



# CEINTURES NOIRES



**BULLETIN D'INFORMATION DE LA COMMISSION NATIONALE DES CEINTURES NOIRES / N°5 AVRIL 2010**

Rédaction : CNCN Nicole Andermatt - Textes, illustration, maquette : Commission Éthique et Tradition - Mise en page, fabrication : FFJDA (Com.)

## ÉDITORIAL



Lors d'un « Kagami Biraki » national, régional, ou lors d'une cérémonie de club on nous a remis un diplôme de Ceinture Noire.

Certes nous avons accepté ce diplôme de prestige ! Certains l'ont encadré. Mais combien d'entre nous ont lu le texte qui figure au bas du document et qui indique à quoi nous nous sommes engagés.

« J'accepte le Dan qui m'est décerné et m'engage à :

- respecter les valeurs morales du Judo-Jujitsu ;
- appliquer le principe d'entraide et de prospérité mutuelle ;
- employer au mieux mon énergie, notamment en participant au rayonnement du Judo-Jujitsu. »

Si être ceinture noire peut être une fierté, c'est surtout une responsabilité.

« Il est ceinture noire » disent les néophytes avec respect et parfois une légère crainte. Et notre responsabilité s'applique vis-à-vis du grand public qui juge le Judo-Jujitsu à travers nos actions.

« Il est fort, il est ceinture noire » disent les débutants avec envie et souvent une pointe d'admiration. La responsabilité est alors vis-à-vis de ceux qui nous voient évoluer au club, sur les surfaces de compétitions et dans l'environnement du Judo-Jujitsu. Ceux qui suivront notre exemple.

« Il est devenu ceinture noire, il va pouvoir aborder d'autres aspects du Judo-Jujitsu » disent les professeurs. La responsabilité s'applique vis-à-vis de ceux qui nous ont aidés à atteindre ce niveau ou qui nous ont décernés ce titre. Reste à ne pas les décevoir.

Personne ne nous a obligé à devenir ceinture noire. Nous sommes près de 150 000 en France. Nous avons fait le choix d'un chemin « Do ». Reste à le suivre sans trop faillir, afin de participer au développement de la discipline que nous pratiquons, en donnant à d'autres l'envie de nous imiter.

**Nicole Andermatt**

6<sup>ème</sup> dan membre du Comité Directeur

## PÉDAGOGIE

Vue par un œil japonais...

**SHU - HA - RI**

Dans tout enseignement, l'importance de la relation enseignant-enseigné, entre le professeur et l'élève, est primordiale.

Si l'un ou l'autre ne conçoit pas cette interdépendance et son évolution, l'efficacité recherchée ne sera pas atteinte.

L'étudiant passera près d'une source sans y boire, l'enseignant se sentira frustré de n'avoir pu prodiguer sa connaissance. Le projet commun aura échoué.

L'enseignement des BUDO fait bien ressortir cette progression dans trois étapes successives :

**SHU : apprentissage - HA : maîtrise - RI : créativité**

**SHU**

Travail fondamental de la technique de base (protection, dépendance)



Crédit photo : J.P. Randoulet, Nicole Andermatt

Le néophyte se prête à l'enseignement du professeur sans retenue, sans réflexion et aveuglement. Ce dernier a un rôle de référence et de protection de l'individu qui s'en remet à lui. Il le tient au creux de la main. D'où l'importance de la connaissance technique de l'enseignant et de ses principes moraux.

L'élève est un bloc d'argile que l'enseignant va façonner selon sa conception. Toute la vie de l'élève peut en dépendre.

**La communication est descendante**, du professeur vers l'élève. Le professeur est un modèle. L'élève travaille par mimétisme. Le professeur qui se réfère aux bases fondamentales prend garde à ce que l'élève reste dans la droite ligne de la technique. Il fait respecter une progression suffisamment contrôlée qui éduque le corps et l'esprit. Il fait travailler les détails techniques avec soin. Il assure et rassure pour que chaque étape soit facteur de progrès dans le stade suivant.

L'élève s'en remet au professeur. Il exécute les exercices d'apprentissage sans poser de question, sans contredire, en mettant tout son cœur au travail, sans rechigner devant l'effort et les répétitions.

Un jour le voile se déchire... suite page 2 ►

## UN MAL SOURNOIS : L'ARBITRAGE EN DÉPARTEMENT.



Crédit photo : FFJDA

Dans les débuts du Judo en France, les combats étaient arbitrés par les professeurs. Ils étaient reconnus seuls compétents pour juger la valeur d'une projection (waza-ari ou ippon) ou apprécier l'esprit dans lequel se déroulait le combat (dominant-dominé).

C'était un honneur d'être arbitre et le professeur ayant valeur d'exemple, les élèves postulaient à l'examen d'arbitre dès qu'ils obtenaient la ceinture noire.

Tout cela a bien changé. La « Convention Collective Nationale du Sport » (CCNS) est passée dans nos clubs. Elle devait permettre d'harmoniser les rapports employeurs-employés.

