

# Mon **道** do

La lettre des valeurs du Judo et Ju-jutsu *traditionnels*

**L**e plus connu des katas est le Nage-no-kata. Le plus méconnu, dans ses messages est le Ju-no-kata. C'est une des raisons de notre intervention et de nos réflexions. Démontrer la « forme » du Ju-no-kata et déceler les non-dits. Dans ce sens, appliquer la sémiotique s'impose et va nous permettre de comprendre le sens profond de la gestuelle du Ju-no-kata. Découvrir les messages qu'il nous suggère est de la plus grande nécessité. Les katas sont nos plus importants auxiliaires. Ils nous donnent, le « la » des

rence quant à l'action de nos « comportements ».

Voici un exemple vécu : deux personnages, Robert et Luc, assistent à des entraînements dont celui de Madame Alice, d'une cinquantaine de kilos, et d'un élève, largement au-dessus des 80 kg. L'élève qui est légèrement en position arrière est attaqué en O-uchi-gari. Destabilisé, il réagit en se penchant en avant pour retrouver son équilibre. Dans ce mouvement, Madame exécute très judicieusement un Tsuru-komi-goshi sur



F. DUPIN

*Une belle bascule...*

interprétations différentes. Pire, deux jugements et pourtant deux personnages sincères. Ils divergeaient mais s'appréciaient. La séquence est magistrale car fréquemment la même action

## Meilleur emploi du Ju-no-kata

musiciens. Si nous confondons notre premier rapport, alors tout ira de travers. En effet, ce n'est pas une petite affaire de tenter la compréhension de nos katas. Mais leur création et leurs messages sont nos guides et la réf-

lequel l'élève vient **basculer**. Du pur Judo ! Mais stupéfaction de notre ami Robert ! Le cours terminé, en maillot de corps, Madame passe parmi nous. Robert, s'adressant à Luc : « *tu as vu ses épaules !* » Une même séquence deux

va être perçue, interprétée différemment qu'elle soit lue, vue, ou entendue. Cela représente une énorme préoccupation. Nous savons que déjà tout n'est jamais tout blanc, tout noir. Mais nous savons que notre art repose sur des théories scientifiques précises, expérimentées parfois tragiquement. Et quand un samouraï, tel Miyamoto Musashi, guerrier aux soixante duels, nous laisse un ouvrage remarquable de conseils (traité des cinq roues), analyser son ouvrage et son vécu nous semble indispensable. On doit à la fois le lire, le relire, et non seulement l'écouter, l'entendre, mais surtout comprendre ce qu'il nous précise. Et surtout l'appliquer. En art pictural, les différences se nomment suivant les tendances : figuratives, surréalistes, abstraites ou impressionnistes...

Chaque tendance a ses artistes et ses pratiquant(es). Il semble que « Ju », la souplesse, ses théories, ses comportements, et son appellation, demanderaient d'être considérés, jugés, récompensés.

L'héritage laissé par le professeur Jigoro Kano comprend trois grandes parties :

(1) **Le Gokyo** : nos outils, 40 techniques de base adaptées aux différentes situations.

### LA CONNAISSANCE

*Notre première connaissance est une appellation. Elle est formée de deux syllabes dont la sémantique doit nous révéler le contenu. M. Mokurai, directeur du Nippon-Judo-Shinbun, nous propose : « Ju ne signifie pas seulement « céder, souplesse », mais aussi docilité et « Do » voie, chemin pour l'acquisition de ses théories, ses principes ».*

*Mais, c'est à l'origine par « l'observation » (la neige accumulée sur les branches du saule) que la fameuse formule « meilleur emploi des énergies » a été créée, spécifiée par le professeur Jigoro Kano. C'est par un « comportement » que la magistrale formule se justifie. C'est une évidence que le Judo, ses katas, dont le « Ju-no-kata », nous le confirme.*

*Cette réalisation de non-opposition est démontrée dans tous les exercices et tous exécutés au « ralenti ». La réalisation Judo, sa syllabe « Ju », céder, souplesse et son kata, ses formes, devraient être appréciés, évalués, récompensés, suivant l'observation des comportements de nos combattants.*

**Par l'observation, les richesses du Judo sont nées.**

**Par l'observation, les richesses du Judo doivent être conservées.**



F. DUPIN

Apprendre à céder sur une poussée, à droite ou à gauche (au hasard).

