino-japonaise pour le contrôle des marchés coréens et de la région stratégique du sud de la Mandchourie. Colonisation d'Hokkaido (au détriment des Aïnous).

1902 : Traité d'alliance avec la Grande Bretagne. 1908, **première immigration** japonaise vers le Brésil.

1904-1905 : guerre russo-japonaise. (Attaque surprise de la flotte russe de Port Arthur en 1904).

1909 : Assassinat de Ito Hirobumi par un résistant coréen, annexion de la Corée par le Japon, (1910).

1919 : de par l'union avec l'Angleterre, le Japon participe au Traité de Versailles à la fin de la guerre de 14-18.

1920 : le Japon à la Société des Nations. 1923 : tremblement de terre "Kanto" à Tokyo, (140 000 victimes).

1926-1989 : Ere Showa. 1925 : Suffrage universel masculin. 1928 : **Hirohito** Empereur. Essor économique exceptionnel, dont profitent quelques zaibatsu ou consortium familiaux gérés à la manière de l'ancien Japon féodal. 1927 : 1^{ère} ligne de métro à Tokyo. Années 1930, montée du nationalisme sous l'influence des généraux et des amiraux. Le pays compte 64 500 000 habitants.

1932 : la Mandchourie annexée par le Japon devient le Mandchoukouo. 1936 : l'armée à la tête de l'Etat.

1937 : grâce au soutien de l'extrême droite, l'armée, passant outre l'opposition parlementaire, déclare la guerre aux nationalistes chinois. Massacres de Nankin, 300 000 victimes civiles.

1940 : Axe Allemagne-Italie-Japon. 1941 : Les Etats-Unis répondent à l'invasion japonaise de l'Indochine par un embargo sur le commerce et les livraisons de pétrole au Japon.

1941 : 7 décembre, bombardement de la flotte américaine à Pearl Harbor. Entrée en guerre des USA.

1945 : le 9 mars, grand bombardement de Tokyo par les Etats-Unis, (100 000 victimes).

1945 : le 6 août, bombe atomique sur Hiroshima, (100 000 morts, plus de nombreux irradiés).

le 9 août, bombe atomique sur Nagasaki, (70 000 victimes). 15 août : reddition du Japon.

En Asie du Sud-Est, le bilan de toutes les victimes de la seconde guerre mondiale est de 27 millions de morts, dont 4 millions de soldats chinois et 2 millions de soldats Japonais ; 20 millions de morts civils, dont 1 million de Japonais, 12 millions de civils chinois, plus dans d'autres pays d'Asie et du Pacifique.

En Europe, le bilan de la deuxième guerre mondiale est estimé à 36 millions de victimes.

Japon Contemporain.

1945-1952 : occupation du Japon par les Etats-Unis.

1946-1948 : procès militaire de Tokyo. Condamnation de 900 chefs militaires. L'Empereur gardera ses fonctions (*pression du général américain Mac Arthur*), mais rejettera son caractère divin.

1947 : nouvelle constitution. Droit de vote des femmes (1946).

1952 (-1993) : croissance et industrialisation rapide du Japon, (notamment grâce à la guerre de Corée).

1956 : le Japon à l'ONU. 1964 : Jeux Olympiques à Tokyo. Train à grande vitesse "Shinkansen".

1968 : manifestations pacifistes lors de la visite du porte avion Américain "Enterprise".

1972 : J.O. d'hiver de Sapporo. 1975 : le Japon au G6 (futur G8). Années 1980 : années "Nintendo"...

1989 - (2019) : Ere Heisei. Décès de l'Empereur Hirohito. Son fils **Akihito** lui succède le 12 novembre.

1993 : ralentissement de la croissance après l'effondrement du marché immobilier. Affaires de corruptions. La fuite en avant est stoppée. Crise bancaire et financière. Récession.

1995 : tremblement de terre de Kobe, région du Kansai, 6000 victimes.

Attentat de la secte Aum dans le métro de Tokyo. Le Japon compte 125 000 000 d'habitants.

1997 : protocole de Kyoto, sur proposition du Japon (sur la réduction des gaz à effet de serre).

Aide humanitaire dans des pays en difficulté. 1998 : décès du cinéaste Kurosawa.