Elle a été détournée, mal interprétée et s'est retournée contre ceux qui souhaitaient clarifier et assainir certaines situations contractuelles.

Les enseignants qui arbitraient sont devenus des accompagnants. Ils font valoir que la compétition est une évaluation qui doit être associée à l'apprentissage. Ils réclament donc d'être payés pour suivre leurs élèves en s'appuyant sur la CCNS. Cet accompagnement se fait au détriment de l'arbitrage et mis à part ceux qui ont un projet pour arbitrer au niveau supérieur, il n'y a pas « foule » pour alimenter le corps d'arbitrage départemental !

« C'est le problème de la Fédé » clament certains qui oublient qu'ils font partie de cette Fédération. Ces derniers trouvent tout à fait normal que ce soit « les autres » qui arbitrent bénévolement pendant qu'ils sont rétribués pour accompagner leurs élèves. Et des « autres », il y en a de moins en moins.

Des départements ont atteint la côte d'alerte et ne savent comment résoudre ce problème sans devenir contraignants, menaçants voire pénalisants.

Ils nous ont fait part de leurs inquiétudes. Des solutions doivent bien exister. Faites part de votre expérience dans ce domaine, vous pouvez vous exprimer dans ce bulletin en envoyant vos articles à :

[cn@ffjudo.com](mailto:cn@ffjudo.com)

M.G.

## PÉDAGOGIE Vue par un œil japonais... (SUITE)

### HA

Compréhension et perfectionnement de la technique (interactivité)

L'étudiant sait exécuter ce qui lui a été enseigné. Il est rodé, il maîtrise ses actions.

Ayant acquis une certaine connaissance technique il va poursuivre sa progression en cherchant à corriger ses défauts.

De lui même il poursuit l'étude, s'entraîne régulièrement et perfectionne ses connaissances. Il se mesure à d'autres afin d'échanger et de faire le point.

La réflexion est personnelle. L'étudiant cherche des solutions aux problèmes qui se posent à lui.

La relation enseignant-enseigné est entretenue par l'étudiant qui, pour s'améliorer pose des questions pertinentes au professeur toujours prêt à le soutenir, à l'accompagner dans sa quête.

Les échanges sont fréquents et fructueux.

Entre le professeur et l'étudiant **la communication est transversale.**

### RI

Utilisation personnelle de la connaissance (indépendance)

Les techniques étudiées sont assimilées, les principes fondamentaux sont bien acquis. L'étudiant domine son sujet et utilise ses connaissances avec aisance. Il s'est approprié la technique et l'interprète par rapport à lui même.

Il est prêt à s'exprimer, à créer quelque chose de personnel.

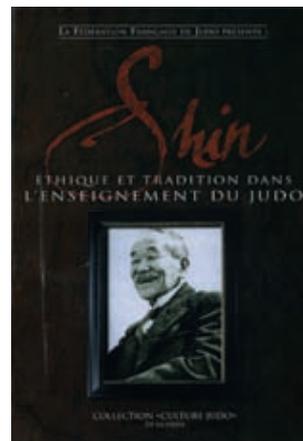
L'étudiant s'éloigne du professeur pour exister.

**L'enseignant devient spectateur.**

Ce texte est extrait du livre « SHIN éthique et tradition, dans l'enseignement du Judo » Collection « Culture Judo » de la FFJDA (à la boutique).

*Il a fait dire à l'une de nos lectrices, enseignante (et ceinture noire) : « tous les professeurs quelle que soit la discipline qu'ils enseignent souhaitent et tendent à utiliser une pédagogie comme celle décrite ici, et qui n'est pas spécifiquement japonaise ! Mais ce n'est pas toujours facile... Et les rapports enseignant-enseigné dans les Arts Martiaux sont un peu particuliers ! »*

Commission éthique et tradition



## LES KATA EN QUESTION...

Il n'est pas rare, en France, de dissocier l'étude du kata du reste de la pratique judo.

Sur une programmation de stage ou en club, il est courant de voir figurer par exemple, un créneau neuwaza et un créneau katame-no-kata comme si ces pratiques proposées étaient juste complémentaires ou même tout à fait différentes. Pourtant, quand on fait un nage komi, un yaku soku geiko, des uchi komi, un kata, on fait du judo. Tous ces exercices sont des outils pédagogiques indispensables pour apprendre, comprendre et se perfectionner. Ils sont, de ce fait, des éléments incontournables de la culture judo.

Le nage-no-kata par exemple, met en évidence la construction d'une projection (kuzushi-tsukuri-kake). Son étude est une mise en application des principes. Elle vise l'acquisition des bases techniques fondamentales qui vont permettre à chaque judoka de développer par la suite un judo personnel en fonction de ses possibilités physiques, de ses sensations, de ses facultés d'adaptation et de son tempérament. Le judoka pourra alors s'exprimer pleinement en randori ou en compétition.

En France, ceux qui étudiaient les kata ont souvent été décriés par les champions. Pour certains, ils étaient des « danseuses » qui faisaient un judo de « dentelle » ce qui n'était pas valorisant dans le contexte macho de la planète judo. Ce manque de considération pour cette activité était renforcé par le fait que nos champions n'abordaient que rarement voire jamais l'étude du kata « on ne peut pas tout faire »...