(2) **Des moyens de maîtrise:** Uchi-komi, Yakusoku-geiko, Kakari-geiko, Randori, Shiaï.

(3) **Des katas:** nos conservatoires et nos contrôles.

- Premier kata: Nage-no-kata, formes des projections.
- Deuxième kata: Katame-no-kata, formes des contrôles.
- Troisième kata: Kime-no-kata, formes de décision ou formes de combat réel.
- Quatrième kata: Ju-no-kata, formes de la souplesse, meilleur emploi des énergies.
- Cinquième kata: Koshiki-no-kata forme antique, l'héritage guerrier.
- Sixième kata: Itsutsu-no-kata, les 5 formes, la science.

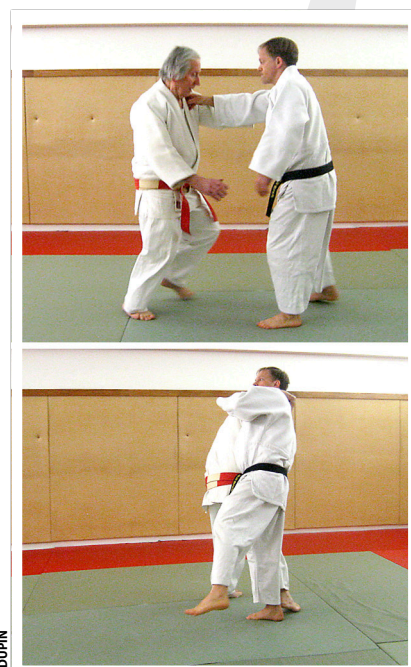
Il est intéressant de remarquer que les katas développent des formes de présentation particulières, sauf le Ju-no-kata. Les formes de la souplesse sont un comportement commun à

tous les katas et la souplesse est une qualité universelle. Une autre remarque très importante est que toutes les formes du Ju-no-kata sont présentées au ralenti. C'est le seul kata à le présenter de cette manière. On peut ajouter que ce n'est pas un hasard. En effet, on trouve la syllabe « Ju » céder, souplesse, dans Ju-do, dans Ju-jitsu. Quant au ralenti de toutes les formes démontrées dans le même Ju-no-kata; un hasard? Non, bien au contraire. Tout pédagogue vous le dira: les acquisitions ont un besoin de répétition et de temps pour s'assimiler, se comprendre, se sentir, et se réaliser. Et de conclure avec Confucius qui nous dit: « Je ne peux rien pour qui ne se pose pas de questions ».

**« LE HASARD NE FAVORISE QUE LES ESPRITS PRÉPARÉS »**  
**LOUIS PASTEUR**

Le Ju-no-kata pose des interrogations spécifiques pour ceux qui cherchent dans le Judo plus qu'un sport mais plutôt un grand art, une science, voire une magie. Cet ensemble de valeurs et de sensibilités est contenu dans nos katas. Nos études commandent une adaptabilité aux théories énoncées par le professeur Jigoro Kano, et également aux principes sachant que notre corps réagit instinctivement grâce à nos cinq sens (voir l'entretien avec Jean Beaujean).

Apprendre à céder sur une traction, à droite ou à gauche (au hasard).



