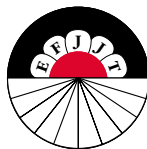




Édité sous l'égide de  
l'École Française de Judo Ju-jitsu Traditionnel



# Un éveil sur les principes des arts martiaux

---

*Un plaidoyer*

Un éveil sur les principes des arts martiaux / *Un plaidoyer*

Luc LEVANNIER

Luc LEVANNIER





DU MÊME AUTEUR:

- Objectif do
- Tokui-waza

Un éveil sur les principes  
des arts martiaux

*Un plaidoyer*



*À Alice.*





# Préambule

Le travail qui vous est présenté est le fruit de recherches sur les origines des arts martiaux. Les richesses culturelles que contiennent les arts martiaux sont considérables. Les applications modernes, que nous proposons, sont adaptées à notre époque. La mission, dont nous nous sommes investis, est celle d'un éducateur et d'une équipe qui puisent, au sein de ces arts martiaux, les valeurs humanistes, et non seulement un résultat sportif ou encore une démonstration spectaculaire.

*Des valeurs  
humanistes.*

Nous proposons, à un grand nombre, des possibilités pouvant être acquises par toutes et tous. Ces possibilités éduquent, développent des facultés élémentaires qui sont de plus en plus négligées, bâclées. Cette éducation concerne nos sens, dont nous avons toujours grand besoin pour appréhender notre environnement, ses dangers, voire conforter nos défenses. Ces "attentions" portées aux sensibilités extérieures, à l'écoute des autres, bref à l'ensemble de nos sens, doivent être constamment mises en éveil. Les respects des personnes et de notre environnement sont des principes que nous éduquons tout particulièrement.

Cela nous amène à présenter comme premier objectif d'acquisition, le principe de l'éveil. Celui-ci va directement mettre en évidence la vue, un des sens très important parmi nos cinq sens, auquel nous avons ajouté un sixième : la perception.

Les objectifs, que nous proposons, comprennent une éducation particulière de ces six facultés de notre patrimoine génétique, avec la gestuelle qui l'accompagne.

*Un  
sixième sens :  
la perception.*

Si vous portez une véritable attention aux arts martiaux, à leur contenu, à leur application, alors, ensemble nous découvrirons des richesses culturelles incomparables.

Vos avis nous intéressent :

- **notre adresse** : E.F.J.J.T. - 75, rue Lecourbe - 75015 Paris
- **nos téléphones** : 01 45 67 51 51 et 01 47 34 91 00
- **notre site internet** : <http://www.efjtt.com>



# Avant-propos

par

Luc LEVANNIER

Les connaissances du passé ne doivent pas être seulement évoquées dans des effigies, des images, des livres, des maximes, ou des *kata*..., mais bien passer dans la pratique.

*Découvrir  
les principes,  
les exiger.*

Encore nous faudra-t-il savoir décrypter ces connaissances. Ainsi reconnues, nous pourrons les appliquer. Si nous sommes incapables d'obtenir leurs applications, leurs exigences, alors, les dégénérescences s'accroîtront jusqu'à la perte totale de nos identités. Pire, des représentations, qui sont contraires à nos appellations dont *ju*, la souplesse, est un exemple. C'est pourtant l'une des voies les plus importantes de nos essences.

En conséquence l'effort, tenté par notre équipe, est de ne pas laisser sombrer nos arts martiaux dans l'expression et la réalisation de ses contraires. Nous attribuons ces dérives à l'un des plus grands dangers de notre époque moderne. Ce danger s'est focalisé, généralisé dans une spirale, véritable ouragan, dont l'objectif majeur est la championnate et ainsi de confondre et assimiler progrès avec performance, ou encore quantité avec qualité.

*Cinq objectifs  
à la conquête  
de principes  
fondamentaux.*

D'où les réactions de notre équipe par un retour aux sources dans une détection des richesses de notre passé et de ses traditions. Elles représentent un véritable trésor dont l'expérimentation fut parfois tragiquement acquise. Ces découvertes et vérités que nous proposons nous sont révélées dans nos *kata*. Il nous appartient de transmettre cet héritage incomparable, sans le dégenerer. Nos *kata* sont nos conservatoires et nous suggèrent des richesses incontestables. Ils évoquent, démontrent les principes fondamentaux sur lesquels reposent nos arts martiaux. Nous allons nous attacher à mettre ces *principes fondamentaux* en évidence, en fixant cinq objectifs à atteindre et à maîtriser.

C'est le but que s'est assignée notre école dans sa méthode "Objectif *do*", et son premier film spécifique "*Jeunes*" (éducateurs). Il sera suivi par d'autres films spécifiques: "*Adultes*", "*Judo*", "*Ju-jitsu*", "*Aïkido*". Nous proposons, en outre, deux *kata* occidentaux qui précisent, démontrent, nomment les principes fondamentaux, valeurs inestimables des arts martiaux.

# Avant-propos

Nous devons souligner ces principes fondamentaux car, hélas, ils sont seulement suggérés dans les *kata* orientaux. C'est une lacune très importante pour les occidentaux que nous sommes.

Aussi nous avons tenu à apporter une correction, par l'apport de nos deux *kata* occidentaux, ***Goshin-ju-shisei-no-kata*** et ***Kizen-no-kata***. Ils compléteront, confirmeront, l'apport considérable que constitue la référence aux *kata* orientaux que nous avons faites. Enfin apporter des éléments, des entraînements pour acquérir nos principes fondamentaux, et des tests pour contrôler leurs maîtrises. C'est la tâche à laquelle s'est attachée notre équipe et nous espérons qu'elle pourra ainsi sauvegarder les immenses richesses contenues dans nos arts martiaux. Si on s'en donne la peine, ces importants acquis millénaires s'adaptent magistralement à nos temps modernes dans ses besoins, ses nécessités quotidiennes, dans la sensibilité environnementale qu'ils nous donnent. Cet ensemble peut se comprendre, se cultiver, se faire, se sentir, se résumer en un seul mot : **l'attention**.

À partir de ce mot, nous pouvons tous espérer.

Depuis la nuit des temps, des avertissements, des vérités : la mythologie grecque, judicieusement, nous avertit des dangers de certaines transgressions, ainsi que tous les maux qui en découlent. Le dieu Zeus n'a pas apprécié que Prométhée ait donné des privilèges aux humains. Il créa alors une femme dénommée Pandore qu'il offrit à Epimétée, le frère de Prométhée, très naïf. Zeus donna à Pandore une boîte, qu'Epimétée s'empressa d'ouvrir d'où s'échappèrent d'innombrables désagréments sur les hommes. Mais il restait, dans "la boîte de Pandore", une chose, "l'espérance". C'est cette chose, l'espérance, qui m'anime ainsi que notre équipe. Nous voulons créer un "éclairage" particulier sur les racines qui nous ont été léguées. Elles reposent sur d'admirables principes fondamentaux. Ils sont de véritables trésors culturels.

Nous avons "l'espérance" de les sauvegarder.



*De la  
suggestion  
à la  
réalisation.*

# Introduction

*Un jour, il n'y aura d'autres réflexions  
que celles portant sur "l'éducation."*

**Friedrich NIETZSCHE**

Philosophe Allemand (1844-1900)

*Sa morale est fondée sur la culture de l'énergie vitale.*

*Du rêve  
à la réalité.*

Cette **attention** que nous proposons devra impérativement commencer par un regard sur notre passé. Les arts martiaux nous viennent de la nuit des temps. Ils ont été créés, nourris par le rêve. Mais des réalités nous restent et ce sont celles-ci que nous allons découvrir ensemble. Elles vous sont présentées par Luc Levannier, *hanshi*, et Yves Glotin, *kyoshi*, comme un conte de fée.

Il était une fois un soleil qui se levait comme pour nous éveiller, éclairer. L'écusson de notre école reprend le soleil, son illumination mais aussi nous signale à sa base différentes voies pour nous diriger et atteindre la lumière. Nous allons rappeler des grands mouvements spirituels mondiaux ainsi que des personnalités hors du commun qui ont marqué les arts martiaux. Cet ensemble sera nos appuis, nous les considérons comme des phares nous indiquant la voie, *do*, à suivre. À partir de cette présentation, nous devons reconnaître le grand prestige du bouddhisme en Asie et savoir que Bouddha veut dire "**l'éveillé**". Cette spiritualité a considérablement influencé les arts martiaux orientaux. Elle nous précise :

*Nos  
préoccupations  
sont de toutes  
les époques.*

*"Les racines de tout mal sont l'ignorance et les vues fausses."*

Les religions nous apportent également de sérieuses mises en garde. La chrétienté occidentale dans ses écrits, nous signale, nous met en garde contre les sept pêchés capitaux. Elle nous désigne le premier, le plus dangereux, l'orgueil. Ce n'est pas un hasard car l'orgueil (\*) incontestablement tue la perception, l'éveil. La chrétienté orientale a été perturbée dans une période dite des iconoclastes, qui signalait, annonçait déjà le danger de l'imagerie (\*\*). Pouvoir et méfait de certaines images nous sont ainsi nettement signalés. La philosophie *zen*

# Introduction

utilise la méditation, et des *koan* (questions/réponses) méthode pour ouvrir l'esprit et atteindre le *satori* ou l'illumination :

***“Un doigt indique la lune.  
Tant pis pour celui qui ne voit que le doigt.”***

Là encore, l'importance nous est démontrée de ne pas se tromper ! D'autres grands maîtres du passé nous interpellent. Socrate nous dit : *“Si penser fait mal, ne pas penser, c'est faire le mal.”* Platon, élève de Socrate, nous met en garde contre les Sophistes, les beaux parleurs, dans sa célèbre *“Allégorie de la caverne”* (voir page 88).

## **Constat présent.**

D'un côté, des progrès prodigieux jalonnent notre histoire humaine qu'ils soient techniques, scientifiques, industriels... Mais de l'autre, des dérives sont à constater, quand ce n'est pas des négligences, des incompétences. Si on tue toujours à mains nues, ou au couteau, on doit constater que les armes se sont multipliées, perfectionnées jusqu'à atteindre des monstruosités. Voir la fameuse formule de Rabelais :

*“Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.”*

## **Réflexions.**

Dès le plus jeune âge, nos cinq sens nous sont révélés que ce soit : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat, voire également, la perception. Dès nos premières années, cette perception, cette préhension, du monde extérieur va faire des progrès prodigieux. Tous les spécialistes s'accordent pour faire de cette période la plus importante, la plus riche, pour la sensibilité à notre environnement, malheureusement ces capacités admirables s'émoussent.

## **Des sens qui dégénèrent.**

Le constat est pessimiste, certaines de nos facultés, capacités humaines sont en nettes régressions. Et pourtant, leur emploi est mis à l'épreuve quotidienne. Il suffit de voir les dangers de nos rues, les trottoirs envahis par des patinettes, rollers, vélos... Traverser une rue est une épreuve, conduire une voiture

*Leurreur  
nous guette  
toujours.*

*Les leçons  
du passé  
ne passent pas  
encore!*

# Introduction

également. Tous font appel à nos “sens” dont la vue, l’ouïe... Monsieur Pierre Curie, prix Nobel, est mort en traversant une rue ! Les armes utilisées se sont perfectionnées, au cours des ans. Elles ont contribué à acquérir des savoir-faire, à développer des connaissances remarquables, toutes établies très judicieusement sur l’observation, l’attention, la perception, dont *yomi*, deviner les intentions adverses. Ces facultés guerrières, expérimentées, constituent des acquis, souvent très chèrement payés. Les arts martiaux ont leurs conservatoires : les *kata*.

*Attention :*  
*nos sens*  
*peuvent perdre*  
*leur sens.*

Le *Iai*, le *Kime-no-kata* conservent et démontrent magistralement ces fameux acquis, dont le *sen-no-sen* l’intervention avant l’attaque est une illustration. Elle a demandé beaucoup d’audace. L’application moderne du *sen-no-sen* est ici exécutée par tori, sur la tentative de *uke* de saisir le *judogi*. L’action *ippon-seoi* est effectuée, avant cette saisie. Le *Kime-no-kata* dans sa phase finale au sabre, démontre également une magistrale intervention après l’attaque, *go-no-sen*.

L’application moderne du *go-no-sen* est cette fois-ci démontrée sur une attaque de *uke* en *uchi-mata* dont la trajectoire de la jambe peut s’assimiler à celle du sabre du *samourai*. L’action *sukashi* est après l’attaque.

En résumé, trois moments d’interventions très importants :

- *yomi* : deviner les intentions adverses (perception, intuition d’une énergie).

- *sen-no-sen* : avant l’attaque, à la naissance (pas encore d’énergie).

- *go-no-sen* : à la fin de l’attaque (plus d’énergie).

*Où les kata*  
*livrent*  
*leurs secrets.*

Remarque : ces facultés d’intervention sont tributaires de l’éveil. Tous ces principes proposés, sont des héritages de très grandes valeurs, ils possèdent tous, **deux critères indiscutables :**

**1) ils sont intemporels**, c’est-à-dire défient le temps.

**2) ils sont universels**, car ils s’adressent à tous.

Qu’ils soient :

- un outil : le marteau.

- un matériel : la roue.

- des jeux : les échecs, le *go*.

# Introduction

- des maximes: *meilleur emploi de l'énergie* ou *entraide et prospérité mutuelle*, des principes...

Dans ce sens, et dans cette conservation nous estimons les arts martiaux, leurs principes fondamentaux, comme de véritables trésors et de ce fait, nous les considérons comme :

## **Patrimoine culturel mondial**

Un avertissement de Miyamoto Musashi: “*Si l'on ne se trouve pas sur le bon chemin, la petite erreur du début conduira plus tard à une grande erreur*”. Puis il ajoute “*il faut bien y réfléchir*” (*Le Traité des cinq roues*, édition Albin-Michel, page 60).

Tout ce qui nous entoure nous fournit des occasions d'obtenir des connaissances utiles et pourtant est-ce que nous ne négligeons pas de profiter de pareilles occasions? “*Faisons-nous toujours les meilleurs choix pour les livres, les revues et les journaux que nous lisons?*” (Jigoro Kano, extrait de sa conférence à l'université de Californie en 1932, voir notre revue n° 2). Notre constat actuel est que tout l'enseignement en général repose sur l'apprentissage de quantité de techniques, auquel s'ajoutent, d'innombrables détails de ces techniques, (confirmés par les multitudes de livres sur les arts martiaux). Sur les centaines de pages que comportent ces livres, les principes fondamentaux, dans la majorité des cas, sont pratiquement ignorés ou n'occupent que quelques pages mais en négligeant totalement, leur sensibilité, leur acquisition, pire leur réalisation.

Nous vous présentons un ouvrage exceptionnel, *Le Traité des cinq roues*, de Miyamoto Musashi (édition Albin-Michel), car bien qu'aucune technique n'apparaisse dans ce livre, on lui attribue le miracle de la réussite japonaise. C'est donc cette défaillance considérable, l'oubli, la négligence, des principes contenus dans nos arts martiaux, que nous allons essayer de corriger par divers moyens dont :

### **- des films (\*\*).**

*Hara-kiri*, réalisation de Masaki Kobayashi et *Après la pluie*, réalisation de Takashi Koizumi et écrit par le grand réalisateur Akira Kurosawa, à qui l'on doit également *Les 7 Samourais*.

*Intemporel  
et universel:  
l'authenticité  
révélée.*

*Quelles  
que soient  
nos recherches,  
le bon choix  
s'impose.*

# Introduction

## **- des revues (\*\*\*)**.

Nous devons souligner nos efforts réalisés, grâce à nos revues qui toutes traitent et annoncent, dès leurs pages de couverture, les contenus des principes importants et fondamentaux. Ils sont naturellement tous, intemporels et universels.

## **- une école: l'E.F.J.J.T.**

*Les principes  
ignorés  
dans  
la pratique?*

Elle a entrepris des recherches, basées sur un retour aux sources. Ils sont inspirés des travaux remarquablement éducatifs du professeur Jigoro Kano. Dans ce sens et cet esprit, nous espérons combler cette énorme lacune, qui néglige si outrageusement les principes fondamentaux de nos arts martiaux.

## **- notre brochure (\*\*\*)**.

Elle établit un passage, puis des études, des entraînements, pour relier solidement principes fondamentaux et techniques.

## **- une méthode "Objectif do".**

Cette image d'un pont, que nous invitons à franchir, est en quelque sorte notre Rubicon (\*\*\*\*). Elle met à notre disposition des moyens modernes pour établir une fusion, et relier, définitivement les techniques aux principes.

Cette passerelle est établie sur cinq objectifs essentiels à atteindre que sont l'éveil, la souplesse, la distance, les réactions, et le vide.