Le kata, un temps « oublié » dans le programme des passages de grades, est devenu parfois la corvée voire l'obstacle incontournable pour passer la ceinture noire et les grades au-dessus. Il n'est donc pas étonnant que depuis le développement des championnats de kata, la France ait du mal à rattraper son retard.

...(suite page 7)

# À VOUS DE JOUER !

La petite histoire ci-dessous sert de support et de prétexte pour vous permettre de tester vos connaissances !  
Ce jeu est en principe réservé aux moins de 20 ans, mais les autres peuvent s'y essayer aussi.

## Pour jouer :

- 1) Donner la signification des mots japonais écrits entre « guillemets » dans le texte.
- 2) Associer les prénoms soulignés qui y figurent aussi, à des noms de judoka célèbres, en citant leur action dans le monde du Judo.
- 3) Envoyer sur papier libre à la FFJDA ou par Email à [cn@ffjudo.com](mailto:cn@ffjudo.com) vos réponses avec vos Nom, Prénom, n° de licence, club actuel, adresse postale et Email.

Les réponses seront données dans le Bulletin N° 6. Dix noms seront tirés au sort parmi les bonnes réponses et recevront un cadeau !

## LES TROIS ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

Un maître en arts martiaux avait trois fils.

Ce jour là il recevait un ami, expert comme lui dans les disciplines martiales et le maniement des armes. Ils étaient installés dans une maison de thé située dans une partie du jardin ombragée par les « momiji ». Près d'un ruisseau d'eau courante où chatoyaient des « koi ». Assis en « hanza » sur des « zabuton » les deux maîtres s'adonnaient à « cha no yu ».

Le maître des lieux dit à son ami :

« Je vais vous présenter mes trois fils. Nous en profiterons pour apprécier leurs progrès dans l'étude du « jujutsu ».  
Il appela le serviteur qui, en « seiza » sur les « tatami » derrière un « shoji », attendait les ordres. Il lui demanda tout d'abord de placer une cruche pleine d'eau fraîche sur le dessus de la porte, puis de faire venir ses fils l'un après l'autre.

Tout en devisant ils attendirent leur arrivée.

Presque immédiatement, le benjamin de la maison, tête baissée, arriva en courant pour ne pas faire attendre son père. Derrière la porte coulissante il se jeta au sol et assis en « seiza », il déclina son nom attendant l'autorisation d'entrer. Invité à pénétrer dans la pièce il fit rapidement glisser le « shoji ». La cruche ébranlée par le brusque mouvement tomba et se fracassa sur la tête du garçon qui ne put que s'excuser disant qu'il ne l'avait pas fait exprès.

Le père grimaca en penchant la tête et expliqua : « Comme vous le constatez, **Shiro** mon plus jeune fils, débute dans l'étude des arts martiaux. Il est plein de bonne volonté mais il a beaucoup à travailler pour apprendre. »

Il ajouta : « Wakai desu ! ». Puis il congédia son fils après que ce dernier ait fait ses politesses à l'hôte de son père.

Après avoir fait réparer les dégâts et fait placer une nouvelle cruche sur le dessus de la porte le père fit appeler son fils cadet. Celui-ci ne tarda pas à arriver, le regard fier, son « katana » à la main. Comme son frère, il se plaça en « seiza » derrière le « shoji », se présenta et attendit la permission d'entrer qu'il obtint rapidement. Alors il fit glisser le panneau coulissant et comme précédemment la cruche déstabilisée tomba. Mais avant qu'elle ne l'atteigne le jeune homme avait fait « tai sabaki » et à l'aide du « katana » il la fracassait avant qu'elle touche le sol, montrant ainsi une grande dextérité dans le maniement de l'arme.

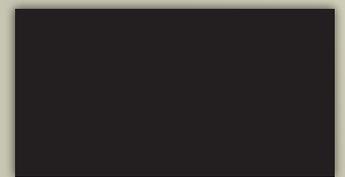
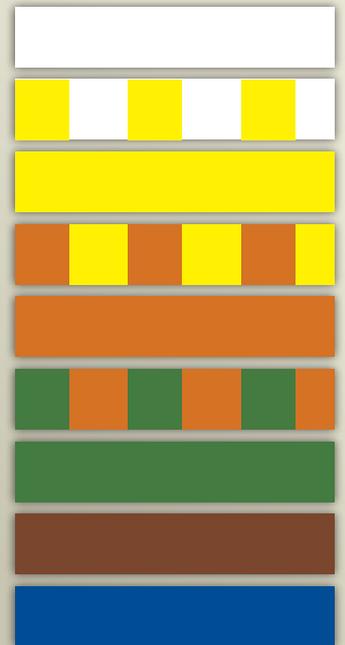
Le père pinça les lèvres, fronça les sourcils et commenta : « Comme vous le constatez, **Mikinosuke** mon deuxième fils, a une bonne connaissance du « tai » et du « gi » et il maîtrise « sen no sen » mais il lui manque encore beaucoup de réflexion ».