F. DUPIN

## Une "bible" historique du Judo

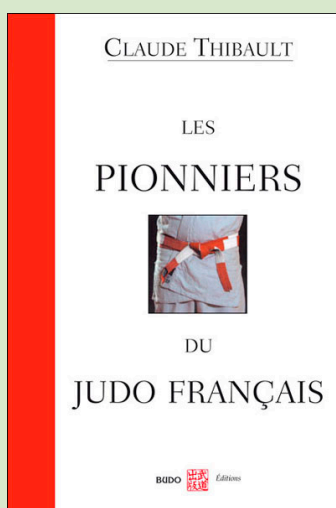
Les pionniers du Judo figurent parmi les cent premières ceintures noires, nommées par M. Kawaishi au début des années quarante. Anciens professeurs, arbitres, dirigeants ou champions, ils ont marqué l'histoire du Judo et des arts martiaux. Souvenirs, révélations, théories, anecdotes, luttes d'opinions, émaillent leurs entretiens avec Claude Thibault et constituent un apport fondamental à la grande histoire du Judo. Ce livre dresse le tableau des premières décennies du Judo français, de l'arrivée des premiers maîtres japonais à la fondation de la Fédération française de Judo et du Collège des ceintures noires.

Cet ouvrage est un retour vers une époque où l'on croyait à l'impossible et où l'on se fixait des objectifs d'honneur.

L'éditeur reprend ici les deux textes de base de l'histoire du Judo Français: « Un million de Judokas » (édité en 1966) et « Entretiens avec les pionniers du Judo français » (édité en 2000). Ces deux livres de Claude Thibault sont épuisés et ne se trouvent que de temps en temps sur internet. Les voici réunis en un superbe ouvrage de près de 500 pages.

Auteur d'une dizaine d'ouvrages sur le Judo français, Claude Thibault retrouve ici ses grands aînés. Fort de sa connaissance des arcanes du Judo, cet ancien international élabore une étonnante saga sur la période fondatrice du Judo français et nous livre un document passionnant.

Auteur..... Claude Thibault  
Éditeur..... Budo Éditions  
Date de parution..... Avril 2011  
Prix..... 19 €  
ISBN..... 2846172811





Ces réactions ne sont pas toujours judicieuses et demandent une éducation sérieuse. Par exemple, sur une poussée, notre corps instinctivement résiste et s'oppose. La lutte et ses empoignades d'opposition sont des instincts naturels. Conséquence de cet état, il nous faut envisager des études particulières pour éduquer notre corps à réagir, non en opposition des forces en présence mais en harmonie, en additionnant ces forces. C'est à cette seule réussite « apothéose » que l'on peut parler de « magie » et s'appeler Judo.

Mais toutes magies commandent des préparations gestuelles et des habiletés physiques. Cet ensemble a ses principes qui reposent sur des technologies très étudiées et mêmes scientifiques.

**« QUI APPREND À CÉDER  
EST MAÎTRE DE LA FORCE »  
LAO-TSEU**

Le Ju-no-kata, forme de la souplesse, céder, est composé de trois groupes de cinq techniques :

Uke avance vers Tori en élevant son bras et en avançant lentement vers Tori en Tsugi-ashi pour atteindre Tori au visage. Celui-ci fait un Tai-sabaki, évite l'attaque et saisit avec sa main droite le poignet droit de Tori. Uke avance son pied en Tsugi-ashi et ainsi arrive directement devant son partenaire. Les deux corps sont en contact. Tori prend le poignet gauche avec sa main gauche, fléchi les deux corps en arrière. Uke pivote et reprend l'initiative et inflige là même situation à Tori. Mais cette fois, Tori recommence le pivot, incline les deux corps, **sans lâcher la pression** jusqu'à l'abandon.

La démonstration, au ralenti, est que lorsque nous avons lancé une attaque (par exemple Hane-goshi), il ne faut pas lâcher la pression mais impérativement la transformer en Maki-komi (enroulement). D'ailleurs toutes les techniques peuvent se transformer de cette façon.

L.L.

## POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE... ?

... Pour que notre discipline conserve ses richesses et sa magie ! Notre apothéose est de vaincre en utilisant la propre énergie de son adversaire.