## **- une trinité: penser, exprimer, réaliser.**

*De bons  
choix proposés!*

À l'exemple du forgeron, il faut "penser" les difficultés. Tous les sabres peuvent présenter deux faiblesses. Soit la trempe est trop forte et la lame casse, soit la trempe est trop molle et la lame s'ébrèche. Il faut "exprimer", trouver la solution; c'est-à-dire protéger la partie non tranchante de la lame par une couche d'argile. Il faut "réaliser" une trempe forte et le résultat est une des lames les plus incomparables, réalisées à ce jour.

Dans nos arts martiaux, il faut "penser" aux contenus des *kata*, à la signification des forces en présences et à la manière de les affronter qu'ils nous suggèrent. Il faut "exprimer" l'entraide et harmoniser, souplesse et fermeté quand cela est nécessaire. Il faut "réaliser" cette magie, le meilleur emploi de l'énergie.



# Introduction

Notes: nous avons regroupé dans un recueil (\*\*\*) les documents indispensables pour la connaissance, des valeurs de nos arts.

(\*) *En Syrie, la forteresse dit “le Krak des Chevaliers” comporte une inscription en latin: “Garde toi de l’orgueil qui souille tout le reste.”*

(\*\*) *“Une image vaut cinq mille mots”, Confucius.*

(\*\*\*) *Sur demande.*

(\*\*\*\*) *Expression désignant une réalisation hardie et décisive.*



I

# Objectif principe

## *Nos cinq objectifs*

Les principes intemporels et universels que nous mettons en objectif sont :

- **l'éveil**, le principe premier, car c'est celui de l'ouverture de l'esprit et du corps.
- **la souplesse (ju)**, le principe qui indique de céder, de ne pas s'opposer.
- **la distance (ma-ai)**, le principe qui donne la notion de l'intervention.
- **les réactions**, le principe qui crée la sensibilité aux autres.
- **le vide**, le principe qui sensibilise à l'efficacité.

*Les objectifs nous déterminent.*

L'acquisition de chacun des principes comprend trois séquences :

- première séquence : une mise en *sensibilité* des principes qui sont puisés dans les *kata*, nos conservatoires.
- deuxième séquence : une mise en *acquisition* des principes par un briefing qui définit les rôles de *uke* "simulateur" de situations *ordonnées*.
- troisième séquence : une mise en *réalisation* pour une conquête, maîtrise des principes par un *uke* simulateur de situations de *hasard*.

*Des propositions pour les atteindre, les réaliser.*

Nous ajouterons deux corollaires :

- **meilleur emploi de l'énergie** : ce principe appliqué, doit être notre étalon de contrôle. il nous permet l'évaluation, le jugement, la reconnaissance.
- **entraide et prospérité mutuelle** : ce principe définit les comportements qui permettent l'acquisition, la maîtrise des arts martiaux.



# Objectif principe

## L'éveil

Inspiré par

BOUDDHA

*Le salut:  
un des  
fondamentaux  
qui révèlent.*

Bien entendu la première étude de mise en sensibilité ne peut être que... l'éveil. De cet état, tout va dépendre ! L'éveil crée l'attention. Il a un préliminaire important, le salut. Il précède la prise de contact avec les *tatamis* puis la disposition par rapport aux fondateurs, aux professeurs, aux anciens. Chaque nouvel exercice. Idem en fin de chaque exercice et en fin de cours.

Note : les parents sont très sensibles à cette courtoisie, politesse, respect des uns et des autres. C'est aussi une attention particulière de notre méthode "Objectif *do*". Le respect prépare également l'éveil, par différents signes corporels, tel l'inclinaison du corps, mais avec la tête très peu baissée, la pose de la main gauche, en premier, se relever avec le pied droit en appui, l'avance du pied gauche. Cet ensemble gestuel du salut nous veillons à lui donner toute sa signification... d'éveil.

Maintenant une très grande question se pose : où puiser la nourriture de notre éveil, réveil ?

Notre analyse : les principes fondamentaux sur lesquels reposent les arts martiaux ont leur conservatoire.

Ce sont les *kata*.

À ce titre, nous allons explorer ensemble cette source vraiment miraculeuse et en extraire les essences. Nous avons cru important de classer, nommer, démontrer ces principes fondamentaux dans deux *kata* particuliers dits occidentaux :

*Goshin-ju-shisei-no-kata* et *Ki-zen-no-kata*

Tous ces principes que nous spécifions dans nos *kata* occidentaux, sont issus des *kata* orientaux. Nous devons savoir qu'en Orient les valeurs importantes sont seulement suggérées. Il fallait donc en Occident les extraire, les spécifier.

### **Première partie : harmonisation (les déplacements)**

Première séquence : la mise en sensibilité, des déplacements. Le *Ki-zen-no-kata* : dès sa première séquence met en

*À la découverte  
de nos essences.*

# Objectif principe

harmonisation *tori*, par une sensibilisation aux déplacements de *uke*. Il doit être son reflet, son miroir. Elle se fait à distance. Elle est signifiée, mise en valeur particulièrement dans notre *kata*. Il démontre dès son début, cette notion si fondamentale de l'harmonisation avec le partenaire, sachant que celle-ci détermine tout notre futur !

Deuxième séquence: mise en acquisition, préparée par un briefing. Éducatifs seuls, en déplacements ordonnés. Préparation à deux dans l'ordre. Insister sur l'accord "ondulatoire" du pas, important de maintenir la distance, l'écartement des pieds.

Troisième séquence: mise en réalisation. Par des déplacements, lents, puis soudain au hasard, avec des suspenses...

*Pas à pas  
vers l'harmonie.*

## **Deuxième partie: *ma-ai* (la distance, sa maîtrise)**

Première séquence: mise en sensibilité. De l'espace, du temps. La distance maîtrisée *ma-ai* nous est signifiée, démontrée particulièrement dans les *kata*:

Le *Nage-no-kata*: tous les déplacements sont glissés, *suri-ashi*.

Le *Koshiki-no-kata*: tentative de saisie de l'armure, *mizu-nagare* (courant d'eau). A noter dans ce *kata*, la déstabilisation de *uke*, elle est obtenue par un double pas glissé *suri-ashi*. La traduction des actions est aussi très significative, voire bucolique !

Le *Ki-zen-no-kata*: sa deuxième séquence reprend cette maîtrise de l'espace *ma-ai*. Celle-ci est obtenue par un double pas glissé, il est magnifiquement démontré dans le *Koshiki-no-kata*.

*Le pas glissé  
ou la maîtrise  
de l'espace.*

Deuxième séquence: mise en acquisition, préparée par un briefing. Éducatifs, seul en déplacement double pas glissé (voir écartement des pieds). Préparation à deux, exécution dans l'ordre. Insister sur le mime de *uke* dans ses actions de pousser/tirer afin de bien faire ressentir la déstabilisation, grâce au pas glissé. Amorce d'une saisie par le partenaire.

Note: le déséquilibre est obtenu par un simple déplacement en pas glissé.

# Objectif principe

*Des simulations pour la maîtrise des principes.*

Troisième séquence: mise en réalisation. Elle doit mettre en évidence le rôle fondamental nouveau, attribué à *uke*, simulateur d'énergie, dans des situations mimées le plus réellement possible, voire créer des suspenses. C'est dans cet exercice que toute la valeur de notre méthode "Objectif *do*" se confirme. La fameuse maxime proposée par le professeur Jigoro Kano, *Jita-yuwa-kyoei* (entraide et prospérité mutuelle) est mise en pratique effective.

Commencer par des déplacements aléatoires, soudains, rapides (comme la plupart des accidents, des attaques réelles).

Simulation de saisies pousser/tirer, *tori* utilise le pas glissé, amorce d'une technique, entraînement *kakari-geiko*.

*Quel que soit le kata, tout nous est signifié.*

Rappel: nous avons un *kata* très démonstratif de la décision (la vie, la mort). Ses interventions rapides, soudaines caractérisent ce *kata* et nous influencera dans nos séquences de réalisations. Son nom est le *Kime-no-kata*. Un autre *kata* nous influencera dans notre apprentissage, il décompose notre gestuelle, mieux son ralenti nous met en sensibilité des énergies, de leur trajectoire. Il démontre leur faiblesse. L'enchaînement proposé, s'harmonise ne s'oppose jamais! Son nom est le *Ju-no-kata*.

Fin de la leçon: elle exécute la dernière séquence du *Kizen-no-kata* qui reprend la séquence du début, autrement dit, commencement et fin se rejoignent ainsi que "l'éveil" et son corollaire le "sommeil". Le retour au calme est physique, spirituel, le cercle se referme.

Conclusion: nous ne voulons pas seulement parler, écrire, dicter, mais essayer de mettre effectivement en pratique nos principes fondamentaux.



# Objectif principe

## *La souplesse (ju)*

Inspiré par

Jigoro KANO

Un des plus grands principes de nos arts martiaux, mais aussi l'un des plus préoccupant. La raison est que céder est totalement contraire au réflexe naturel, particulièrement lors des saisies. Celles-ci sur une poussée ou une traction soudaine va être de s'opposer à la force, quelle que soit notre propre force. C'est une des raisons de la création de notre méthode "Objectif *do*". Son but est de rechercher dans nos *kata* les principes fondamentaux contenus, puis essentiellement de créer des éducatifs, études, entraînements spécifiques, pour permettre d'acquérir la maîtrise de céder.

Rappel: le professeur Kano a démontré magistralement, mieux, prouvé scientifiquement, preuve indiscutable à l'appui, le meilleur emploi de l'énergie pour réaliser cet important facteur de nos arts martiaux qu'est la voie de la souplesse, *ju*.

Si on met en présence deux personnes d'énergies différentes évaluées en unités de valeur, l'une force dix, l'autre force sept. Si elles s'opposent sur des poussées ou des tractions, force dix triomphe. Mais dans le cas contraire si force sept au lieu de s'opposer, cède, elle peut vaincre (voir sa fameuse conférence de Los Angeles parue dans notre revue n° 2). C'est l'occasion de rappeler une des histoires mythiques de nos arts martiaux qui concerne *ju*, la souplesse. Elle repose sur une légende. Un docteur observant la neige tombée sur les arbres remarqua très opportunément que celle-ci s'accumulait, s'amoncelait sur les branches, dont les plus fortes résistaient puis se cassaient sous le poids, alors que les branches les plus faibles s'abaissaient, cédaient. La neige tombait et les faibles branches se redressaient. Le principe était découvert.

L'image de cette légende est très significative, évocatrice. Elle se perd dans la nuit des temps. Le début du Judo en France est dû au Maître Mikonosuke Kawaishi. Il repose sur cette légende, mieux il l'amplifia d'une autre "légende" qui eut une très grande influence le "petit" qui bat le "gros". Bien entendu, les

*Nos réflexes naturels ne sont pas tous bons.*

*Quand la science nous fait prendre conscience.*

# Objectif principe

*Des légendes  
qui deviennent  
réalités.*

lourds, judicieusement, remarquaient, appréciaient l'habileté, la souplesse des légers et s'en inspirèrent. Bref, une atmosphère, une ambiance, étaient créées autour de ce postulat *ju*, la souplesse, issue de deux "légendes". L'objectif à atteindre était parfaitement posé, imagé. Et parfois réussissait magnifiquement ce qui incitait, encourageait l'ensemble des pratiquants à persévérer, poursuivre dans cette voie de la souplesse. Un grand stratège chinois Hwang-Shinkon confirme ce principe fondamental dans un livre considéré comme la bible des *samouraïs* intitulée "*Dans la souplesse est la force*" (livre du Kodokan, édition 1955, page 6). Une autre légende significative: David et Goliath.

Mais Jigoro Kano a eu le grand mérite de nous en démontrer la preuve scientifique. C'est aussi sans aucun doute cette évidence de *ju*, la souplesse, et de ces autres principes qui firent que les débuts du judo en France intéressèrent d'illustres savants tels que: Mme Jolio-Curie et M. Jolio-Curie. M. C. Faroux, L. Eyrolles, P. Bonet-Maury, M. Feldenkrais.

En conséquence, nous allons mettre en études spécifiques, cette magistrale voie de la souplesse.

## **Première séquence: mise en sensibilité, de la souplesse.**

La souplesse *ju* est exprimée, confirmée dans tous nos *kata* mais surtout:

*Ju-no-kata*, le bien nommé. Sa lenteur voulue démontre, mime, indubitablement le comportement de la souplesse et de la perception face à des forces multiples et diverses, simulées par *uke*.

*Nage-no-kata*: dès son premier mouvement, *uki-otoshi*, tout est signifié.

*Koshiki-no-kata*: dès son premier mouvement, *tai*, tout est également signifié. *Ryokuhi*, sa traduction *éviter l'emploi de la force*, est une confirmation, s'il en était besoin de *ju* la souplesse.

*Goshin-ju-shisei-no-kata*: spécifie, nomme, et démontre, dans une séquence particulière, le principe si important de céder, avec des liaisons au sol.

*Combien  
de temps  
pour que la  
démonstration  
s'applique ?*



# Objectif principe

## **Deuxième séquence : acquisition, préparation, un briefing.**

C'est à partir de ce constat du contenu de nos *kata* que l'évidence nous est apparue de créer une méthode "Objectif *do*" dont les buts primordiaux sont des études, des entraînements spécifiques à l'acquisition des principes fondamentaux contenus dans nos *kata* dont *ju* est l'un des principaux. Mais une première et importante considération apparaît comment passer à l'acquisition de la souplesse, céder, alors que nos réflexes sont de s'opposer, de lutter !

Notre préparation va se faire dès les chutes, qu'elles soient :

- 1) arrière, par des poussées aux épaules.
- 2) coté, déplacements par pas glissés et *taï-sabaki*.
- 3) avant, pousser une épaule, puis au hasard (perception).

Puis céder :

- sur des poussées, droite, gauche.
- tirer, jambes serrées ou écartées.
- sans technique.
- avec techniques.
- avec liaison au sol.

## **Troisième séquence : mise en réalisation.**

Dans les formes de *nage-komi*, *kakari-geiko* et *randori*.

Note : cette partie d'étude est au contact. Il sera demandé à ceux qui regardent sur le bord des *tatamis* leur avis, qui se fera sur des appréciations : très bon, bon, moyen...

*La souplesse  
sounise  
à des  
épreuves  
d'acquisition.*



# Objectif principe

## *La distance (ma-ai)*

Inspiré par

Miyamoto MUSASHI

Ce chapitre nous indique les moments de l'intervention, qui se nomment :

- *sen* = l'attaque.
- *sen-no-sen* = avant l'attaque.
- *go-no-sen* = après l'attaque.

Ces interventions dépendent d'un facteur important, la distance, appelée *ma-ai*. Ces notions de distance, de trajectoire des attaques, ou de défense, doivent nous sensibiliser aux faiblesses de toutes forces, énergies, c'est-à-dire son début ou sa fin.

Cette sensibilité à ces deux extrêmes de la gestuelle commande l'intervention et concrétise un autre grand principe fondamental définit comme suit : le déploiement d'une force, d'une énergie, s'exécute selon un cycle qui a un commencement (pas encore d'énergie), un apogée (maximum d'énergie), une fin (plus d'énergie).

*Tout est  
une question  
de distance*

### **Première séquence: mise en sensibilité de la distance.**

Elle va encore démontrer que nos *kata* précisent, confirment ce très important facteur des faiblesses de la force. La distance détermine l'intervention, avant/après.

*Nage-no-kata* : deux attaques semblables, mais deux distances différentes ;

- après : attaque coup frappé de loin = *ippon-seoi-nage*.
- avant : attaque coup frappé de près = *uki-goshi* à gauche.

*Kime-no-kata* : l'attaque au poignard *kiri-komi*. Malgré sa codification, très judicieusement, il est permis d'intervenir, avant ou après. La séquence du sabre comporte *nuki-kake* (avant) et *kiri-oroshi* (après).

*Goshin-ju-shisei-no-kata* : une séquence spécifique précise et démontre les faiblesses de la force et les interventions, suivant la distance, avant/après.

# Objectif principe

## **Deuxième séquence : acquisition, préparation, un briefing.**

Éducatifs, mise en condition des déplacements, trajectoires d'attaque, agressions. Étude à deux.

Note: le *Ju-jutsu* est très démonstratif pour ces interventions avant/après.

## **Troisième séquence : mise en réalisation.**

*Nage-komi/kakari-geiko* puisent dans les démonstrations des *kata*. Leur exercice est exécuté au hasard.



# Objectif principe

## Les réactions

Inspiré par

SOCRATE

*Les réactions peuvent être mal comprises.*

La bonne parole comme la mauvaise parole créent, suscitent des réactions. Mais le contenu du verbe, ou toutes autres expressions, se doit d'être différencié. Maintenir le "bon grain" face à "l'ivraie", le beau face au laid, le vrai face aux vues fausses est un impératif de tous les temps. Nous autres, éducateurs, nous devons trier, juger, apprécier, et transmettre les meilleures voies tracées. Elles se sont forgées au cours de la longue histoire de nos arts martiaux. Nous devons également nous préparer, aux réactions inattendues, qu'elles soient physiques ou mentales? En ce qui concerne les réactions physiques, là encore elles nous sont clairement démontrées, transmises dans nos *kata*, si nous savons les déchiffrer! C'est l'essai que nous allons poursuivre ensemble.