Après le départ du jeune homme et la remise en état de la pièce on alla prévenir l'aîné.

Ce dernier, la tête haute, le regard droit, le « katana » au côté arriva d'un pas alerte et pondéré près de la maison de thé. Il gravit lentement les marches de la véranda et confia son « katana » au serviteur. Puis comme ses frères, assis en « seiza », il demanda à être introduit auprès des deux maîtres et reçu l'autorisation d'entrer. Avant de faire glisser le « shoji » il se releva, s'empara de la cruche, entra, referma le panneau derrière lui et apporta le récipient à son père supposant que l'eau qu'il contenait serait utile à la cérémonie du thé.

Le père sourit et dit : « Je suis heureux ! **Jigoro** mon fils aîné est arrivé à maturité. Il a atteint la maîtrise et je n'ai plus grand-chose à lui apprendre. Je serais honoré si vous vouliez bien compléter mon enseignement. »

Et il invita son fils à s'asseoir près de lui.



(Adapté d'un conte japonais) N.A.

FFJDA

Le regretté Pierre Martel disait il y a quelques années :

« L'histoire du Judo français tient encore en entier dans la mémoire d'un homme ». C'est toujours vrai aujourd'hui, mais pour combien de temps ? Il y a encore quelques unes de ces mémoires. Ceux qui les possèdent sont peu nombreux. Il nous a paru intéressant, pour ne pas dire indispensable, d'interroger ces « dinosaures » de notre Judo pour connaître le regard qu'ils portent sur son évolution.

« **HON KO CHI SHIN** » sentence japonaise connue, peut se traduire par « Si vous voulez connaître les choses nouvelles, étudiez les choses anciennes ».

Voici donc, réalisée dans cet esprit par Christian Cervenansky, le premier opus de notre série :

# TROIS QUESTIONS À...

## RAYMOND ROSSIN

CN N° 159, en 1950, 8<sup>ème</sup> dan

Premier cadre technique judo en France

En 1957 un des 4 premiers arbitres à obtenir le titre mondial

En 1962 président et fondateur avec Guy Pelletier de la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA)

En 1965 mise en place des structures d'arbitrage « décentralisées », régionales et interrégionales.



Crédit photo : archives FFJDA

### Quel est votre avis concernant les nouvelles règles d'arbitrage en vigueur ?

C'est très satisfaisant, car avec les nouvelles règles nous revenons aux sources du judo.

Précédemment il y avait de quoi être inquiet. Lorsque l'on regardait les compétitions internationales, on pouvait observer une lente et inexorable dégradation de la technique.

J'ai assisté aux derniers championnats du monde juniors, et là nous avons retrouvé un judo véritable avec de vrais techniques et des mouvements que l'on ne voyait plus depuis très longtemps. Par conséquent, je suis plus que favorable aux changements actuels en espérant que cette évolution se poursuivra et qu'elle sera ainsi positive jusqu'à l'échelon du club.



Crédit photo : archives FFJDA

### Que pensez-vous de l'enseignement actuel du judo ?

J'ai activement participé pendant de longues années aux examens pour l'obtention de la ceinture noire et des dans ainsi qu'à la formation des professeurs de judo. Celle-ci n'était pas complète, voire insuffisante. Alors leurs propres élèves, qui à leur tour voulaient devenir professeurs n'avaient pas à mon avis les connaissances nécessaires. Je pense que les anciens n'ont pas su transmettre tout ce qu'ils savaient et faire profiter de leur savoir la génération suivante.

Je pense que maintenant les choses sont en train d'évoluer favorablement avec la création dans les ligues de conseils supérieurs des hauts gradés et de mesures concrètes propres à faire évoluer les choses.

Par exemple, il a été décidé de faire deux heures obligatoires de kata avant les examens, pour les candidats.

### Et pour ce qui concerne les valeurs et la culture judo ?

C'est la même chose. Ce n'est pas la faute des jeunes professeurs s'ils ne connaissent pas suffisamment notre histoire et nos valeurs. On en a délaissé la transmission pendant trop d'années.

Là aussi des mesures concrètes sur l'enseignement de l'histoire du judo français et de sa culture ont été prises.

Mais je crois aussi que les futurs professeurs devraient travailler plus encore au niveau de leur propre culture générale, de leur expression et de leur communication. Car à travers eux c'est l'image du judo qui est en cause. La qualité des relations avec les parents d'élèves par exemple est primordiale. Il y a beaucoup de travail à faire et il faut arriver à faire progresser aussi dans ce domaine nos professeurs et ceux qui le deviendront.

C.C.

LA PENSÉE  
DU JOUR :

« Ne regarde pas où tu es tombé...  
Mais où tu as glissé ! »

# LES « CONSEILS CULTURE JUDO »



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Nous vous avons présenté et expliqué succinctement dans notre Bulletin CN N°3, les raisons de cette nouvelle dénomination de ce qui était jusqu'alors « Les Conseils des Ceintures Noires ». Pour autant, ni les structures, ni les missions, ni le fonctionnement n'ont globalement changé. Seuls quelques « ajustements » ont été faits dans l'organisation dans un but de meilleure efficacité.