En effet, un Judo qui s'exprime dans sa vraie traduction de sa syllabe Ju : de ses théories, de ses principes, qui démontre sa magistrale formule, à ce moment est réalisé une magie. La signification de son appellation est contenue dans ses deux syllabes, dont la première Ju nous indique de céder, la souplesse, la docilité et Do, le chemin, la voie pour y parvenir. Quant à la formule magistrale proposée par le professeur Jigoro Kano, elle trouvera sa concrétisation d'une magie dans cette révélation d'un grand maître de l'escrime japonaise qui nous dit : « *lorsque je réalise « l'unité » avec le sabre et moi et que je libère mon esprit de toute pensée ou émotion qui peuvent l'aveugler ou l'entraver à ce moment, je n'ai plus devant moi un adversaire, mais, ayant accompli le « vide » en moi, je suis lui, et tout se passe comme si chacun de ses mouvements, de ses pensées mêmes, était les miens. À ce moment, je sais comment et quand le vaincre ».*

Constat : il est fondamental que la signification de Ju/Ju-jutsu, de Ju/Judo et de Ju/Ju-no-kata soit acquise. Ce n'est pas un hasard si un kata entier vient confirmer, démontrer, dans différentes formes, « toutes au ralenti » la voie « Ju » à suivre. Le professeur Jigoro Kano avait prévu les difficultés d'acquiescer cette souplesse. Elle n'est pas naturelle, si on me pousse ou tire brusquement je vais me bloquer, m'opposer de manière innée (réflexe). Là est notre problème et là intervient l'importance de la démonstration du Ju-no-kata qui nous le signale dans sa forme et sa lenteur.

De nouvelles règles sont instaurées et c'est une bonne chose. Mais prenons l'exemple du vigneron : qu'il change la forme de sa bouteille ou le texte de son étiquette, voire de son emballage, ce sont de bonnes choses. Mais l'important est le goût du vin, c'est-à-dire son contenu pas son contenant. Pour nous « idem ». Pas seulement, le résultat mais le comportement, sa manière, sa forme « Ju-no-kata ». Nous avons des championnats de katas. Pourquoi pas ? On peut faire des concours d'étiquette de vin. Mais l'important n'est-il pas son goût ? Nous n'avons aucune appréciation, jugement sur la façon d'obtenir nos résultats. Mais défini clairement par la magistrale formule « meilleur emploi des énergies », c'est le fondement même de notre art, et sa difficulté aussi. Ce n'est pas un hasard qu'un Ju-no-kata, formes de la souplesse, lui est entièrement consacré. Ce n'est pas un hasard non plus s'il est le seul kata à présenter toutes ses formes au ralenti. Il y a comme une insistance à nous avertir de l'une de nos plus grandes difficultés à maîtriser. Celle de l'inné ou l'opposition des forces sont naturelles. Avec l'acquis, les forces sont éduquées et nous permettent la meilleure utilisation des forces en présence. Notre but est de vaincre en utilisant les forces mêmes de l'adversaire. Et l'inquiétude exprimée par le professeur Jigoro Kano lui-même quant aux entraînements des Randori, trop souvent transformés en empoignades. L'acquis n'est pas naturel et est issu de tactiques, de stratégies et d'observations. Le simple fait de ne pas opposer les forces, mais de les additionner, est séduisant quant à la justesse de sa théorie. Mais sa réalisation commande des « acquis » particuliers et des maîtrises spécifiques. Et surtout, être enfin reconnu et honoré.

Nous avons tous les éléments pour acquiescer Ju céder, voie de la souplesse.  
Nous avons tous les organismes.

Nous avons toutes les expressions, championnats.

Nous avons toutes les catégories.

Nous avons tous les titres.

Nous avons tout...

Alors pourquoi n'avons-nous pas de... Ju... ?

Et la souplesse et sa voie, Judo, n'ont-ils pas de bonnes raisons de s'inquiéter ?