2000 : le Japon deuxième exportateur mondial de biens culturels (mangas).

2011 : 11 mars, grande catastrophe sismique, 18000 victimes par le tsunami au sud de Sendai.

Atteinte par une vague de 14 m, la centrale nucléaire de Fukushima Daiichi entre en fusion.

A cause du très fort taux de radioactivité les 200 000 habitants de la région sont évacués.

2021 : 32^{èmes} Jeux Olympiques à Tokyo, (*prévus en 2020, reportés à cause de la pandémie due au covid-19*).

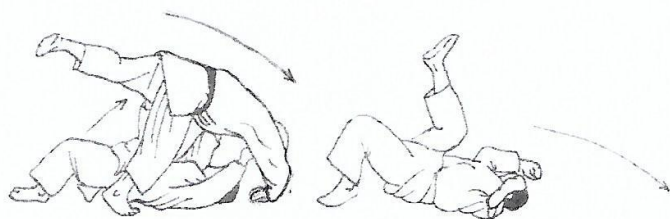
SUTEMIS

TOMOE NAGE,

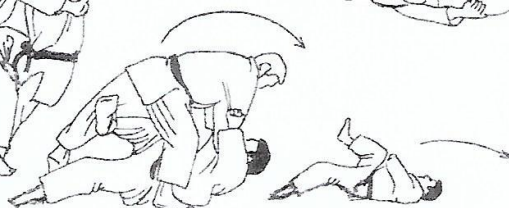
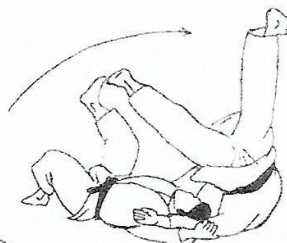


MA SUTEMIS, SUTEMIS DE FACE.
(Quatrième série du Nage no Kata).

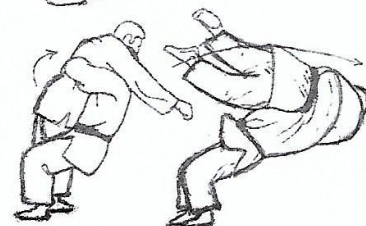
1^{er} mouvement de
la quatrième série
du Nage no Kata.



SUMI GAESHI,
troisième mouvement
de la quatrième série.



URA NAGE,
2^{ème} mouvement.

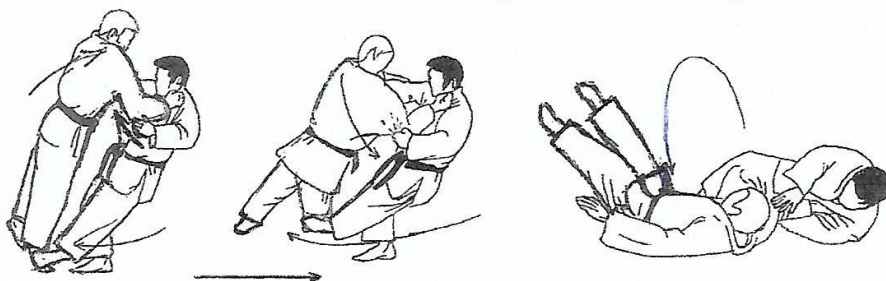


Chute bloquée
dans le kata.

YOKO SUTEMIS, SUTEMIS DE COTE. (Cinquième série du Nage no Kata).

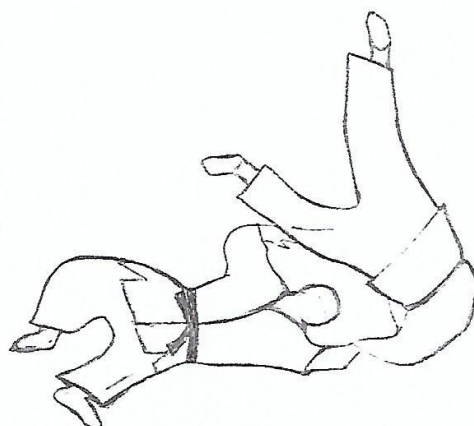
YOKO GAKE,

1^{er} mouvement de la cinquième série du Nage no Kata.



UKI WAZA,

troisième mouvement de la cinquième série.



YOKO GURUMA,

2^{ème} mouvement.