L'ensemble de ce qu'on peut appeler le « Secteur » Culture Judo est placé sous la responsabilité de Frédéric SANCHIS, 7<sup>ème</sup> dan, vice-président de la FFJDA. Il est composé d'un « Conseil National » et de « Conseils Régionaux ». Nous reviendrons sur le fonctionnement de ces derniers. Le « Conseil National » gère un certain nombre de « Commissions nationales », de « Missions spécifiques » ou de « Dossiers » particuliers (Le « Cercle des Ceintures Noires », « Le patrimoine » etc).

Nous essaierons de vous les présenter dans nos prochains numéros.

### Les Commissions sont :

- La « Commission des haut gradés » (promotion et incitation à l'action des haut gradés dans les régions)
- Le CDI (Centre de Documentation et d'Information)
- La « Commission des Ceintures Noires » qui est principalement chargée des relations et communications avec les Ceintures Noires et avec les « Conseils Régionaux ».
- La « Commission Ethique et Tradition » que nous avons choisi de vous présenter aujourd'hui.
- La « Commission Fair Play », en pleine mutation dont le rôle s'est limité cette année à l'attribution d'un « Trophée Shin-Gi tai » lors du Tournoi International de Paris-Ile de France.



La « **Commission Ethique et Tradition** » est très ancienne et héritée du Collège des Ceintures Noires. Sa mission est simple.

Elle doit promouvoir et diffuser dans tous les domaines du Judo, ses valeurs et traditions spécifiques. Ceci par la réalisation de documents de tous ordres et d'événements destinés non seulement à les faire connaître, mais à les mettre en pratique. Elle est donc une force de proposition, de conseil, de collaboration avec d'autres commissions (communication, enseignement, kata, arbitrage, DTN...) et de réalisation le cas échéant. Par exemple, c'est elle qui prépare les deux bulletins CN annuels et a en charge la préparation et la réalisation du Kagami Biraki national tous les ans au mois de janvier. C'est elle qui a écrit et fait éditer le premier livre de la collection fédérale « Culture Judo », « Shin, éthique et tradition, dans l'enseignement du Judo ».

Voici donc ceux qui, au sein de cette commission, essaient de donner le meilleur d'eux même pour le JUDO et pour vous.



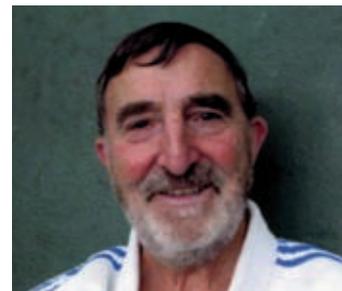
**Pierre JAZARIN**  
5<sup>ème</sup> dan CN n° 94. Un « ancien » qui fait partie des 100 premières CN françaises. Il est le responsable de cette Commission



**Nicole ANDERMATT**  
6<sup>ème</sup> dan prof. de math et prof de JUDO. Membre du Comité Directeur FFJDA et responsable de la Commission des Ceintures Noires



**Christian CERVENSANSKY**  
6<sup>ème</sup> dan membre du Comité Directeur FFJDA Président d'honneur du Collège des Ceintures Noires



**Jacques FLAMAND**  
6<sup>ème</sup> dan prof. d'EPS et prof. de JUDO



**Michel GIPPET**  
6<sup>ème</sup> dan Prof d'EPS et prof. de Judo Président du Comité départemental du Loiret



**Gilbert HENRY**  
5<sup>ème</sup> dan Membre du Comité Directeur FFJDA Responsable de la Com. Nationale des Récompenses



**Maxime NOUCHY**  
6<sup>ème</sup> dan « Kiné. » et prof de JUDO



**Jean-Pierre RANDOULET**  
6<sup>ème</sup> dan prof. d'EPS et prof de JUDO

# JITA YUWA KYOEI

## ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ MUTUELLE... ?

# LE JUDO, LES JAPONAIS, ET NOUS

(SUITE ET FIN)

La vie sociale et la vie familiale sont réglées par une série de « devoirs » des uns envers les autres, c'est le concept du **on** (la dette) qui sous-tend largement la vie japonaise.

À ces deux notions de groupe hiérarchisé et de devoir moral, profondément enracinées dans l'esprit et la société japonaise, est assortie l'idée que doit régner entre les membres du groupe, **le ua** (l'harmonie). Seule elle peut donner l'entente, la coordination, l'efficacité nécessaires au bon fonctionnement des institutions.

**Le ua** ne peut être obtenu que par le principe du consensus, **le ringi**, et par la pratique de **l'hanashiai**, la concertation (consensus d'idées). **Le ringi** est un véritable mécanisme institutionnel au Japon et il n'est pas concevable qu'une décision soit prise autrement.