### **Première séquence: mise en sensibilité des réactions.**

Notre référence sera encore et toujours nos *kata*.

*Ju-no-kata: ryokata-oshi*, résistance de *uke*, *tori* cède. Une illustration.

*Kime-no-kata: tsukkake*, coup-de-poing de *uke*, et résistance à l'action de *tori*, celui-ci suit la résistance de *uke*. Une confirmation.

*Nos mains, doivent être nos antennes de perception.*

*Nage-no-kata: tomoe-nage*, initiative de *tori* qui pousse *uke* (de deux à quatre pas) (\*) celui-ci résiste, *tori* s'adapte et se jette sur le dos; *yoko-sutemi*, *uke* attaque, *tori* tente une projection directe, *uke* résiste, *tori* change l'angle de la projection. Une adaptation.

*Koshiki-no-kata*: la première partie comprend quatorze mouvements, dont sept exécutés en action et sept en réaction suivant la voie de la souplesse et le meilleur emploi de l'énergie.

Exemple: *mizu-guruma* où l'eau, *mizu*, donne le mouvement à la roue, *guruma*, qui s'adapte au mouvement de l'eau, dans un double exemple de réaction.

# Objectif principe

*Goshin-ju-shisei-no-kata*: dans une séquence spécifique, de réactions de *uke*, *tori* démontre l'adaptabilité *ju*, la souplesse, face à ces réactions.

## **Deuxième séquence: acquisition, préparation, un briefing.**

Étude préparatoire dès les chutes, sur des “poussées/tractions”, *uke* résiste. Étude de deux ou trois techniques (directions) préparatoires aux réactions inattendues.

## **Troisième séquence: mise en réalisation.**

*Nage-komi/kakari-geiko* (pour plus de facilité, nos jeunes tiennent aux manches).

(\*) *Les kata bien que conventionnels ne sont pas figés. Actions et réactions doivent être vécues.*



# Objectif principe

## *Le vide*

Inspiré par

LAO-TSEU

*L'appréciation  
de la technique  
est sa chute,  
mais ce qui la  
créée est ignoré.*

Le vide et ses facultés sont considérables. Ils nous viennent d'un immense personnage. Lao-Tseu et ses métaphores sur les propriétés du vide sont célèbres. On lui doit également la théorie du Yin et du Yang.

Métaphores: une roue est faite de trente raies sensibles mais c'est grâce au vide central non sensible du moyeu qu'elle tourne (exemple: les techniques de hanche doivent être basculées et non arrachées). Les vaisselles sont faites en argile sensible mais c'est leur creux non sensible qui sert. Les trous non sensibles, que sont les portes et les fenêtres, sont l'essentiel d'une maison.

Explications: bien que trente rayons convergent au moyeu c'est le vide médian qui fait marcher le char. L'argile est employée à façonner des vases, mais c'est du vide interne que dépend leur usage. Il n'est de chambre qui ne soit percée par porte et fenêtres, car c'est le vide qui permet l'habitat.

Conclusion, toute efficacité sort du vide. Un être n'est efficace que tant qu'il est "vide".

Le vide est invisible et l'important est toujours invisible.

En effet pour se faire tout mouvement à besoin d'un "vide", que cela soit les techniques de bascule, les *sutemi* ou encore les balayages. On peut ajouter, conclure et confirmer que la force se perd dans le vide et que les esquives, les bascules, les *tai-sabaki* en sont des moyens et que l'éveil mental à besoin d'un vide spirituel.

*Le vide  
est efficace.*

### **Première séquence: mise en sensibilité, du vide.**

Encore une fois et bien sûr la référence sera les *kata*. Ils démontrent magistralement cet immense principe du vide.

*Ju-no-kata: katate-age*, courir l'un vers l'autre et le *tai-sabaki* de *tori* crée le vide (\*\*).

*Nage-no-kata: tsuri-komi-goshi*, (ancienne forme) ; baisser le centre de gravité, il crée un vide. *Ura-nage* ; s'effacer sur l'attaqué donne un vide.

# Objectif principe

*Kime-no-kata/Koshiki-no-kata*: attaque arrière, *ippon-seoï*, un genou au sol créé du vide.

*Itsutsu-no-kata*: le deuxième et le cinquième mouvements démontrent magistralement le principe du vide.

*Goshin-ju-shisei-no-kata*: une séquence spécifique démontre plusieurs applications de l'efficacité du vide.

## **Deuxième séquence: acquisition, préparation, un briefing.**

- Apprentissage: *tomoe-nage, sutemi*.
- *Tai-sabaki*, esquive.
- Étude balayages (*tsubame-gaeshi*).

*Sans un bon partenaire, on arrive à rien.*

## **Troisième séquence: mise en réalisation.**

*Nage-komi* et *kakari-geiko*.

Note: toujours insister sur le rôle essentiel de *uke*, simulateur. Il est la réalisation de “entraide et prospérité mutuelle”.

Réflexion de Miyamoto Musashi: “*Dans le vide, il y a le bien et non le mal!*”

(\*) *Les immenses personnages choisis pour nos cinq objectifs l'ont été pour la grande influence qu'ils apportent à la mise en valeur des principes fondamentaux que nous proposons.*

(\*\*) *Une erreur s'est glissée dans notre film dans le placement final des pieds. Tant pis pour celui qui ne voit que cette erreur “de détail” (un doigt montre la lune, tant pis pour celui qui ne voit que le doigt!).*



# Objectif principe

## *Meilleur emploi de l'énergie*

La magistrale formule proposée par le professeur Jigoro Kano “*Meilleur emploi de l'énergie*” va nous permettre le discernement. Nous ajouterons des exemples comparatifs, afin d'apprécier, reconnaître, les réelles richesses de nos arts martiaux. Si nous savons différencier l'ensemble des actions exécutées dans les gestuelles des arts martiaux. Si nous réussissons cette application, alors nous sauverons les principes fondamentaux qui fondent les valeurs de nos arts. Car à l'heure actuelle cette gestuelle et ses expressions, ne trouvent aucune considération, jugement. Cette gestuelle est totalement ignorée, que ce soit dans ses démonstrations, ses épreuves compétitives ou ses examens. Ce qui reviendrait à ne pas déterminer, juger, l'histoire, ses guerres, ses destructions, ses morts qu'ils soient, martyrs ou tortionnaires, assassins. Les combats n'ont pas les mêmes valeurs, pas plus que les tueries qu'ils engendrent. En effet, on peut tuer pour conquérir, voler, violer, piller, mais aussi pour défendre son bien, sa cité, sa famille, ses idéaux. On tue dans les deux cas, mais avec des motifs diamétralement opposés et les morts occasionnés n'ont pas la même signification. C'est si vrai que des tribunaux internationaux ont été créés pour condamner ceux qui accomplissent des crimes contre l'humanité. Nous devons être capables d'établir la différence dans l'exécution de notre gestuelle, car celle-ci doit indiscutablement exprimer les principes fondamentaux des arts martiaux. Ces principes pourtant, établissent clairement le sens de l'effort, et la concrétisation de, sublimer nos instincts guerriers. Les appellations mêmes, sont très évocatrices. *Ju*, par exemple, signifie souplesse et *waza-ari* signifie “il y a technique”. Cette gestuelle est très facile à juger et tous ces *do* indiquent clairement les voies des arts martiaux à suivre. Si nous continuons à négliger les aspects nobles et enrichissants des arts martiaux, alors il y a de sérieuses inquiétudes à avoir pour leur avenir.

*Mots, formules  
et maximes  
ne sont rien  
sans  
leur application.*

*Si nous sommes  
incapables  
de faire  
des différences,  
les mauvaises  
manières vont  
se poursuivre.*

De nombreuses activités sportives établissent des règles draconiennes dont toutes sont établies sur le déroulement du



# Objectif principe

jeu. Pourtant elles n'engagent nullement leurs bases fondamentales, leur essence comme dans les arts martiaux. En conséquence nous faisons des propositions: une idéaliste, l'autre réaliste avec un prix de styliste, des tests spécifiques jeunes et une finalité. La conclusion sera la mise en évidence de nos principes au sein de nos deux *kata*, dit occidentaux:

## ***Goshin-ju-shisei-no-kata* et *Ki-zen-no-kata*.**

En résumé, nous allons mettre en application les deux magistrales formules du professeur Jigoro Kano. Dans un récapitulatif de nos cinq objectifs et des trois séquences qui les accompagnent. Nous allons démontrer, prouver, que ces formules sont applicables dans nos cours journaliers. Et ajouter que c'est seulement par leurs applications réelles que ces deux formules magiques pourront donner la mesure des richesses de nos arts martiaux.

*Penser,  
exprimer,  
réaliser:  
une trinité  
proposée.*

**Première séquence:** elle puise dans nos conservatoires, nos *kata*, les éléments essentiels des arts martiaux.

**Deuxième séquence:** elle sera la démonstration de la formule "*Meilleur emploi de l'énergie*". Les preuves scientifiques qu'elle nous apporte pour le meilleur emploi des forces en présence, et de la méthode "*Objectif do*" que nous utilisons pour la réaliser.

**Troisième séquence:** elle sera la réalisation de la formule "*Entraide et prospérité mutuelle*". Nous allons préciser, montrer, démontrer les sensibilités à mettre en œuvre pour acquérir les richesses de nos arts martiaux. Ce qui nous amène à l'énorme constat que cette maîtrise ne peut être acquise sans le concours effectif de nos partenaires.



# Objectif principe

## *Entraide et prospérité mutuelle*

Cette deuxième formule “*Entraide et prospérité mutuelle*” proposée par le professeur Jigoro Kano vient compléter la première, “*Meilleur emploi de l'énergie*”. Cette entraide qui amène la prospérité, détermine les comportements, dans les actions de l'un et de l'autre. Mais, si aucune exigence, contrôle, règle, ne sont obtenues, pour apprécier, constater ces rapports, alors, là encore, les décadences vont se poursuivre. Pourtant il est possible de démontrer, exiger, cette entraide. Les entraînements conçus dans notre méthode “Objectif *do*” se sont inspirés des méthodes modernes d'éducation dénommées Enseignement Assisté par Ordinateur, E.A.O., que nous avons adapté en Enseignement Aidé par Uke, E.A.U.

*Des mots  
mais aussi  
des applications  
de contrôle.*

Nous avons radicalement transformé le rôle de *uke*, d'un habituel pantin en acteur simulateur d'actions, afin de sensibiliser *tori*, par des simulations diverses, à l'éducation, à la maîtrise de sa gestuelle qui doit s'adapter, s'harmoniser avec le partenaire. Ainsi grâce à cette aide, *tori* peut vaincre cet immense défi que constituent la maîtrise et l'éducation de nos instincts naturels. Au contact, ils sont de s'opposer aux énergies de *uke*.

Nos examens, nos tests, sont chargés de démontrer le degré d'acquisition et de maîtrise des principes fondamentaux.

Par exemple : *ju*, la souplesse, son acquisition, nous a commandé de créer à cet effet, une étude particulière qui va se dérouler en atelier de cinq personnes en *nage-komi* (possibilité féminin et masculin). Un élève au centre du *tatami* va subir les simulations des *uke*, soit : 3, 4, 5... fois, qui comprendront des actions de pousser, à l'épaule, droite ou gauche; des tractions, au revers, jambes écartées ou jambes serrées; ou encore *uke* penché en avant. Cet ensemble s'exécute au hasard. Cette épreuve va déterminer le degré de sensibilité, et d'adaptabilité de *tori* à céder et à utiliser la technique qui convient, dans des situations aléatoires créées par les simulations des *uke*. Le rôle de simulateur dans les actions faites par les *uke* est déterminant dans les entraînements journaliers pour les progrès de *tori*, mais également lors des tests d'examen. C'est si vrai que les *uke* sont notés sur la valeur de leurs simulations.

*Souplesse  
et céder  
ne sont pas  
mollesse et  
renoncement.*

# Objectif principe

C'est ainsi que notre école, via sa méthode "Objectif *do*" réalise, mieux, applique la formule: "*Entraide et prospérité mutuelle*".

Remarque: la progression pour l'acquisition des principes demande non seulement la participation gestuelle du partenaire, mais surtout qu'il donne à cette gestuelle une âme, une vie. C'est assez dire l'importance du nouveau rôle simulateur du partenaire. La maîtrise de nos principes fondamentaux à ce passage obligé, l'aide de *uke*. Sans la participation, la compréhension, l'empathie, de notre partenaire, rien ne sera vraiment possible. Cette fameuse entraide nous la mettons sur les *tatamis* en acquisition, par entraînement, règlement, examen. C'est notre importante et originale contribution à permettre de réaliser une prospérité mutuelle qui soit autre chose qu'un vœu pieux. Les émotions se communiquent, qu'elles soient l'agitation, la colère, la violence... ou à l'inverse, la mollesse, le calme, la sérénité... Cette transmission émotionnelle se fait par: le verbe, l'attitude, la gestuelle. Le visage, lui-même trahit l'action, et va déterminer l'intervention. Il est donc signifiant que, l'attention, l'observation, l'éveil, soient mobilisés (notre salut prépare à ces capacités). Ces facultés par le salut sont éveillées pour *tori* et *uke*, ils conditionnent leurs interventions. Ces interventions, sont en quelque sorte prémonitoires, pour *tori* et doivent lui permettre la réalisation de *yomi* (deviner les intentions adverses). Cette obtention de la sensibilité à l'autre demande de celui-ci, *uke*, une bonne interprétation de comédien. Le nouveau rôle de *uke* est la création de simulations et ainsi être l'acteur le plus réel d'actions, d'intentions, de réactions diverses. C'est une des grandes innovations de notre méthode "Objectif *do*". Ce nouveau rôle de *uke* est inspiré de l'Enseignement Assisté par Ordinateur, E.A.O. appliqué par des instruments simulateurs, pour éduquer, les astronautes, les aviateurs, les chauffeurs d'autobus... Nous avons transformé cette éducation en enseignement, aidé par *uke*, E.A.U. Nous avons remplacé l'ordinateur par *uke*. L'homme remplace la machine. Une adaptation qui va nous permettre de donner une réalité à la magnifique formule: "*Entraide et prospérité mutuelle*."

*Où  
la simulation  
est considérée  
comme facteur  
de progrès.*

*Les émotions  
se transmettent  
par osmose.*

# Objectif principe

C'est dire l'importance capitale attribuée à *uke* et les nouveaux rapports engendrés tant dans les études, entraînements, que dans nos tests. C'est une collaboration mutuelle pour atteindre le but, son idéal, qui est la maîtrise, l'harmonie, des forces en présence. En résumé, ne plus confronter, opposer les partenaires, mais additionner les efforts, les énergies pour réussir l'apothéose qui est de réaliser le meilleur emploi de l'énergie, non seulement de *tori* mais également et surtout de *uke*. Le jeu n'est pas de battre l'autre, l'écraser, le dominer, l'humilier, mais démontrer grâce à *uke*, des possibilités de vaincre sans contraindre, sans déchoir. Réussir grâce à lui une harmonie qui permet de sublimer nos instincts guerriers. Avoir été bon aujourd'hui, sachant que demain un autre réussira la performance l'apothéose. Non de gagner, vaincre, contraindre, une personne mais une action réussie suivant "la bonne manière" avec des règles qui déterminent les voies de la souplesse les apprécient, les récompensent. Il ne s'agit pas d'être le meilleur mais tout simplement d'être bon. L'art que nous proposons comme objectif à atteindre, ne repose pas sur l'éphémère mais sur la concrétisation, la réalisation, de valeurs admirables que tous partagent, l'artiste, son partenaire, les spectateurs. Est-ce qu'entre le peintre et son support, le musicien et son instrument, il existe un rapport de domination ? Non, bien sûr, car grâce à l'instrument, l'artiste s'exprime. Nos artistes, grâce à leur attitude, permettent d'exprimer les principes fondamentaux de nos arts, et démontrent, confirment leur esthétique. Ce qui incontestablement mérite d'être apprécié. Mais si le piano est mal accordé, le concert sera raté !

*L'homme  
remplace  
la machine.*

Question : est-il possible d'accorder nos pratiquants ? "*That is the question !*". Quoi qu'il en soit, nos efforts sont de développer les bonnes manières pour acquérir, démontrer les richesses antiques de nos arts. Ces manières antiques ont contribué à assurer nos vies, nos survies. Cet ensemble dépend de nos sens, de leur développement, éducation, cet apport est considérable et il nous appartient de le conserver, de l'adapter à notre monde moderne. La négligence outrancière de cet héritage, plus grave, l'ignorance apportée à son adaptabilité actuelle que ce soit : la vue, l'ouïe,

# Objectif principe

l'odorat, le goût, le toucher ou la perception valeur que nous avons ajoutée, est très préoccupante. Et pourtant, ces admirables facultés sont toujours là, importantes, utiles et parfaitement applicables à notre monde moderne. C'est une renaissance de nos sens que nous proposons par nos exercices spécifiques dits de simulations. Bien entendu, ils trouveront un élargissement à tout notre environnement. Ils comprennent des études d'acquisitions, nous les avons largement développés dans nos cinq objectifs. Mais ce que nous voulons préciser, c'est le nouveau rôle de simulateur créé par *uke*. Nous avons cru utile de faire des comparatifs sur les bonnes manières et les mauvaises manières. Tant il est vrai que la façon de s'entraîner, prime sur toute autre considération et de rappeler les conseils du grand *samourai* Miyamoto Musashi lorsqu'il nous précise de faire la différence entre regarder et voir, écouter et entendre. Rappel de Musashi: *"La petite erreur du début va compromettre tout notre futur. Nous devons bien y réfléchir"*.

*Simuler soit,  
mais il faut  
être bon acteur:*

**Les mots qui changent.** Hier: basculer, harmoniser, additionner, céder, être bon, très bon... Aujourd'hui: fixer, arracher, planter, opposer, lutter, pantalon-ceinture... Être le meilleur.

**Les temps qui changent.** Hier: on admirait des professeurs, des maîtres et leur enseignement. Aujourd'hui: on admire des champions et leurs exploits, des titres décernés sans aucune considération de la manière dont ils ont été obtenus.

*Des  
changements  
qui amène  
la décadence.*

**Les classements qui changent.** Hier: des grades, mais accessibles à toutes, tous. Aujourd'hui: surtout des titres accessibles à une minorité exceptionnelle.

**Les épreuves qui changent.** Hier: les *kata* étaient démontrés lors des compétitions. Aujourd'hui: seul l'objectif performance est exhibé, récompensé, honoré.

**Si les objectifs changent, le produit fatalement change !**



# II

# Kata

## *Conservatoire des principes*

- 1) **Énumération :**  
*kata orientaux et kata occidentaux*
- 2) **Réflexion**
- 3) **Une renaissance**
- 4) *Goshin-ju-shisei-no-kata* de l'EFJJT
- 5) *Ki-zen-no-kata* de l'EFJJT
- 6) *Nage-ura-no-kata* de Maître Mifune



## ***Kata orientaux***

Les *kata* où nous avons puisé les “principes”, que nous mettons en objectifs, sont :

- *Randori-no-kata* : a) *Nage-no-kata* (*sen*).

b) *Katame-no-kata* (*ne-waza*).

- *Nage-ura-no-kata* (inverse) : *go-no-sen/sen-no-sen*, du Maître Mifune.

- *Kime-no-kata* : décision (énergie, vitesse).

- *Ju-no-kata* : la souplesse (ralenti).

- *Koshiki-no-kata* : antique (école *Kito-ryu*).

- *Itsutsu-no-kata* : les cinq principes.

- *Iai* : l'art de l'intervention (la lame n'est pas tout !).





# Kata

## ***Kata occidentaux***

Notre proposition : deux *kata* qui définissent les principes. Ils sont issus des *kata* orientaux.

Le premier, ***Goshin-ju-shisei-no-kata***, démontre les principes suivants : céder, avant/après, réaction, la distance, le vide.

Le deuxième, ***Ki-zen-no-kata***, démontre les principes suivants : l'éveil, maîtrise de la distance, l'intervention, avant/après, la souplesse (esquive, *taï-sabaki*, réaction), l'harmonisation des énergies, sensibilisation à la réelle valeur de l'arme et retour au calme.



*“Quand on tient le faux pour vrai,  
le vrai à son tour est pris pour faux.”*

Jean LÉVI

*Il est  
important  
de ne pas  
transgresser  
l'héritage.*

*Bouddhisme  
et taoïsme  
influencent  
les arts  
martialux*

Généralités: aujourd'hui les arts martiaux sont malades, les effets néfastes sont spectaculaires et se nomment: exhibitionnisme, championnisme... Des systèmes se sont accaparés les arts martiaux et les exposent dans des spectacles, qui n'ont rien à voir avec leur origine, leur mission, leur utilité. Est-il besoin de rappeler que les arts martiaux nous viennent de la nuit des temps et correspondent à une nécessité évidente, la survie de l'espèce. Ce sens doit faire comprendre les recherches effectuées, et les résultats obtenus, face aux multiples agressions venues de l'extérieur et occasionnées par les guerres, les brigandages... Ceci dans des conditions telles que les femmes, les hommes puissent répondre efficacement à ces agressions, que l'on soit armé ou pas. Le seul impératif à l'époque: survivre, sauver sa famille, son clan. Ces recherches de défense constituent un précieux héritage aujourd'hui dilapidé. Ces acquis ont été souvent chèrement payés (de sa vie). Ces recherches se révèlent aussi, de véritables trésors, aux sources inattendues mais pourtant remarquables puisqu'elles sont d'inspiration philosophique. Celle-ci a influencé considérablement les arts martiaux et permit l'élaboration de théories, de principes importants qui a priori n'étaient pas guerriers, mais dont l'application à la défense fut redoutable. C'est également ce qui élève nos arts martiaux et doit les rendre **patrimoine culturel mondial** leur pratique confère efficacité et maîtrise, à condition qu'ils soient bien adaptés. En effet développer la défense personnelle de nos jours, reste d'une actualité brûlante, et la connaître se révèle une nécessité. Car même si nous ne l'utilisons pas, ce qui est souhaitable, ses bienfaits sont multiples et font partie d'un équilibre physique et mental indispensables. Nous ne devons oublier les origines bouddhiques et

# Kata

taoïstes des arts martiaux. Que demandent la femme et l'homme modernes si ce n'est la confiance en soi, l'équilibre des facultés dont nous disposons, répondre aux multiples agressions auxquelles nous sommes soumis journallement, qu'elles soient physiques ou psychiques, une réponse, une aide se trouvera dans la pratique d'un art martial. Mais cette réalisation demande réflexion et choix suivant nos moyens, tempérament, goût... Nous allons voir que l'ensemble des arts martiaux reposent sur des bases communes. Ils ont tous hérité de principes fondamentaux, véritables acquis et richesses millénaires. Ils s'adaptent facilement non seulement à notre monde moderne, son environnement, mais sont également à la portée de toutes et de tous. Ainsi les principes essentiels des arts martiaux sont communs, alors ou les trouver, les étudier ? Dans leurs *kata*, bien évidemment ! C'est en effet grâce à ces *kata* véritables testaments légués par les grands maîtres anciens. Ensemble, nous allons essayer de découvrir les principes universels qu'ils démontrent. Mais la culture orientale demande des éclaircissements. Comme exemple occidental, nous pouvons citer Socrate, dont toutes les connaissances ainsi que ses propos intellectuels et philosophiques nous sont révélés par Platon, qui nous a transmis son admirable enseignement, dont il nous semble totalement impossible de faire l'impasse tant il est actuel. À l'exemple de Platon, je pense qu'il est nécessaire de traduire, d'exposer, définir nos propres richesses millénaires. C'est dans cet objectif que l'on propose deux *kata* occidentaux : *Goshin-ju-shisei-no-kata* et *Ki-zen-no-kata*. Comme nous le voyons les dérives sont constantes, depuis la nuit des temps et il nous faut siècle après siècle réagir, réactualiser, ces considérables richesses déjà énoncées si peu suivies et pourtant si importantes et nécessaires. Dans ce sens il nous faut voir, revoir, comparer, ce qui se fait, se montre, puis interpréter les bonnes, comme les mauvaises images. Notre monde moderne nous inonde d'images, via les photos, vidéos, télévisions, jeux, ordinateurs... Tous ces supports n'ont pas les mêmes valeurs, et l'utilisation de notre

*L'art guerrier  
doit sublimer  
nos sens.*

*Les principes  
traversent  
les époques.*

# Kata

étalon meilleur emploi de l'énergie s'impose, pour établir le bon choix. C'est la raison pour laquelle notre méthode insiste particulièrement sur les principes ancestraux qui ont prouvé leurs valeurs. À l'évidence ils sont nos sources, nos essences. Toutes représentations qui les transgresseraient doivent impérativement être identifiées, écartées.

*Ne pas  
se tromper  
d'objectif  
et ne pas  
se tromper  
de responsables.*

Remarques: il est évident que les images et les combats présentés dans leurs formes actuelles sont plus affaire de spectacle, de music-hall, que la démonstration d'un art martial. Ces aspects que je considère comme négatifs, ne condamnent pas ceux qui les exécutent. Pas d'avantage le dopé du monde sportif n'est pour moi le véritable coupable. Je le considère plutôt comme une victime, d'un système dont il est finalement le prisonnier. Ce sont les systèmes qui sont responsables, et les supports médiatiques qui leur sont largement ouverts. Ils développent des ambitions, autour d'objectifs qui deviennent obsessionnels, dont le principal fléau est la championnate. Elle conduit invariablement, inéluctablement, inexorablement, aux excès, dérives que nous ne connaissons que trop. Toutes ces courses impitoyables à la performance, au spectacle, génèrent des réactions en chaînes c'est-à-dire non seulement les pratiquants, mais les entraîneurs, les commentateurs, les spectateurs, les chercheurs, les dirigeants, les professeurs, eux-mêmes deviennent esclaves de ce qu'ils ont engendré. La cause, la performance outrancière est générée par les systèmes. Ils organisent, promotionnent, vivent, profitent, des gloires passagères qu'ils ont créées. Celles-ci sont hélas éphémères, et laissent aussi de nombreuses traces douloureuses, pour les pratiquants, sans évoquer les trop nombreux malheureux laissés pour compte en cours de route. L'habileté des systèmes est diabolique, jamais responsable ils se couvrent de règlements, décernent sanctions, punitions. Elles viennent frapper des acteurs, victimes malencontreuses et trop nombreuses, des systèmes qui les ont engendrés. Ceux-ci demandent, exigent des performances impossibles, des records toujours plus haut, plus

*Les systèmes  
doivent  
diversifier  
et équilibrer.*

# Kata

loin, plus vite, plus lourd, plus fort, avec à la clé, le miroitement pour une infime minorité de gloire, argent... Quel jeune est capable de résister à cette poussée médiatique en restant raisonnable dans ses comportements? C'est pratiquement une mission impossible. Les entraînements deviennent démentiels, les épreuves trop fréquentes. Comment dans ce contexte ne pas dévier, dériver?

Conclusion: avertir, alerter, démontrer les dangers engendrés et pouvoir faire comprendre aux systèmes, qu'il serait grand temps de trouver des régulations pour équilibrer les actions, cela nous semble essentiel et très important. Enfin une dernière remarque importante: si le dopage est un véritable fléau pour tous les exploits sportifs, les conséquences peuvent considérablement changées suivant les sports individuels, collectifs, ou d'oppositions. Dans ce dernier, les dégâts se doublent puisque l'opposant subit, encaisse de plein fouet une énergie décuplée, trafiquée.

Dernière remarque: le Judo, voie de la souplesse, est classé dans les sports d'opposition, ce qu'il est devenu! Alors que toute sa culture, ses principes, énoncés scientifiquement par son fondateur, prônent le contraire et définissent clairement sans contestation possible, la voie de la souplesse, qui se conditionne par l'addition des énergies!

À penser intensément: comment avons nous pu en arriver là?



*Les systèmes  
se doivent  
de réaliser  
l'éducation  
physique.*

# Une renaissance

# Kata

*“Partir du bon pied.”*

**Dicton**

*Déchiffrer  
nos kata,  
voilà  
la grande  
affaire!*

Par un retour aux sources avec Socrate et Platon. La mère de Socrate était sage femme et toute attentionnée pour que l'arrivée des bébés se fasse de la bonne manière. Cette pratique, cette connaissance s'appelle maïeutique, l'art d'accoucher et donc de permettre l'arrivée au monde dans les meilleures conditions. Son fils, Socrate, continua en quelque sorte, mais transposa cet accouchement physique, en accouchement mental. Son but est de faire accoucher ses interlocuteurs de vérités qui sont en eux, ou qui leur ont été transmises. Socrate est un maître qui n'impose pas, mais il crée par questionnement les éléments de réflexion, qui vont amener les réponses qui doivent révéler les vérités en nous ou autour de nous. Ce qui nous amène à rappeler son admirable formule : *“Si penser fait mal, ne pas penser c'est faire le mal”*. Nous habitons une planète qui comporte d'immenses variétés de minéraux, végétaux, animaux... S'ajoutent nos propres créations qu'elles soient industrielles, scientifiques, artistiques, ou idéologiques... Ces ensembles comportent de nombreux fatras, dangers naturels ou créés. Mais aussi cachent de grandes lumières, des phares que nous ne pouvons ne pas ignorer. Il nous faut les découvrir, dénicher, et nous laisser éclairer, orienter, illuminer.

*Quelle boussole  
pour nous  
diriger?  
Les kata.*

Les **kata**, **conservatoires des principes**, font partie de ces phares. C'est à la quête de ces éclairages que nous allons chercher notre voie en vue d'affronter de sérieuses tempêtes. Nous allons rencontrer de bonnes et mauvaises routes, de fausses idées, actions... Découvrir le sens de nos arts martiaux doit nous permettre d'éviter ces écueils dont les nombreux et divers déchetts occasionnés ne sont pas les moindres. Vaincre ces obstacles c'est découvrir et aussi sauver des richesses culturelles variées et incomparables tout à fait adaptables à notre monde moderne et ainsi apporter à nos sociétés une contribution non

# Kata

négligeable. Pour cela il nous faut impérativement trouver, dégager les bonnes méthodes des mauvaises, (nos récifs). Nos *kata* représentent un vaste livre ouvert, tels les grands ouvrages que sont la Bible, le Coran, les Sûtras, la Torah... Mais comment interpréter notre livre, les *kata*? Les évoquer, sachant qu'avec l'expérience des grands ouvrages cités, ceux-ci ont été trop souvent interprétés faussement et ont engendré de trop nombreuses abominations, malgré les admirables citations dont, "*tu ne tueras pas, tu aimeras ton prochain comme toi-même*". Bref, toutes lectures des textes sacrés sont interprétation et font que plusieurs voies sont ouvertes, les bonnes comme les mauvaises. Elles sont suivies, propagées, et là est notre problème. La lecture, la traduction, la transmission, que nous allons essayer de faire de nos *kata* est donc d'une très grande importance. Le premier point que nous devons éclaircir et démontrer est que nos *kata* ne sont pas seulement une succession de techniques, dans un ordre donné, mais bien des principes, des lois universelles que nous allons essayer de révéler. Les techniques ne sont que des outils qui démontrent, expriment ces messages très importants. Si on en doutait, il suffit de se référer au fondateur du judo, le professeur Jigoro Kano, il nous précise que le *kata* antique, *Koshiki-no-kata*, qu'il a conservé et nous a transmis, renferme tous les principes du judo. Mais nous allons immédiatement constater, en effet, que les techniques du *Koshiki-no-kata* sont pour la plupart inapplicables en judo. Nous pouvons donc affirmer, que tous les *kata* sont bien les conservatoires non de techniques (celles-ci dans le judo sont comprises dans le *gokio*, qui est composé de cinq groupes comprenant chacun huit techniques) mais bien des principes fondamentaux et des théories essentielles sur lesquelles reposent tous les arts martiaux. Nous devons aller impérativement à la découverte de ces messages, fondements de nos arts. Mais comment les déchiffrer, mieux les traduire, d'une manière évidente et profitable? Notre essai va s'appuyer sur l'analyse des *kata*. Nous ne devons pas oublier que nos arts s'expriment par une gestuelle et rap-

*Ne pas prendre  
l'ombre  
pour la proie.*

# Kata

*Les mots  
ne sont rien,  
seules  
nos actions  
comptent.*

peeler le prestigieux Miyamoto Musashi quand il nous recommande non de regarder mais voir, j'ajouterais percevoir, percer l'enveloppe de nos *kata*, découvrir les fruits qu'ils renferment, car ce sont eux qui en font toutes leur énorme valeur. Aller au-delà des apparences pour déceler le bon du moins bon, voire du franchement mauvais. Comme Platon, élève de Socrate, il nous faut comparer les éclairages et ne pas se laisser aveugler, brûler, aux feux de la rampe (voir notre revue n° 8, l'allégorie de la caverne de Platon). Nous devons ainsi trier, évacuer, signaler les déchets que toute dérive non-naturelle engendre. La maïeutique l'art d'accoucher, nous allons essayer de l'appliquer à nos disciplines. Mais il nous faut à tout prix pour cela, éliminer les vues fausses, les beaux discours, (nos sophistes modernes), les codes pompeux (sans application). Redonner aux mots leurs sens véritables, faire appliquer leurs authenticités ceci grâce à nos outils, nos techniques, celles-ci sagement éduquées concrétiseront la signification des mots employés. Si nous suivons, copions le grand Socrate nous allons pouvoir vérifier et poser une question dans son esprit: c'est-à-dire essayer d'accoucher une de nos vérités essentielles.