« Par définition, le principe du consensus ne peut être adopté si chacun campe sur ses positions. Le secret de sa pérennité consiste en une discipline accommodante qui suppose que certains des membres présents consentent à faire des concessions. Si ces concessions sont larges, elles impliquent de la part de ceux qui ont remporté la décision finale, l'acceptation tacite d'une reconnaissance ultérieure, qui apparaît comme une sorte de dette morale. »

(La race des samourai. François Garagnon. Deoxy livres)

Après cette incursion (ô combien rapide !) dans le « cadre de référence » japonais, relisons la conclusion du discours sur le Judo de Maître JIGORO KANO. Les mots prennent à cette lumière japonaise, une signification toute différente :

« Le principe de l'efficacité maximum, quand on l'applique à la vie sociale, ou à la coordination de l'esprit et du corps, demande en premier lieu l'ordre et l'harmonie parmi les membres ; cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et les concessions qui conduisent à un bien être et des bénéfices réciproques. Le

*but final du JUDO est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum et du bien être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes. »*

Maître JIGORO KANO ne l'oublions pas était japonais, il était imprégné du **ringi**, sans doute encore plus « prégnant » à son époque que dans le Japon d'aujourd'hui et il l'exprimait

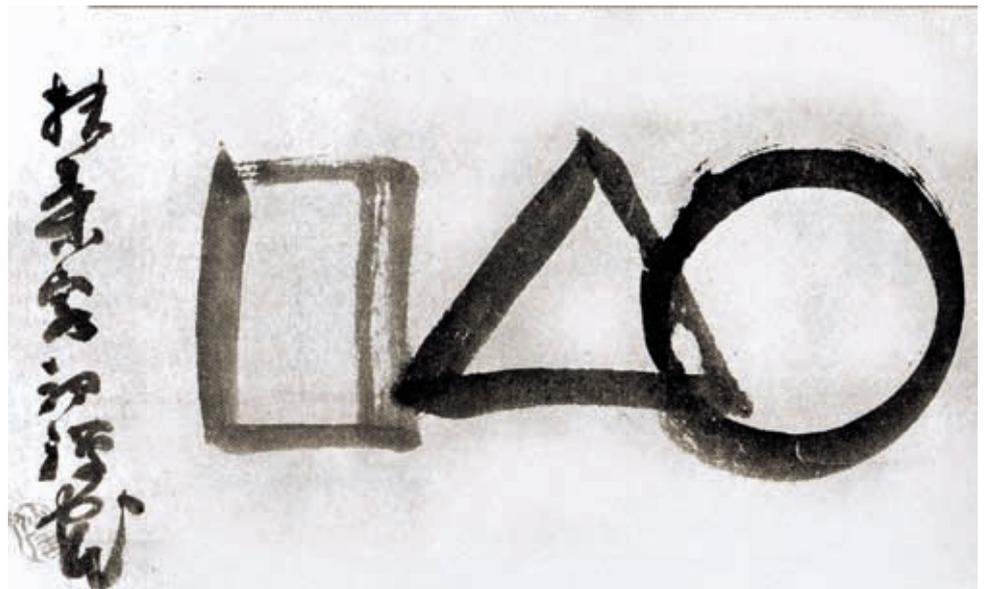
Dans le premier cas il y a adhésion et conviction de tous.

Dans le deuxième cas simple acceptation sans conviction, des insatisfaits.

Le « cadre de référence » des autres est plein de richesses insoupçonnées.

Il serait dommage de nous en priver.

Tenez, si par exemple dans notre petit monde du Judo français, nous nous mettons à



L'Univers (Sengai, moine zen. 1750-1837)

Crédit photo : musée japonais

naturellement et simplement. Nous voyons que notre interprétation, généralement superficielle de JITA YUWA KYOEI, ne correspond sans doute pas à la pensée de Maître JIGORO KANO, laquelle nous indiquait, dans la vie sociale et dans la vie tout court, une attitude typiquement japonaise. Cette attitude, qui n'est pas « culturellement » la nôtre, peut si nous l'adoptons, changer complètement nos relations avec les autres.

La pratique du **ringi**, le consensus, conduit à l'adhésion de tous, après concessions diverses des uns et des autres.

La pratique de la règle majoritaire, qui est notre « cadre de référence », fait le plus souvent 50,5 % de satisfaits et 49,5 % de mécontents.

appliquer **le ringi** (principe du consensus), à pratiquer **l'hanashiai** (la concertation), peut-être obtiendrions nous **le ua** (l'harmonie), réalisant ainsi à la lettre et à l'esprit la maxime JITA YUWA KYOEI et respectant par là même, SEIRYOKU ZEN YO.

Ce qui semble la moindre des choses pour des judokas !

# LA CUISINE...

## C'EST AUSSI DE LA CULTURE !

Traditionnellement les judokas français apprécient la cuisine japonaise... mais il n'y a pas que les « sushi » et le « sashimi » ! De nombreux plats familiaux classiques sont moins connus et pourtant tout à fait délicieux.

Peut être que certains judokas curieux aimeraient pouvoir s'exercer à cette cuisine : « nihonryori » et la faire goûter à leurs amis.