Un exemple: le premier *kata*, *Nage-no-kata*, la première technique exécutée s'appelle *uki-otoshi* (voir explication dans le livre du *Kodokan*). Question: est-ce la présentation, l'exécution de la technique *uki-otoshi* ou l'éveil à un sens qui est suggéré? Si oui lequel?

Si nous sommes incapables d'accoucher la signification évidente de cette première gestuelle alors nous sommes dès le départ dans une grande erreur.

Deux exemples nous avertissent, bien que des siècles les séparent, sur des erreurs qui sont toujours d'actualité.

(1) Un conseil de Miyamoto Musashi dans *Le traité des cinq roues* (édition Albin-Michel) page 60. "Si l'on ne se trouve pas sur le bon chemin (*Do*) la petite erreur du début, conduira plus tard à une grande erreur", puis il insiste en ajoutant "il faut bien y réfléchir".



# Kata

(2) Une boutade extraite du livre de James Gleick, *La théorie du chaos* (édition Albin-Michel). L'effet papillon : un battement d'ailes à Tokyo après bien des aléas, des pérégrinations et des déviations, va se transformer à Paris en ouragan. J'ajoute qu'il faut bien y réfléchir, comme le dit Miyamoto Musashi.

Résumons : le premier regard doit être celui du bébé, les yeux grand ouverts, l'esprit vide (pas dans l'interprétation d'imbécile) mais au contraire réceptacle, prêt à recevoir, emmagasiner, percer l'image réelle, son sens, sa signification (à l'époque dépendait la survie). Si vous vous arrêtez, vous vous focalisez, uniquement sur la technique (ou le doigt qui montre la lune) et faites l'impasse sur la signification qu'elle est chargée de communiquer alors n'allez pas plus loin, brûlez cette brochure, elle ne sert à rien. Un film, (*Tous les matins du monde*, d'Alain Corneau) un maître de musique excédé brise l'instrument (une viole). Consternation des élèves, réponse forte du maître : *"eh bien quoi, ce n'est qu'un instrument, ce n'est pas la musique !* Bien sûr les difficultés sont grandes et Socrate, encore lui, nous fait bien comprendre, admettre que nous sommes tous, individus, organismes, sujet à l'erreur à nous tromper, pire tromper l'autre, les autres, terrible dilemme pour les systèmes, les éducateurs ! Comment ne pas se tromper ?

Le pessimisme ne doit pas nous envahir et la recherche de l'essence de nos arts nous abandonner. Cette recherche des vérités que contiennent nos *kata* doit se poursuivre inlassablement. Nos erreurs doivent constamment être cherchées, ainsi que les critiques constructives. Notre parcours est jonché d'embûches, de détours et il faut avoir encore et toujours à l'esprit ce que Socrate nous recommande (de bien se connaître et reconnaître aussi que nos connaissances acquises sont vraiment peu de chose) et il confirme : *"je sais que je ne sais rien"*. L'humilité doit nous habiter. Quel que soit le peu de connaissance acquise il faut absolument l'expérimenter, la comparer toutes les fois qu'il est possible. Le doute que nous transmet Socrate n'est pas nihiliste. Peu de vérités, d'affirmations, mais celles-ci seront étudiées, discutées, expérimentées, prouvées... Certes nous devons

*Pour tous,  
ne pas  
se tromper  
est la grande  
question.*

*Reconnaître  
nos erreurs  
sont  
une source  
de progrès !*

# Kata

avoir présent à l'esprit nos limites. Toutefois nos faibles mais solides acquis ne seront jamais imposés, ni enfermés dans des règles contraignantes, des lois. L'objectif est d'essayer de vous convaincre, en aucune manière contraindre. L'ouverture et la tolérance sur les autres nous sont indispensables. Sans confrontations, diversité pas de progrès. La nature, la vie a besoin de diversité, de multiples. Mais il nous faut aussi des repères, et ils sont clairement représentés par nos principes.

*Compréhension  
et tolérance  
ne doivent pas  
être abandon.*

Dans notre approche nous allons observer, visionner, les images transmises aujourd'hui, concernant nos arts martiaux. Le judo (voie de la souplesse) sera le plus démontré, mais c'est aussi un des arts martiaux pionniers en France et en Europe. Beaucoup d'arts martiaux doivent leur introduction à des pratiquants de judo. Ceci dit, c'est aussi le plus exposé, le plus dénaturé, faussé, tant dans ses attitudes, ses principes (devenus le contraire de la souplesse). D'où les dangers consécutifs à l'emploi des forces en oppositions, des techniques sans contrôle "des bras", des prises nouvelles (pantalon-ceinture), des arrachées. D'où des réceptions qui se font n'importe comment. Cet ensemble engendre, confirme le n'importe quoi. Il est colporté par des médias, aux vues de trop nombreuses compétitions, démonstrations, salles d'entraînements, qu'elles soient locales ou parmi les plus prestigieuses. Ces faits que nous vivons actuellement suffisent amplement à démontrer les dangers physiques et spirituels que traversent nos arts martiaux. Il est donc important de réagir, par un retour aux sources, et de réexaminer sérieusement les conservatoires des principes que sont les *kata* dans les arts martiaux. Toutes les renaissances s'appuient sur les richesses du passé, mais doivent aussi veiller à ne pas les dénaturer. L'objectif, conserver ces richesses tout en les adaptant à notre présent et à notre culture. C'est ce but que je me suis assigné avec l'aide d'une admirable équipe. Ensemble nous essayons de réaliser cette renaissance.



# Kata

## *Présentation du Goshin-ju-shisei-no-kata*

*“Nous sommes que cérémonie. Si la cérémonie nous emporte, et laissons la substance des choses, nous nous tenons aux branches et abandonnons le tronc, le corps et l’esprit.”*

MONTAIGNE (1533/1592)

Remarque: si les *kata*, sont les conservatoires des principes fondamentaux sur lesquels repose l’essence de nos arts martiaux, encore faut-il les déchiffrer, les transmettre et les appliquer.

Mais des interrogations clés se posent ?

- 1) Quel est l’esprit qui les anime ?
- 2) Quels objectifs poursuivent-ils ?
- 3) Comment s’y prennent-ils ?
- 4) Quelle réponse pouvons-nous apporter ?

Première question: l’esprit ? Son éveil, va nous faire constater que la première vision est un aspect technique, et si nous constatons qu’il existe “des messages”, ceux-ci sont trop souvent voilés et seulement suggérés.

Deuxième question: l’objectif ? Bien que peu apparent, rarement nommé, il est évident que c’est la maîtrise des messages qui est essentielle.

Troisième question: comment ? Les moyens employés ne peuvent se faire sans l’aide et la démonstration des techniques. Celles-ci malencontreusement vont être l’arbre qui cache la forêt, la fleur qui oublie ses racines, ou encore prendre l’ombre pour la proie...

Quatrième question: la réponse, le constat de cette confusion est un premier et capital dérapage “la troisième question”.

*Les techniques  
doivent  
exprimer  
l’art et  
la manière.*

# Kata

Elle peut faire que l'on passe à côté de l'essence et des fondements que doivent représenter et transmettre nos *kata*. Les *kata* actuels sont tout au plus considérés comme un spectacle, voire une épreuve à faire échouer les élèves aux examens, sur des détails ayant trait uniquement à la technique, ou encore participer à des concours, des championnats décernant titres et autres valeurs trompeuses.

*L'élève peut être maladroit, si sa tentative d'expression est dans le bon sens.*

Il fallait réagir, c'est mon but et je suis convaincu que je rejoins la volonté des grands maîtres et de quelques professeurs actuels consternés par la dérive de nos arts martiaux, surtout les *kata*. Ceux-ci sont incontestablement les dépositaires et conservatoires des principes qui sont les fondements de nos arts martiaux. Cette conviction, bien entendu, demande des justifications, des preuves, effectivement je vous comprends et si vous restez avec moi, nous allons reprendre au cours des pages qui vont suivre la construction de deux *kata* spécialement conçus pour faire sortir, ressortir, les principes magistraux qu'ils contiennent. C'est un effort indispensable pour qui veut véritablement découvrir les richesses des cultures orientales. Elles vont bien plus loin dans leur pratique, dans leur acquisition, qu'une simple "self défense", ou une victoire en championnat. C'est aussi ce prolongement que nous allons aborder ensemble. Il nous éveillera à la découverte de notre environnement dans ses aspects positifs. Ce qui nous permettra de développer plus profondément nos sensibilités.

*Théorie et principe demandent des applications gestuelles.*

**Des réflexions:** les *kata* que nous exécutons actuellement, sont pratiqués en tant qu'une succession de techniques. Jamais n'apparaît, n'est proposée l'essence. C'est-à-dire les principes, la philosophie, qu'ils sont censés nous révéler, nous transmettre. Leur dénomination pour la plupart n'est guère significative, les mouvements exécutés, leur traduction n'apporte aucune aide, mis à part le *Juno-kata*, et le *Koshiki-no-kata* (\*). De ce fait on peut considérer, constater, qu'actuellement les *kata* n'ont aucune influence dans la pratique des "*randori, shiai*", ces faits constituent une catastrophe pour *ju* la souplesse et *do* la voie qui doit nous y conduire !

# Kata

Dans ce contexte, la dégénérescence de nos arts, est un pénible constat. Nous l'attribuons indiscutablement à l'ignorance des principes. Les principes, fondements de nos arts, ne reposent sur aucune règle, ni examen. Il fallait réagir et concevoir une approche précise, cartésienne. Notre monde occidental l'impose, il a besoin de mettre les points sur les i en quelque sorte. Autrement dit, nous devons non seulement définir les principes, mais les nommer, les démontrer, les exiger dans nos épreuves.

*Exiger  
les principes.*

C'est ce qui m'a incité à la création de deux *kata* :

***Goshin-ju-shisei-no-kata* et *Ki-zen-no-kata*.**

Le *Goshin-ju-shisei-no-kata* puise, classe, les principes contenus dans les *kata* orientaux. Il cesse de considérer les techniques (\*\*\*) comme uniquement des projections, des clés... Mais il insiste essentiellement sur la forme gestuelle qui démontre l'utilisation de céder, d'intervenir soit avant ou après, indique le sens à donner aux réactions, à la distance, au vide... Les techniques dans ce *kata* sont au service des principes et les démontrent.

Le *Ki-zen-no-kata* va compléter, affiner, élever la recherche et la pratique pour atteindre un idéal qui commence par un éveil à l'autre dans ses actions, et déplacements pour atteindre une perception (*yomi*), une sensibilité qui naturellement s'étendra, s'harmonisera bien au-delà de l'autre ! Ces admirables théories, principes, sont issus de la nuit des temps. Nous les considérons comme un véritable patrimoine culturel mondial. Le professeur Jigoro Kano lui-même s'est référé aux leçons du passé. Il suffit de se reporter à son magistral discours de 1932 (\*), ou encore faire référence à un extrait de son autobiographie (\*\*). Aucun progrès culturel, scientifique ne peut ignorer les travaux, les avancés du passé. Nous pouvons constater dans de nombreux domaines les désastres occasionnés par ces courses effrénées à la performance, qui négligent, bafouent les lois de la nature, ses leçons, les expériences du passé considérées comme dépassées ! Ces comportements, sont de monstrueuses

*Avancer  
sans bafouer  
les vraies leçons  
du passé.*

# Kata

dérives, qui atteignent nos arts. Ils sont dangereux, et de très nombreux faits viennent hélas le confirmer.

*Intemporel  
et universel  
définissent  
des valeurs.*

**Des découvertes:** elles sont en quelque sorte, archéologiques en ce sens que tous les éléments essentiels sont depuis très longtemps bien là. La tâche que je me suis assigné est de les extraire afin de les mettre en exergues. Ils défient le temps, ils sont universels, ils sont la substance de nos arts martiaux, ils ont été acquis dans des expériences parfois tragiques. Les démontrer, les adapter à notre époque moderne certes, mais les transmettre sans les dénaturer, doit être la mission de tout professeur soucieux de l'art qu'il pratique. Nos deux *kata*, *Goshin-ju-shisei-no-kata*, et *Ki-zen-no-kata*, démontrent à l'aide de techniques, de sabres, de poignards, d'objets, les principes fondamentaux sur lesquels reposent tous les arts martiaux. Ils sont tous deux issus des *kata* légués par les plus grands maîtres. Je me contente de mettre en lumière ces substances, elles sont l'âme de nos *kata*. Les préciser, les nommer, les classer afin de ne plus les ignorer. C'est à la fois un condensé et un résumé que nos deux *kata* veulent démontrer, signifier, et être ainsi un conservatoire très explicite et moderne des idéaux, qui confirme notre dénomination d'art. Cet ajout, cet éclairage suscitera la manière qui fera de nos pratiquants (tes) de prestigieux artistes. Nos deux *kata* ne prétendent pas tout régler, tout traiter, tout connaître, mais apportent une pierre importante à l'édifice, et aux fondations de nos arts. La conjoncture actuelle le commande, merci de comprendre mes efforts.

*Kata,  
randori,  
shiai;  
une harmonie  
à réussir.*

**Conclusion:** les *kata*, ainsi démontrés, exécutés remplissent leur mission de conservatoire et de transmetteur de la connaissance. Ils nous signifient clairement et sans ambiguïté la Voie à connaître, à acquérir. Nos deux *kata* le confirment et le précisent. Mais les uns comme les autres, nous n'en donnent pas les moyens. D'où notre approche, nos entraînements (Objectif *do*) pour arriver à acquérir ces théories, fondements de nos arts, et ainsi retrouver, appliquer les trois piliers de nos disciplines, qui vont nous permettre la véritable maîtrise. Les *kata*: comme

# Kata

conservatoire des théories et des principes. Les *randori*: comme expérimentation, et réalisation des principes. Les *shiai*: comme test d'évaluation de la maîtrise des principes.

(\*) *Ju* = souplesse, *kata* = forme, donc *Ju-no-kata* = forme de la souplesse. *Koshiki* = antique, *kata* = forme, donc *Koshiki-no-kata* = forme antique.

Le *Koshiki-no-kata*, désigne ces différents exercices dans des sens, ou des images significatifs de leur exécution. Exemples: *tai* = posture, *yume-no-uchi* = entre rêve, *ryokuhi* = éviter l'emploi de la force, *mizu-guruma* = le moulin tournant par la force de l'eau (l'eau s'adapte et contourne les obstacles).

(\*\*) Les techniques sont des outils, ils peuvent se passer des principes, des théories. Un marteau peut servir à construire, à faire un objet d'art, mais aussi à détruire ! Mais le contraire n'est pas possible, principes et théories, ne peuvent être démontrés, appliqués qu'avec des outils. Remarque: principes et théories, ne peuvent se passer de l'outil, de la technique, mais l'inverse "l'outil" peut être employé sans tenir compte des principes, des théories et détruire ! Certes il est aisé de détruire, mais ce qui élève malgré les difficultés, c'est l'art et la manière !

Dernière remarque, les *kata* ne sont plus démontrés lors des compétitions.

*Koshiki,  
ou  
les techniques  
sont  
évocatrices,  
imagées  
et poétiques.*



# Programme du Goshin-ju-shisei-no-kata

- *Go* = protection, *shin* = le soi, le corps, *ju* = la souplesse, *shisei* = le cœur, *kata* = forme.

- *Le kiai sera utilisé dans les coups frappés (à éviter contre revolver).*

- *L'attitude: shizen-tai suivant le conseil de Miyamoto Musashi qui nous dit: "il faut être sur ses gardes mais sans garde".*

- *Un des principes essentiels contre une agression est l'esquive.*

## Exercices, droite/gauche: seul.

### 1) Éducatifs coups frappés: défense, simple, efficace.

- Bras: main = doigt, paume, bord cubital, coude.

Objectif: yeux, menton, nez, plexus.

- Jambe: pied = pointe, talon, genou.

Objectif: testicules, arête du tibia.

### 2) Esquives: l'essence de la sécurité, face à l'agression.

- En avançant: coup frappé haut = parade + paume menton (avance pied gauche).

- En avançant: coup frappé = *taï-sabaki* (avance pied gauche).

- En avançant: coup frappé = *taï-sabaki* + parade coude + yeux (avance pied gauche).

- En reculant: *taï-sabaki* (recul pied gauche).

- En reculant: *taï-sabaki* + balayage (recul pied gauche).

- En reculant: *taï-sabaki* + *seoi-nage* (recul pied gauche).

- Coup de pied: parade face + lever (recul pied droit).

- Coup de pied: parade côté, façon *Koshiki-no-kata* (oscillation).