Rien de plus aisé. Voici pour commencer une recette facile à exécuter, au goût adapté au palais français et qui ne demande pas d'ingrédients sophistiqués.

## YAKI MESHI (RIZ FRIT)



Crédit photo : Nicole Andermatt

### MARCHÉ (pour 4 personnes) :

Un reste (4 petits bols) de riz cuit de la veille (japonais de préférence, mais pas obligatoire), et si vous n'avez pas de restes, faites cuire du riz.

- 4 cuillères à soupe d'huile à friture,
- un oignon,
- 100g de lardons nature ou fumés,
- une demi carotte,
- 5 centimètres de vert de poireau,
- 2 oeufs,
- sel, poivre, ciboulette, persil.

### ALLONS-Y ! (Préparation de base) :

Émincer l'oignon, couper la carotte en très petits cubes, couper le poireau en fines rondelles.

Dans une poêle à frire faire chauffer l'huile, y faire revenir les lardons et l'oignon émincé. Ajouter les cubes de carotte et remuer quelques instants.

Ajouter le riz dont on détachera les grains à l'aide d'une spatule en bois.

Ajouter le poireau.

Faire revenir l'ensemble en mélangeant.

Repousser l'appareil sur une moitié de la poêle, casser les oeufs sur l'autre partie et les remuer avec une spatule en bois afin d'obtenir des oeufs brouillés.

Mélanger l'ensemble. Saler, poivrer à votre convenance. Pour obtenir une saveur plus corsée on peut aussi saupoudrer de « yakimeshi no moto » (assaisonnement pour yaki meshi) qu'on trouve dans les épiceries asiatiques.

Ajouter la ciboulette et/ou le persil ciselés.

### VARIANTES

Il y a de multiples recettes de « yaki meshi », suivant ce que l'on peut ajouter à la préparation de base.

On peut donc ajouter au dernier moment à cette préparation, des lamelles de champignons ou quelques petits pois, des queues de crevettes décortiquées, des noix de pétoncles, ou de la chair de crabe ou de coquille St-Jacques, selon vos envies ou votre inspiration !! Et cuire quelques minutes de plus.

N.A.

## LES KATA EN QUESTION...

(suite de la page 2)

Les judoka japonais ont remporté tous les titres aux derniers championnats du Monde.

Renseignements pris, ceux qui ont remporté le nage-no-kata par exemple, sont professeurs d'éducation physique et ont été des champions universitaires reconnus.

De nombreux enseignants critiquent les compétitions de kata : « il ne faut pas confondre la fin et les moyens », disent-ils. Certes, toutes les sensibilités peuvent être respectées, cependant, il est indéniable que la pratique du kata, et ceci sans viser obligatoirement la compétition :

- Contribue à développer les habiletés motrices (attitudes, formes de corps).
- Permet d'apprécier les progrès techniques.
- N'est pas traumatisante et peut donc se prolonger longtemps.
- Développe la notion d'entraide et de prospérité mutuelle.
- Ménage les susceptibilités (il n'y a pas de gagnant ni de perdant).
- Permet de fidéliser le judoka qui peut se donner, avec son partenaire, des objectifs raisonnables dans le temps. (perfectionnement, culture, grades...).

Les championnats de kata vont peut-être apporter une crédibilité supplémentaire qui pouvait manquer à cette pratique, en la valorisant. Mais attention, comme dans toutes les compétitions, des dérives peuvent apparaître et il ne faudrait pas que le côté spectacle prenne le pas sur la logique, la sincérité et l'efficacité.

Pour conclure, que ce soit à des fins de compétition ou non, il semble que l'étude du kata qui avait été un peu marginalisée redevienne d'actualité. Les enseignants qui savent qu'on ne peut enseigner correctement que ce qu'on connaît bien, viennent nombreux participer aux stages de formation continue.

Le judo est avant tout un Art Martial. Les Artisans doivent bien connaître les outils dont ils disposent et ils doivent apprendre à s'en servir.

M.G.



Duo japonais vainqueur en juno kata

Crédit photo : J.P. Randoulet



CNCN

## LES LECTEURS NOUS ÉCRIVENT...

### Culture Judo ?

« Un de nos lecteurs, haut gradé, s'est étonné que nous, gardiens des traditions et de la culture, écrivions « jujitsu » au lieu de « jujutsu » qui est la vraie transcription de ce mot.

Nous avons eu l'occasion de rencontrer récemment Maître Naoki Murata, 6<sup>ème</sup> dan, au Kodokan où il est responsable de la bibliothèque et du musée. Il a publié un livre « L'essence du Judo » qui est un recueil des écrits et notes personnelles de Me. Kano.

Nous avons interrogé cet érudit sur ce problème « orthographique » ! Il nous a confirmé en souriant qu'effectivement l'orthographe correcte était « jujutsu », mais qu'il n'ignorait pas que des orthographes différentes existaient de par le monde, dues généralement à des transcriptions « phonétiques ». Mais at-il ajouté ce n'est guère gênant et ne nous pose pas problème ! En France nous avons eu droit à différentes transcriptions qui ont d'ailleurs évolué au fil des années.