- Coup de pied: parade circulaire + *o-uchi-gari* (avance pied droit, *o-uchi-gari*).



# Kata

## Exercices à droite: à deux.

### **3) Céder, développer la perception, (yomi) deviner les intentions.**

- Pousser droite/gauche = *otoshi* ou autre (*juji-gatame*).
- Tirer jambes serrées = *o-soto-gari* ou autre (*okuri-eri-jime*).
- Tirer jambes écartées = *o-uchi-gari* ou autre (*ude-gatame*).
- Tirer en étant penché en avant gauche = *seoï-nage* (*juji-gatame* à quatre pattes).
- Pousser et tirer plus liaison au sol (clef de bras et strangulation).

### **4) L'intervention avant/après est déterminée par l'action de l'agresseur et sa distance.**

- Coup frappé: de haut en bas.
- Avant = *o-soto-otoshi* ou autre.
- Après = *seoï-nage* ou autre.
- Déplacement latéral.
- Avant = *taï-otoshi* ou autre.
- Après = *okuri-ashi-barai* ou autre.

### **5) Réaction de l'agresseur: adaptabilité de l'agressé "ju", la souplesse.**

- Face à face: l'agresseur en garde.
- Pas de réaction = *hadaka-jime*.
- Réaction = *de-ashi-barai* ou autre.
- Coup-de-poing: pas de réaction = chute avant, réaction = oscillation, projection façon *Koshiki-no-kata*.

### **6) Distance de l'agresseur "ma-ai": son évaluation détermine la riposte adaptée *atemi*.**

- Saisie 1 main (loin) = coup de pied + clef de bras.
- Saisie 2 mains (près) = coup de genou + *o-goshi*.
- Saisie coté (loin) = coup de pied + *o-soto-gari*.
- Saisie coté (près) = coup de talon + *sukui-nage*.

# Kata

- Saisie arrière 1 main (loin) = céder + coup de pied + *seoï-nage*.
- Saisie arrière 2 mains (près) = coup de talon + *seoï-nage*.

## **7) Situations inattendues: objets divers, ripostes adaptées aux situations.**

- Tabouret = pied dessus (simulacre d'apaisement, redoubler d'attention).
- Tabouret = haut en bas.
- Couteau = haut en bas.
- Couteau = coté.
- Couteau = ventre.
- Couteau = épée, riposte = *kazumi*, brouillard.

## **8) La force: naissance, apogée, fin: ses faiblesses, sa puissance, le "iai" ou l'intervention avant est exemplaire.**

- Sabre = *uke* va dégainer, intervention immédiate de *tori*.
- Sabre = *uke* a dégainé et va agir, intervention immédiate de *tori*.

## **9) La force se perd dans le vide: des rencontres avec le vide.**

- Bousculer de face = *tomoe-nage*.
- Saisie arrière = *seoï-nage*.
- Courir = se baisser.
- Saisie côté = *yoko-wakare*.



# Kata

## Pourquoi le *Goshin-ju-shisei-no-kata* ?

La nécessité du monde moderne commande de savoir se défendre. La défense révélée de ce *kata* est l'expérience acquise au cours des siècles. Elle est issue de la nuit des temps. Les principes s'appuient sur le *Tao-Teiking* du philosophe Lao-Tseu cinq siècles avant notre ère. L'héritage pratique nous vient d'un *samourai* légendaire Miyamoto Musashi (XVII<sup>e</sup> siècle). En effet face à la force brutale, il est nécessaire d'appliquer le meilleur emploi de l'énergie physique et mentale énoncé par le professeur Jigoro Kano (XX<sup>e</sup> siècle), cette énergie est toujours disponible. Pas question d'acrobatie, de dons surnaturels, mais de faire face efficacement avec des actions simples comme l'esquive, puis frapper aux endroits sensibles. Voilà notre objectif, cette pratique est accessible par toutes, tous. Ce *kata* ouvre des horizons et éclaire, précise les principes fondamentaux contenus dans les *kata* proposés par le professeur Jigoro Kano. Cette précision, ce classement assure une défense pratique, et facile à réaliser.

Ce *kata* est en outre spécialement étudié et adapté à notre époque moderne, à ses aléas. C'est un éclairage nouveau qui fera sentir puis réaliser les possibilités incomparables dont nous pouvons disposer pour vaincre un agresseur plus fort que soi et même armé. C'est aussi la découverte de notre corps et des possibilités insoupçonnables que celui-ci spécialement éduqué peut réaliser. Cette ouverture sur le *ju-jutsu* nous donne les moyens modernes d'une autodéfense redoutable et facile d'accès. C'est en même temps la garantie d'une riposte victorieuse dans la majorité des circonstances d'agressions envisageables.

*Ce kata  
identifie  
et concrétise  
des objectifs  
fondamentaux.*



# Présentation du Ki-zen-no-kata

# Kata

*“Toute action, qui ne procède pas  
de la connaissance, manque de principe  
et n’est plus qu’une vaine agitation.”*

René GUÉNON

Ce *kata* fait prendre conscience de l’autre, non dans un but de domination mais bien pour se mettre en phase, s’accorder, se comprendre. Premièrement se mettre à l’éveil de la gestuelle de l’autre. Deuxièmement faire en sorte que cette sensibilité se transforme en une maîtrise. Troisièmement on va démontrer que dans le sabre, la lame n’est pas tout (puisque l’on utilise parfois sa... poignée !). Cette maîtrise sera donc celle de l’espace, *ma-ai*, elle est une de nos “essences” et suffira à déstabiliser l’autre. Cet instant nous fera sentir pleinement, que la situation est contrôlée, à ce moment on peut projeter, blesser. Mais on ne le fait pas. Il n’y a pas de projection, de clé dans ce *kata* ! À quoi bon ! Nous retrouvons le combat de *Kizeme* décrit dans l’ouvrage de Kenji Tokitsu (\*). Nous avons la description d’une rencontre mémorable entre deux maîtres de *kendo* ou l’un par simple positionnement de son corps et l’éveil de son mental, contrôle magistralement la situation. Nous savons également que la deuxième partie de la vie de Miyamoto Musashi ne comporte plus de combats à mort. Nous avons aussi l’exemple du film *Après la pluie* (\*\*), où l’attitude, le comportement, l’évolution d’un grand *samouraï* face à diverses situations, démontre une prestigieuse maîtrise de l’espace. Tous ces exemples vécus, imagés voire romancés, nous amènent insensiblement, également, à un dépassement de la cruauté, de la brutalité. Nous allons vers un contrôle des énergies, qui vont créer un épanouissement de la personnalité par un entraînement véritable éducation physique, mais aussi véritable jeu ou le stade antique, réunissant, athlète-

*Ne pas  
contraindre,  
mais convaincre*

# Kata

tes et philosophes, dans des joutes physiques et oratoires. C'est sans doute ce que voulait réaliser Pierre de Coubertin, hélas nos jeux olympiques sont tout sauf des jeux. Les exercices auxquels nous sommes conviés ne correspondent en aucune manière aux esprits qui les ont fondés, créés. Le *Ki-zen-no-kata* que je propose veut renouer avec le mot jeux, dans son esprit éducatif. C'est donner à nos pratiquants, femmes, hommes, le plaisir de la recherche, et retrouver ainsi le meilleur des avancés du passé. C'est aussi renouer avec le plaisir de se maîtriser mutuellement et de découvrir d'innombrables connaissances, que nous pouvons acquérir qu'elles soient non seulement physiques, culinaires, œuvres d'art, ou jeux guerriers... Il nous faut encore bien des efforts pour retrouver, exercer, la sensibilité de nos sens. Il nous faut à nouveau développer, affiner, nos goûts, notre vue, notre écoute, notre toucher et surtout notre empathie. Cet ensemble avec le contact extérieur doit inlassablement s'affûter pour vraiment apprécier, ce qui est tout simplement autour de nous, dans ce qu'il peut représenter de bon, de beau, et de vrai. Cela ne peut s'obtenir sans un équilibre, ni une maîtrise de nos énergies potentielles, que ce soit l'autre ou notre environnement, nous devons harmoniser les forces qui nous entourent, pour goûter à cette autre joie que procure la connaissance, pour une vie véritablement "zen". C'est l'effort et le but de ce *kata* avec l'espoir de réussir et de vous faire découvrir d'agréables sensations, qui pour ne pas être mesurable vous, nous donnerons le plus grand plaisir.

Conclusion : l'harmonie, ainsi éveillée (\*\*\*) , puis mise en acquisition, pour réaliser, faire, qu'il n'y ait plus "dans nos jeux" deux combattants, mais un seul, l'autre. A ce moment cette sensibilité se prolongera s'étendra naturellement, à tout notre environnement.

(\*) *Miyamoto Musashi*, Kenji Tokitsu, édition Désiris.

(\*\*) Film écrit par Akira Kurosawa.

(\*\*\*) Rappeler que Bouddha veut dire "l'éveillé".

*Deviner  
les intentions  
est primordial.*

*Les évolutions  
peuvent être  
progressives,  
latentes  
et régressives!*



# Programme du Ki-zen-no-kata

# Kata

**“Cela leur plaira bien un jour !”**

**Ludwig van BEETHOVEN (1770-1827)**

**Ki = énergie vitale, zen = méditation, réflexion.**

- Préparation mentale* - Cérémonial
- Déplacements Harmonie Ma-ai* - Avant (*uke* avance le pied droit, *tori* recule le pied gauche et idem avec l'autre pied).  
- Arrière (idem avec l'autre pied).  
- Latéraux (*uke* se déplace à droite, *tori* se déplace à gauche et idem avec l'autre côté).
- Déplacements Perception Ma-ai Yomi* - Avant (*uke* avance le pied droit, *tori* recule le pied gauche un peu plus vite et idem avec l'autre pied).  
- Arrière (*uke* recule le pied gauche, *tori* avance le pied droit un peu plus vite et idem avec l'autre pied).  
- Latéraux (*uke* se déplace à droite, *tori* se déplace à gauche un peu plus vite et idem avec l'autre côté).
- Iaido: l'art de dégainer* - Distance proche (riposte à la gorge, riposte sur la main, avec la poignée, intimidation).  
- Distance moyenne (trancher le poignet horizontalement, coupe à la tête verticalement).  
- Distance éloignée (riposte à la gorge, avec la poignée, riposte au ventre avec la lame).
- Ju-jutsu: art de tourner* - Main à la ceinture pour dégainer un couteau (intervention avant).  
- Pique au ventre avec couteau (intervention après).  
- En garde (intervention avant).  
- Coup de pied de face (intervention après).

# Kata

- Tirer (jambes écartées; repousse).
- Pousser (une main; résiste).

*Judo*

- *Shomen* (attaque de face. Intervention avant - après).
- *Yokomen* (attaque de côté. Intervention avant/*kazumi* - après).

*Aïkido*

- Avant (*uke* avance le pied droit, tori recule le pied gauche, idem avec l'autre pied).
- Arrière (*uke* recule le pied gauche, tori avance le pied droit, idem avec l'autre pied).
- Latéraux (*uke* se déplace à droite, tori se déplace à gauche, idem avec l'autre côté).

*Déplacements*

*Harmonie*

*Ma-ai*

*(retour à*

*l'origine)*

## **Pourquoi le *Ki-zen-no-kata* ?**

La nécessité du monde moderne commande de se maîtriser et doit faire appel à nos sens dont :

- éveil : préparation mentale.
- but : idéaliser, sublimer le mouvement, l'action après sensibilisation, réflexion, méditation.

**1) Mise en sensibilité du partenaire dans ses déplacements.**

**2) Éveil d'une parcelle de l'énergie vitale, *ma-ai*, la distance, sa maîtrise, elle ouvre des possibilités importantes, et fait merveilleusement bien sentir le pouvoir que peut exercer la sensation de contrôler l'espace, puis de l'utiliser.**

**3) S'inspire du *iaïdo*. La puissance d'une force, de la vie, est dans tous les cas dans son apogée. Ses faiblesses sont :**

- a) son début, la naissance.
- b) sa fin, la vieillesse, la mort.

*La lame*

*du sabre*

*n'est pas*

*la seule défense.*

# Kata

La lame du sabre n'est pas le plus important, mais bien le contrôle, la maîtrise de l'espace *ma-ai*. Il repose sur *yomi*, deviner les intentions.

4) et 5) Insistent sur l'esquive, qui est l'essence de la défense qui dépend en grande partie du *taï-sabaki*, le mouvement tournant du corps. Toute attaque a une trajectoire d'action, un parcours qui a obligatoirement un début, un apogée, une fin. L'intervention se situe soit avant, soit après. Toute force, pour s'exprimer, a besoin d'un point de rencontre, mais si nous créons par esquive, *taï-sabaki*, un vide, alors elle se perd !

*Kazumi  
nous est  
magistralement  
démontré  
dans  
Koshiki-no-kata  
et Ju-no-kata.*

6) Où l'adaptation aux réactions. Toute intervention de défense peut occasionner des ratés soit par maladresse de la défense due à des facteurs émotifs ou autres, ou bien grâce à l'adresse de l'agresseur de part sa vivacité, son habilité de réaction. Dans tous les cas, le défenseur doit spontanément, immédiatement, s'adapter à la nouvelle situation inattendue créée par l'agresseur. Il faut suivre, accompagner sa réaction, sa direction, sans opposition mais en additionnant les énergies agresseur/agressé.

7) L'esquive répétée, avec son corollaire le *taï-sabaki*. S'ajoute un rappel très important, fondamental de la défense : *kazumi*, brouillard, feinte au visage. Cette défense est de toutes les circonstances, elle est universelle et sans doute la meilleure. Que ce soit contre un ou dix mille si l'on peut brouiller la vision de l'agresseur, ou de l'armée, alors la réussite est assurée.

8) Retour à la sensibilité, au calme, à la sérénité, sachant que toute agitation trouvera son repos, sa fin.





# Kata

## *Descriptif du Ki-zen*

**A)** Éveil, préparation mentale : une sensibilisation à l'autre dès le salut.

**B)** Harmonie - *ma-ai*. Accorder les déplacements. Cette sensibilisation à l'autre se confirme par une mise en accord (miroir) des déplacements. Formule passionnante parce qu'elle va permettre de dégager trois situations qui comprennent des études :

- 1) le détail, chaque technique.
- 2) les bases, cela concerne l'ensemble des techniques :
  - a) *tsukuri*.
  - b) *kusushi*.
  - c) *kake*.

3) Les principes, à la fois universels et intemporels.

**C)** Perception - *ma-ai*. Utiliser l'espace. Cette utilisation amène quelques réflexions (Socrate) sur les valeurs de cet emploi et son habilité. L'important est l'application de la fameuse formule :

**“Meilleur emploi de l'énergie”.**

On peut déséquilibrer :

- 1) sur place.
- 2) en déplacement.
- 3) utiliser l'énergie du partenaire par des actions, des réactions (*Koshiki-no-kata*).
- 4) par simple maîtrise de la distance (*Koshiki-no-kata* et *Ki-zen-no-kata*).

**D)** *Iaïdo*, l'art de dégainer, le *sen-no-sen*. Des notions très importantes et d'abord deux énormes constats :

- 1) la lame n'est pas tout.
- 2) tuer n'est pas la solution (projeter violemment, en force, écraser par sa victoire, numéroter, c'est aussi souvent humilier).

**E)** *Ju-jutsu*, l'art du *tai-sabaki*.



# Présentation du Nage-ura-no-kata du Maître Mifune

**Nage = projection, ura = inverse, kata = forme.**

**Forme de projections avant/après l'attaque.**

C'est le *kata* du *sen-no-sen* et *go-no-sen*. Indiscutablement, si le *Nage-no-kata* démontre l'attaque *sen*, il manquait les formes *kata* des contre-prises après l'attaque *go-no-sen*, et avant l'attaque *sen-no-sen*. Cette énorme lacune est définitivement comblée et notre école intègre maintenant ce *kata* dans son patrimoine. Dès le premier mouvement du *nage-ura-no-kata*: *uki-otoshi* = *taï-otoshi*, nous nous trouvons dans la sensation du *sen-no-sen*. La comparaison avec le *Nage-no-kata* est évidente puisque même mouvement *uki-otoshi* dont l'un est exécuté en attaque *Nage-no-kata*, et dans le *Nage-ura-no-kata* en *sen-no-sen*. La tentative de *uki-otoshi* se trouve interrompue par anticipation de *taï-otoshi* de *tori* (*sen-no-sen*). Le *Nage-ura-no-kata* comprend quinze techniques dont onze *go-no-sen* avec six directs et cinq indirects et quatre *sen-no-sen*. Les deux *kata*, *Nage-no-kata* et *Nage-ura-no-kata* comprennent les trois aspects importants du Judo :

- 1) Les attaques = *sen*
- 2) Les contre-attaques = *go-no-sen*
- 3) Avant les attaques = *sen-no-sen*

*Sen-no-sen* est rarement étudié et presque jamais appliqué. Comment en serait-il autrement puisque, jusqu'à maintenant, il n'y avait aucune sensibilité *kata* ou entraînement à cet aspect essentiel de notre art.

Nos trois entraînements fondamentaux comprennent et privilégient les applications de *sen-no-sen*.



# *Kata*

## *Programme du*

### *Nage-ura-no-kata*

#### *du Maître Mifune*

##### *Uke*

- 1) *Uki-otoshi*
- 2) *Seoi-nage*
- 3) *Kata-guruma*
- 4) *Tai-otoshi*
- 5) *Obi-otoshi*

##### *Tori*

- Tai-otoshi (sen-no-sen)*  
*Yoko-guruma (go-no-sen direct)*  
*Sumi-gaeshi (go-no-sen indirect)*  
*Ko-tsuri-goshi (go-no-sen indirect)*  
*O-guruma (sen-no-sen)*

*Techniques  
de bras*

##### *Uke*

- 6) *Okuri-ashi-barai*
- 7) *Ko-uchi-gari*
- 8) *O-uchi-gari*
- 9) *Sasae*
- 10) *Uchimata*

##### *Tori*

- Tsubame-gaeshi (go-no-sen indirect)*  
*Hiza-guruma (go-no-sen direct)*  
*Tomoe-nage (go-no-sen indirect)*  
*Sumi-otoshi (sen-no-sen)*  
*Tai-otoshi (go-no-sen indirect)*

*Techniques  
de jambes*

##### *Uke*

- 11) *Hane-goshi*
- 12) *Harai-goshi*
- 13) *Hane-goshi*
- 14) *Uki-goshi*
- 15) *O-goshi*

##### *Tori*

- Kari-gaeshi (go-no-sen indirect)*  
*Ushiro-goshi (go-no-sen direct)*  
*Utsuri-goshi (go-no-sen indirect)*  
*Yoko-wakare (go-no-sen indirect)*  
*Ippon-seoi-nage (sen-no-sen)*

*Techniques  
de hanches*



# III

# Finalité

## *Nos acquisitions*

L'entraide, les motivations explicitées dans nos briefings sont les facteurs qui donnent l'impulsion pour toute activité. Ils donnent les perspectives de chaque leçon (mission). Ils définissent les utilités, décrivent les meilleurs moyens à employer, les principes mis en application et les outils (techniques) les mieux adaptés. Nos arts martiaux fournissent grâce à leurs prestigieux principes fondamentaux, des aspects multiples de très grandes valeurs. Cet héritage est millénaire, il comporte des richesses incomparables et variées. Savoir les adapter à notre monde moderne est un véritable défi. C'est celui-ci que nous nous efforçons de relever. Les principaux intérêts, ainsi que les perspectives et motivations que nous proposons d'éduquer sont :

*Rappel des acquisitions.*

- un éveil, une sensibilisation à notre environnement !
- savoir discerner et ne plus prendre le doigt pour la lune !
- savoir chuter. Aussi utile que savoir nager !
- savoir se défendre. Une préoccupation, hélas, très actuelle !
- éduquer, la maîtrise de son corps. Une actualité.
- éveiller, nos sens. Un intérêt quotidien !
- étudier en simultané.
- utiliser l'énergie potentielle.
- utiliser l'énergie oscillatoire.
- étudier en simulation.
- développer, notre faculté de perception, *yomi*. Utiliser les expériences du passé, celles qui ne sont pas dépassées.
- savoir ce qui établit la valeur des principes.

*Mise en acquisition.*

L'art martial dans sa véritable démarche, la plus noble, est la conquête des richesses humaines. Ne pas oublier que ce qui rassemble les personnes sont les idéaux, les grandes causes humanistes. Si celles-ci, disparaissent, il ne reste que des personnes qui se déchirent ! *"Il faut bien y réfléchir"* (Miyamoto Musashi).



# Rappel des principes

# Finalité

**L'éveil, la souplesse, la distance, les réactions, le vide** et l'étude de leur faculté, mise en trois séquences : sensibilité, acquisition et réalisation.

## • *L'éveil*

### Première séquence : sensibilité.

*L'éveil doit nous mettre en attention.*

Elle commencera toujours par les *kata*. Ils sont les précieux conservatoires des principes fondamentaux de nos arts. Nous considérons comme une obligation, de les extraire, les nommer, les démontrer les appliquer, avec des exemples qui feront référence.

Nous faisons donc un briefing avec explications et démonstrations. Ainsi nous apportons la sensibilité au principe essentiel que représente l'éveil dans les études.

### Deuxième séquence : acquisition.

- Le salut, cette gestuelle créée, suivant sa manière, l'ambiance, met en condition d'attention et de perception physique et mentale. Notons que l'émotion, qu'elle soit courtoisie, calme, sérénité, nervosité, agitation ou colère, se transmet par "osmose". Il y a en quelque sorte contagion !

- Des déplacements simples, être comme le miroir de l'autre, son reflet gestuel.

- Des déplacements en pas glissé, ou l'utilisation du contrôle de l'autre et la maîtrise de la distance.

### Troisième séquence : réalisation.

Dans des épreuves dites de "simulation" exécutées au hasard :

- soit en atelier de trois, quatre, cinq élèves (mixte),

- soit la forme *kakari-geiko*.

*Nos déplacements méritent des études particulières.*

## • *La souplesse*

### Première séquence : sensibilité.

Extraits significatifs dans les *kata*. Nous faisons donc un "briefing" avec explications et démonstrations, ainsi nous apportons, la sensibilité au principe fondamental si important de céder.

### Deuxième séquence : acquisition.

Pousser/tirer, nos exercices commencent dès les chutes. Ces

# Finalité

facultés de céder, prolongent l'éveil dans le contact. Ce contact de céder va permettre l'application de techniques mais cette fois-ci en "situation" du principe "céder". C'est une des grandes innovations de notre méthode "Objectif *do*" de mettre en acquisition les principes fondamentaux de nos arts martiaux. Céder n'est pas un réflexe naturel. Il demande une éducation. Dans notre méthode, les techniques sont intimement liées aux principes et les font valoir. Ils sont notés. Par exemple, sur une poussée à l'épaule, "céder" et appliquer au choix *hiza-guruma*, *taï-otoshi*, *ippon-seoï*, etc. Sur une traction jambes serrées, à l'épaule "céder" et appliquer soit *o-soto-otoshi* ou *ko-soto-gake*; sur une traction jambes écartées, "céder" et appliquer au choix *ko-uchi-gari*, *o-uchi-gari*.

*Acquérir,  
certes, mais  
il nous faut  
les bons moyens.*

## Troisième séquence : réalisation.

Dans des épreuves dites de "simulation" exécutées au hasard :

- soit en atelier de 3, 4, 5 élèves mixtes,
- soit la forme *kakari-geiko*.

## • **La distance**

### Première séquence : sensibilité.

Les *kata* ont des exemples significatifs. Nous faisons donc un "briefing" avec explications et démonstrations, ainsi nous apportons, la sensibilité au principe vital de la distance.

### Deuxième séquence : acquisition.

Avant/après : c'est la notion de la distance, qui donne et commande le moment d'intervention. Chaque technique a un moment d'attaque. Exemple : *sasae-tsuri-komi-ashi*, *taï-otoshi*, l'intervention se situe lorsque le pied se pose ; *hiza-guruma*, l'intervention se situe lorsque le pied démarre. Voir le *ju-jutsu*. Intervenir "avant", pas encore de force, ou "après" plus de force ou encore ; *okuri-ashi-barai* ; l'intervention se situe soit en *sen-no-sen* ou *go-no-sen* (*tsubame-gaeshi*) suivant la distance.

*Réaliser,  
certes, mais  
il faut contrôler.*

### Troisième séquence : réalisation.

Dans des épreuves dites de "simulation" exécutées au hasard :

- soit en atelier de 3, 4, 5 élèves mixtes,
- soit la forme *kakari-geiko*.

# Finalité

## • **Les réactions**

### Première séquence : sensibilité.

Les *kata* nous démontrent des réactions importantes. Nous faisons donc un “briefing” avec explications et démonstrations, ainsi nous apportons, “la sensibilité” au principe du comportement face à des réactions adverses.

*Nos techniques  
doivent tenir  
compte du sens.*

### Deuxième séquence : acquisition.

- Elle va utiliser les principes de céder, et du vide. Exemple, *tsubame-gaechi*. D’autre part, notre méthode “Objectif *do*” a créé des études dites “simultanées”. Les études techniques dans notre méthode sont toujours faites en simulation ou en “simultané”. C’est-à-dire que les deux étudient. L’un l’attaque *sen*, l’autre dans le même temps, le contre-attaque en *sen-no-sen* ou *go-no-sen*. C’est véritablement une originalité importante de notre méthode en effet le principe “*meilleur emploi de l’énergie*” prend ici à la fois sa signification et son application. La remarque qui s’impose est que l’étude technique dans un cours n’intéresse par tous les élèves, mais si les deux étudient “simultanément” il est certain que ceux qui étudient la phase du comportement face à une attaque sont motivés car toutes, tous, subiront la technique étudiée.

### Troisième séquence : réalisation.

Dans des épreuves dites de simulation exécutées au hasard :

- soit en atelier de 3, 4, 5 élèves mixtes,
- soit la forme *kakari-geiko*.

*Les réactions  
doivent  
confirmer  
notre notion  
du sens.*

## • **Le vide**

### Première séquence : sensibilité.

Les *kata* ont des exemples nombreux de cette théorie magistrale. Nous faisons donc un “briefing” avec explications et démonstrations, ainsi nous apportons, “la sensibilité” au remarquable principe du vide.

### Deuxième séquence : acquisition.

- L’efficacité attribuée à cet immense principe, le vide, n’est pas a priori convaincant et pourtant c’est une évidence. En effet tout mouvement pour se faire a besoin d’un vide dont la roue, *guruma*,



# Finalité

en est la démonstration magistrale. Les techniques de hanche le confirment, l'importance du centre de gravité est démonstrative, dans les bascules (et non les arrachés modernes) et cette bascule son importance était signifiée dans le *Nage-no-kata* (ancienne formule), par la technique *tsuri-komi-goshi* (que nous avons conservée).

Les techniques qui démontrent magnifiquement cette fameuse théorie du vide sont les balayages. Ces techniques ne peuvent être réussies en opposition de force, elles exigent pour leur exécution à la fois le sens et l'ajout des forces adverses. De plus elles demandent une sensibilité extrême aux déplacements de l'autre, de façon à intervenir judicieusement au bon moment c'est-à-dire où le, les pieds vont prendre appui avec le sol. Cet instant est fugitif, le balayage doit intervenir juste avant la pose du ou des pieds. Cette habile réussite, qui chasse le ou les points d'appui, crée un vide occasionnant chaque fois une très belle chute. Que ce soit un balayage, le verglas, une pelure de banane, tous ont créé un vide. D'autre part, une force pour s'exercer à besoin d'un point de rencontre, car dans le vide elle se perd. Ceci concerne les énergies matérielles. Il nous faut encore préciser que, tout apprentissage, toute connaissance doit pénétrer l'esprit, et dans ce sens demande, commande une ouverture donc un vide mental. Tout blocage qu'il soit orgueil, préjugé, a priori, empêche la réceptivité donc l'éveil.

Cet éveil n'est réellement possible sans ouverture vide spirituel d'où nos deux énormes facultés, "l'éveil" et son immédiat corollaire, le vide physique et spirituel. Ces deux immenses facultés se rejoignent, se confortent à travers nos parcours. Ils sont nos "ying/yang". Merci Monsieur Lao-Tseu.

## Troisième séquence: réalisation.

Dans des épreuves dites de "simulation" exécutées au hasard:

- soit en atelier de 3, 4, 5 élèves mixtes,
- soit la forme *kakari-geiko*.

Notre méthode "Objectif *do*" précise le rôle des techniques comme des outils au service de l'art. Les pratiquantes, les pratiquants, véritables "artistes" doivent non seulement nous en faire

*Les progrès  
sont tributaires  
de bonnes  
simulations.*

*Ce n'est pas  
un hasard  
si "guruma"  
désigne  
de nombreuses  
techniques.*

# Finalité

la démonstration, mais donner à celle-ci un ensemble à la fois physique et intellectuel, servi par une esthétique gestuelle. Les démonstrations doivent annoncer, mieux mettre en résonance et sensibilité les contenus de nos principes, qui en sont les fondements. Ceux-ci représentent le cœur de nos arts martiaux.

*L'action  
et la pensée  
s'expriment  
grâce au...  
vide.*

C'est un héritage fabuleux, si nous réussissons à l'exprimer dans ses contenus admirables alors nous l'élèverons à la valeur d'un **patrimoine culturel mondial**.

• **Les corollaires (A) et (B) :**

- (A) “*Meilleur emploi de l'énergie*”, cette première formule, commande une application. Elle nous fournit les moyens de contrôler, vérifier, apprécier, les actions réalisées. C'est un moyen incomparable qui va nous permettre d'évaluer le sens des mouvements. Cette formule a été magistralement démontrée par le professeur Jigoro Kano dans un de ses célèbres discours où il transforme la confrontation entre deux personnes en unités d'énergie; dix pour l'un, et sept pour l'autre. À partir de cette représentation, plusieurs cas de figures se présentent soit: (a) Force dix gagne en force; (b) Force sept gagne, en utilisant la formule; (c) Force dix gagne, en utilisant la formule. La formule est véritablement magique, car facile à appliquer, si quelque part on veut bien sans donner la peine.

Remarques: cette magistrale formule non seulement commande mais doit exiger son application, son évaluation pour l'ensemble de notre gestuelle. Qu'elles soient de *uke* ou *tori*, les actions (simulation), ou techniques maladroites de *uke*, les techniques de *tori*, seront toutes appréciées, suivant les barèmes suivants: assez bien, bien, très bien, selon leur sensibilité aux principes. D'autre part une prise en compte de la bonne volonté des participants sera faite, sans discrimination des résultats obtenus. Notre méthode mesure les efforts de chacun pour l'acquisition de la maîtrise des principes, ce qui signifie que les deux protagonistes pourront être appréciés ou pas! Les expressions que nous avons voulues sont celles des arts, c'est-à-dire qui sont concrétisées lors d'expositions, de galas, de fêtes ou d'examens (expertise de maîtrise).

*Toutes  
nos réussites,  
en conformité  
avec  
les principes,  
sont magiques.*

# Finalité

- **(B)** “*Entraide et prospérité mutuelle*”, cette deuxième formule est un conseil que nous devons respecter. Il concerne nos comportements nos attitudes qui vont nous permettre d’obtenir “entraide et prospérité mutuelle”. Nous nous trouvons dans une suggestion des possibilités que peuvent donner, certains de nos sens, dans la mesure où nous les développons, les affinons. Tel est l’un des fondements de la compréhension de l’éveil. C’est la raison de cette importance qui nous impose de mettre en premier cette attention à l’autre, voire à notre environnement. Mais cet éveil doit tenir compte de facteurs importants :

- une appréhension éclairée de l’autre, de notre environnement,
- un relationnel de *ju*, la souplesse, avec celui-ci,
- découvrir un équilibre dans nos préhensions, compréhensions, sensations,
- le combat ne doit pas être contre, ou l’écrasement de l’autre ou de notre environnement,
- le combat doit convaincre et non contraindre,
- les principes ne peuvent s’acquérir sans un partage avec l’autre, avec notre environnement.

Voici un exemple édifiant et il est sans doute utile de s’en imprégner. C’est l’image de cette île qui comprend de l’herbe, des moutons, des loups, (des prédateurs) et la supposition, pas tout à fait absurde, d’imaginer que si a) les moutons mangent toute l’herbe et b) les loups mangent tous les moutons. La devinette est facile. C’est la catastrophe pour les deux espèces animales, car bien entendu le fragile herbage s’en sortira. La réflexion qui s’impose est que la vie, nos vies qu’elles soient, végétales, animales, sont effectivement des “combats” dont la nature a établi des règles “d’équilibre” pour le bienfait de tous. Car toute transgression amène des déboires et des catastrophes.

*La réelle victoire est celle sur soi-même.*

*La nature a établi des règles qu’il est dangereux de transgresser.*



# Finalité

## *Proposition idéaliste*

*Il n'est pas  
toujours bon  
de vouloir trop!*

Elle conseille d'établir des règles intransigeantes, pour faire valoir, les principes, leurs applications. En judo, toute action réussie en contradiction avec le principe "céder", donc exécutée en force contre force (en opposition caractérisée, arrachée, etc.) sera refusée. Une technique sans le contrôle des bras sera également refusée. En effet, le monde sportif démontre à travers ses règles, des exigences, des interdits significatifs pour le déroulement de simple jeu. En football, un but réalisé dans la situation d'un "hors-jeu" est refusé. En rugby, un essai réalisé dans une passe "en avant" est refusé. Pendant les courses de chevaux au trot, si un des concurrents fait un galop, il est déclassé. Dans d'autres activités sportives telles que la gymnastique, le patinage artistique (le bien nommé), l'art et la manière sont préservés, appréciés, notés. Remarquons que nos écoles suppriment tous les compétitifs, genre championnat et leur désignation numérique (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>...) ainsi que les podiums et les titres correspondants de champion départemental, régional, national, etc. Il nous faut impérativement faire apprécier (A) et reconnaître (B) les valeurs fondamentales sur lesquels reposent les arts martiaux.