La FFJDA a adopté depuis longtemps le terme « jujitsu ». C'est donc celui que nous employons, réservant « jujutsu » à des citations ou textes japonais. »

### Fidélisation des CN, mon expérience...

« ... Je tenais aussi à vous féliciter pour le contenu du bulletin. Il est très bien fait, très agréable à la lecture et très intéressant.

Mon expérience est peut-être significative des problèmes actuels de fidélisation des Ceintures Noires.

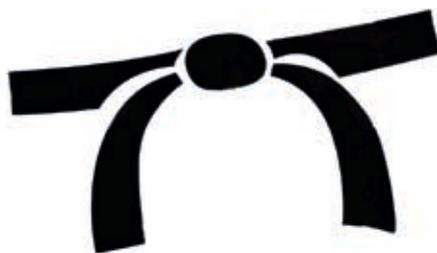
Nous en parlions dernièrement à la Journée Nationale des Ceintures Noires dans les Yvelines (78), lors du Mondo. En effet j'ai débuté le judo à 6 ans en 1976, et suis arrivé à la Ceinture Noire à 16 ans, étant très souvent en compétition de

Poussin à Junior, car les résultats étaient là. J'avais même remporté la Coupe du Jeune Arbitre de la Ligue Dauphiné-Savoie en 1986. Je m'investissais beaucoup dans le judo mais je pense que j'étais plus porté par les résultats en compétition que par la Culture Judo.

Je suis licencié depuis 1976 sans interruption mais il n'en a pas été de même de ma pratique. Je pense que je n'avais pas conscience de la Culture Judo (et en même temps de la signification des kata (comme décrivant le principe), des randori, etc.). J'étais dans un esprit compétition /résultats, et donc lorsque les résultats n'ont plus été présents, en 1990 j'ai décroché.

Pas complètement cependant, j'ai pratiqué « en pointillé » (je reprenais, j'arrêtais), quelque chose en moi faisait que j'avais ce besoin de reprendre, j'avais besoin du judo.

Je suis maintenant dans un autre état d'esprit, plus proche de la Culture Judo, à la recherche des



vrais principes. Je pratique 3 fois par semaine, je suis les stages de kata et d'arbitrage organisés par la Ligue 78, j'ai lu et relu les 2 livres de JL Jazarin. Et la plupart des livres se rapportant aux fondements du Judo « Shin », ainsi que le livre d'E. Charlot et d'autres encore. Dans cet état d'esprit, ma motivation dans la pratique est revenue. La longue coupure que j'ai eue a eu pour conséquence une stagnation dans les grades, je suis resté 1<sup>er</sup> dan. Mais cela m'a permis de mûrir, et de me rendre compte que ce que je recherchais et ce qui m'attirait dans le judo c'est cela, la Culture Judo. Ce nouvel état d'esprit et la culture transmise par mes professeurs actuels me permettent d'avancer car cela correspond à mes attentes et à mon envie de m'investir dans le judo.

J'espère terminer les points du 2<sup>ème</sup> dan cette saison, et donc ensuite poursuivre l'étude par la préparation du 3<sup>ème</sup> dan et des suidants, et m'investir dans l'arbitrage.

Voilà, je tenais à vous faire part de mon expérience, dans la recherche de la « fidélisation des Ceintures Noires ».

« On n'est pas plus clair...!! »

### Ecolo ?

« Bonjour,

je viens de lire le bulletin ceintures noires n°4 et je m'étonne qu'une publication traitant de culture judo, respect des autres... celle-ci soit confectionnée dans du papier glacé et non en papier recyclé, certes moins « joli », mais beaucoup plus écologique et en un certain sens plus proche des valeurs judo. »

Bien amicalement.

*Le seul problème c'est que le papier recyclé est beaucoup plus cher que celui que nous utilisons, mais comme ce bulletin est aussi transmis par Email, chacun est libre de l'imprimer sur le papier qu'il veut ! Un seul exemplaire sur papier est envoyé à chacun des 5600 clubs de judo fédéraux. Ce bulletin est gratuit et il serait trop coûteux de l'éditer et de faire un envoi à chacune des 40000 ceintures noires fédérales deux fois par an. Cependant il est envoyé par « courriel » à chacune des ceintures noires licenciées dont nous avons l'adresse Email. Si les ceintures noires de votre club sont intéressés pour recevoir cette revue ils peuvent envoyer eux-même leur adresse ou vous pouvez aussi les collecter et nous les faire parvenir à*

[cn@ffjudo.com](mailto:cn@ffjudo.com)

Ce bulletin est aussi téléchargeable sur le site internet [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com) à la rubrique *ESI/culture judo*

Cordialement.

Commission Ethique et Tradition

### FAIR PLAY

Au tournoi de Paris-Ile de France, en février dernier, le trophée « Shin-Gi-Tai » a été attribué à :

- Jung Yeon Chung - 48 (F) Corée
- Miaragchaa Sanjaasuren - 66 (M) Mongolie
- Yoricico Kunihara - 70 (F) Japon
- Elco Van der Geest - 100 (M) Belgique