*Les numéros  
n'ont aucune  
sensibilité.*

(A) Les moyens d'apprécier les valeurs fondamentales: elles seront exprimées, démontrées lors de fêtes, de galas, d'expositions, d'examens, à l'image des arts, telle la peinture, la musique. De plus dans l'expression de ces arts, ou leur présentation, il ne vient à l'idée de personne de nous dire ou de faire une comparaison "numérique" entre les peintres qu'ils s'appellent Rembrandt, Vélasquez, Murillo, Le Titien, Léonard de Vinci, Monet, Manet, Corot, ou entre les musiciens, Beethoven, Mozart, Chopin, etc.

(B) Les moyens de reconnaître les valeurs fondamentales: elles doivent s'établir sur les modèles universitaires et artistiques par la délivrance de diplômes comprenant des titres d'appréciation (exemple: les danseuses étoiles).

Nous avons établi des labels. Ils authentifieront les degrés de maîtrise de nos arts martiaux, ils sont déposés sur les appellations suivantes: *deshi* = disciple, trois degrés de valeur; *renshi* = assistant, deux degrés de valeur; *kyoshi* = professeur, deux degrés

# Finalité

de valeur; *hanshi* = expert; *meijin* = trésor vivant. Nos labels se veulent à l'image du compagnonnage. Les principes sur lesquels nous nous appuyons, et qui sont nos références, ont deux caractéristiques d'authenticité et donc indiscutables: ils sont universels et intemporels. Nous voulons faire remarquer, avec juste raison, que l'on sauve des espèces, végétales, animales. Nous, nous voulons œuvrer, afin de préserver nos richesses millénaires, parfois chèrement acquises. Elles s'adaptent merveilleusement bien à nos sociétés actuelles dans la mesure où leur éducation sera faite en conséquence. À ce moment ces richesses méritent d'être élevées et reconnues comme un **patrimoine culturel mondial**.

Si nous considérons cette formule "*meilleur emploi de l'énergie*" comme notre étalon de contrôle et d'appréciation, il nous semble bon de rappeler deux avertissements significatifs, pour mémoire et conduite générale. Le premier, dû à Musashi "*Si l'on ne se trouve pas sur le bon chemin, do, la petite erreur du début conduira plus tard à une grande erreur*". Puis il ajoute, "*il faut bien y réfléchir*" (*Traité des cinq roues*, édition Albin-Michel, page 60). Le deuxième nous vient d'une nouvelle science, la théorie du chaos (de James Gleick, édition Albin-Michel), exprimé par une boutade: l'effet papillon. Cette théorie nous dit qu'*un battement d'ailes de papillon à Paris, après bien des aléas, va se transformer en ouragan à Tokyo !*

Que ce soit, des siècles qui nous séparent, des continents éloignés, des théories, des formules, tous, nous avertissent. Le constat est, que tous se rejoignent, tous pour nous commander, recommander l'éveil (Bouddha), le vide (Lao-Tseu), l'attention (Musashi), la réflexion (Socrate), la souplesse (Kano). Ces conseils concernent non seulement l'autre mais bien tout notre environnement et la manière de nous sensibiliser à lui pour mieux l'appréhender, le traiter. C'est une très grande affaire, très actuelle. L'héritage de nos arts, bien compris dans la pratique de leurs principes fondamentaux permet une approche harmonieuse de notre environnement. Cet ensemble est résumé, soudé, contenu, précisé dans les deux magistrales formules énoncées par le professeur Jigoro Kano.

*Nous avons  
besoin  
de différencier.*

*Des labels  
pour sauver  
des valeurs.*

# Proposition réaliste

*À l'impossible,  
nul n'est tenu.*

Les règles idéalistes de notre première proposition seront sans doute interprétées comme totalement utopistes. Le constat actuel ne peut nier les dégénérescences très avancées des principes fondamentaux des arts martiaux. Ces valeurs authentiques, nos principes fondamentaux sont en effet facilement détectables. Si nous pouvons développer une volonté pour les faire appliquer, alors notre proposition de patrimoine culturel mondial peut se justifier. L'exemple le plus significatif de ces dégradations est cette fameuse voie de la souplesse appelée *judo*, devenue voie de la force. Elle devrait s'appeler *godo*.

Nous devons reconnaître l'impossibilité de bouleverser les règles actuelles. Il nous faut admettre, qu'il est aujourd'hui impossible, de refuser un *ippon* exécuté en opposition de force caractérisée. Difficile de ne pas accorder des victoires obtenues sur des pénalités, pas plus que leurs transformations, magiques, en résultats positifs (Une remarque, en ce qui concerne "*wazari*" qui signifie "*il y a technique*"!). Bref, il semble impossible à l'heure actuelle de contester, refuser, des victoires obtenues (titres, médailles, coupes) en opposition de force ou toute autre manière non conforme avec les principes fondamentaux, alors que ceux-ci représentent les vraies valeurs et sont les richesses incontestables de nos arts martiaux. Cependant, on ne peut empêcher la délivrance de titres, médailles, à ceux qui négligent et transgressent les principes fondamentaux de leur art. Disons-le, ils ignorent la manière. On devrait par contre, pouvoir reconnaître et mettre en valeur par des distinctions spécifiques (diplômes, coupes, médailles) ceux qui conjuguent, la victoire et la manière. Il nous semble vraiment invraisemblable d'oublier de récompenser ceux qui réussissent harmonieusement principe et efficacité. Ils justifient magnifiquement nos bonnes manières. Comment pouvons-nous encore les ignorer ? Cette ignorance actuelle, en ce qui concerne nos principes fondamentaux et leurs réalisateurs (trices) est vraiment très, très, inquiétante pour l'avenir de notre art. Car cette valeureuse espèce, que sont nos grands stylistes, à force d'être ignorée, jamais appréciée, est en voie de disparition.

*Il nous faut  
cesser d'ignorer  
la manière.*

# Finalité

C'est dire qu'il nous semble urgent de réagir et de proposer un prix de styliste. Voici un projet d'organisation :

1) Un jury d'experts composé de représentants des organismes les plus compétents; fédération, associations, syndicats, écoles.

2) Rôle du jury: distinguer les meilleurs stylistes et évaluer leur maîtrise.

3) Cette maîtrise pourrait s'établir, s'apprécier, se décerner, à partir des quarts de finale et comprendre plusieurs degrés de maîtrise. Par exemple :

- |                     |   |                     |
|---------------------|---|---------------------|
| a) Quarts de finale | = | bonne maîtrise      |
| b) Demi-finale      | = | très bonne maîtrise |
| c) Finaliste        | = | grande maîtrise     |
| d) Vainqueur        | = | apothéose           |

Aucune obligation de désignation, de quantité, de distinctions à décerner par compétition (il peut y avoir de mauvaises années, ou le contraire).

Remarquons que le patinage artistique comprend plusieurs formateurs dont un entraîneur et un professeur artistique (comme en danse). En effet, si nous considérons nos arts martiaux comme des disciplines à hautes technologies et principes fondamentaux essentiels, alors pourquoi ne comprendraient-ils pas des professeurs "spécialistes" de ces hautes technologies et de ces principes fondamentaux ?



*Si le beau  
et le vrai  
ne sont  
récompensés,  
l'espèce  
disparaîtra.*

# Proposition “spécial jeunes”

En ce qui concerne les jeunes, ils représentent actuellement l’immense population des arts martiaux. Nos écoles développent une pédagogie adaptée aux richesses à transmettre. Nous proposons deux approches que nous définissons comme suit :

*Âge, maturité, évolution sont disparates.*

- 1) Pas de spécialisation précoce.
- 2) Pas de compétition trop tôt.

Nous voulons laisser les enfants mûrir, suivant l’adage qui nous recommande : “*il n’est pas bon de cueillir les fruits, avant qu’ils ne soient murs*”. Nos origines guerrières commandent du temps et aussi d’être sublimées pour en apprécier leurs maturités ses fruits. C’est dans cet objectif que nos rencontres jeunes se veulent non concurrentielles. Dans ce sens nos tests sont conçus pour acquérir des degrés de maîtrise, grâce à un partenaire simulateur d’actions, réactions, qu’il est chargé de mimer. Le but est de considérer également l’habileté du partenaire. C’est assez dire l’importance de ce partenariat d’où à l’évidence d’étendre et d’apprécier la gestuelle du mime. Nos tests sont basés sur l’adresse déployée, par les deux participants alternativement *tori/uke*, sur des épreuves telles que :

*La formation doit s’adapter au quotidien.*

- 1) L’éveil, sur des déplacements simples.
- 2) Les déplacements (pas glissé, double pas).
- 3) Céder (sur les “actions” du partenaire) sur des poussées ou des tractions.
- 4) Les réactions (adaptabilité à céder sur les réactions du partenaire), deux ou trois directions.
- 5) Les *taï-sabaki* (l’art du mouvement tournant).
- 6) L’éducation des réflexes (pour la sauvegarde).
- 7) Les brises-chutes, *ukemi*, dont la connaissance est aussi importante que de savoir nager.
- 8) La défense (déplacements, esquives, *taï-sabaki*, le vide).

Nos tests sensibilisent au partenaire. Ils appliquent l’entraide et essaient de réaliser la prospérité mutuelle. Nos évaluations sont : assez bien, bien, très bien. Le jugement est explicatif entre enseignants et participants.



# Finalité

Conclusion : il est évident et nous le démontrons à nos jeunes, que l'aide du partenaire est essentielle pour les progrès du couple dans ses études, et ses entraînements : *yaku-soku-geiko*, *kakari-geiko*, *nage-komi*, *randori*. Insister sur le *randori* doit permettre de réussir le “*meilleur emploi de l'énergie*” proposé par le professeur Jigoro Kano. Nous souhaitons apporter la preuve, et l'épreuve de l'élévation, et du mérite à l'appellation de nos disciplines, comme un véritable art. Et de rappeler que les techniques utilisées pour cette réalisation suprême d'art sont nos outils, et à l'instar du marteau (outil de la nuit des temps) savoir que celui-ci peut servir à enfoncer des clous, faire un objet d'art magnifique, mais aussi détruire, tout détruire ! C'est la raison qui nous fait intervenir en appréciant, jugeant, le meilleur emploi de nos outils, nos techniques. Ainsi l'aide des camarades sera enfin appréciée, dans le sens que ce sont eux qui donnent toute la réalité de la magistrale formule entraide et prospérité mutuelle. Cet ensemble mis en application devrait permettre à nos jeunes, cette conquête de l'essence de nos arts.

*Sans  
notre partenaire,  
rien ne peut  
s'acquérir.*



# IV

# Ancedotes

## ***Histoire d'une inauguration:***

Actuellement, les constructions sportives se multiplient. Stades, salles aux multiples activités poussent, surgissent partout, même dans les villages. Tous veulent détenir ces infrastructures, et notamment celles accueillant les arts martiaux. Les inaugurations sont toujours de grands événements où tout le monde est très fier.

L'histoire se passe au Japon et concerne l'ouverture d'un *dojo*. À cette occasion, de nombreuses personnalités se trouvaient réunies autour de petits fours et sabrant le champagne, à moins que ce ne soit plutôt du *saké*. La visite des lieux s'était déroulée admirablement bien faisant découvrir une entrée spacieuse, des sanitaires modernes, des vestiaires aménagés tout confort et bien entendu l'apothéose: la visite du *dojo*, avec la souplesse des *tatamis*, les protections murales, un beau bureau de réception, etc. Le tout se clôtura bien sûr par l'entraînement principal, fondamental, celui qui permet l'acquisition du judo: la pratique du *randori*.

Bref, une bien belle soirée. Les congratulations fusaient. La satisfaction se lisait sur tous les visages. Quelques personnalités entourèrent le vieux maître qui, assailli de questions, hochait la tête. Tout le monde prenait cela pour des signes de contentement, pour des compliments lorsque finalement le vieux et vénérable maître haussa le ton pour dire d'une voix tranchante: "*Randori, mauvais!*"



## ***L'aveugle:***

Des touristes en voyage organisé ont une soirée, un spectacle folklorique. Parmi ceux-ci, un aveugle est du voyage et il sympathise avec un autre voyageur auquel il demande d'assister à cette soirée et de bien vouloir lui décrire l'ambiance, le spectacle. Celui-ci accepte bien volontiers. Sitôt installé, notre accompagnateur commence par décrire la salle, son décor puis les musiciens, leurs instruments originaux, enfin les danseuses, leurs costumes, l'élégance de leur gestuelle, bref il détaille, analyse, traduit le mieux possible tout le visuel. Les deux compères terminent la soirée joyeusement et au moment de la séparation, l'aveugle remercie chaleureusement son compère. Celui-

# Ancedotes

ci réfute le compliment “mérité”, argumentant que grâce à lui il a été amené à détailler, à voir des choses, des décors auxquels il n’aurait même pas prêté attention en temps ordinaire. En effet l’effort fourni pour lui faire apprécier le spectacle, lui permit de développer son sens de l’observation, d’approfondir ainsi sa capacité visuelle pour mieux l’utiliser.

En somme, l’aveugle lui a ouvert les yeux sur sa propre vue ; vue qui trop souvent, hélas, regarde mais ne voit pas !

Et c’est ainsi que fut exprimée une profonde gratitude à un aveugle qui permit l’éveil, l’attention à l’environnement, que trop fréquemment nous négligeons.



## ***La finesse du sabre de Banzo :***

Matajuro Yagyū était le fils d’un escrimeur fameux. Son père, croyant que le style de son fils était trop médiocre pour atteindre la maîtrise, le désavoua. Aussi Matajuro se rendit-il au mont Futara pour y trouver le fameux escrimeur Banzo. Mais Banzo confirma le jugement du père. “*Vous souhaitez apprendre l’escrime sous mes directives ?*” demanda Banzo, “*Vous ne pouvez en remplir les conditions*”. “*Mais si je travaille dur, combien d’années cela me prendrait-il pour devenir un maître ?*” insista le jeune homme. “*Le reste de votre vie*”, répliqua Banzo. “*Je ne peux attendre ce temps là !*” s’exclama Matajuro. “*Je suis prêt à traverser n’importe quelle difficulté si vous acceptez de m’enseigner. Si je deviens votre serviteur dévoué, combien de temps cela me prendra-t-il ?*” “*Oh, peut-être dix ans*”, dit lentement Banzo. “*Mon père se fait vieux, et bientôt je devrai prendre soin de lui*”, continuai Matajuro, “*Si je travaille aussi intensivement qu’il soit possible, combien de temps cela me demandera-t-il ?*” - “*Oh, peut-être trente ans*”, dit Banzo. “*Qu’est-ce que cela signifie ?*”, demanda Matajuro, “*En premier, vous me dites dix ans et maintenant trente ans. Je ferai ce qu’il faudra, aussi dur que cela soit, pour maîtriser cet art dans le temps le plus bref !*”

# Ancedotes

“*Bien, dit Banzo, dans ce cas, vous devrez rester avec moi dix-sept ans. Un homme aussi pressé que vous l’êtes, d’obtenir des résultats, apprend parfois rapidement*”. “*Très bien*”, déclara le jeune homme, comprenant enfin qu’il avait été refoulé par suite de son impatience, “*J’accepte*”. Or, Matajuro ne fut jamais invité à parler d’escrime et ne touchait jamais un sabre. Il cuisinait pour son maître, lavait les plats, faisait son lit, nettoyait la cour, était attentif au jardin, tout cela sans un seul mot sur l’escrime. Trois ans passèrent ainsi, Matajuro travaillait toujours. Pensant à son avenir, il était triste. Il n’avait même pas commencé à apprendre l’art pour lequel il avait dévoué sa vie. Mais un jour, Banzo s’approcha furtivement derrière lui et lui donna un coup terrifiant avec un sabre de bois. Le jour suivant, alors que Matajuro cuisait du riz, Banzo bondit à nouveau sur lui de façon tout à fait inattendue. À dater de ce moment, jour et nuit, Matajuro eut à se défendre contre toutes sortes d’attaques inattendues. Pas un seul jour, pas un seul instant qu’il ne soit contraint de penser à la finesse du sabre de Banzo. Il apprit alors si rapidement qu’il amena des sourires sur la face de son maître.

Matajuro devint le plus grand escrimeur du Japon.



## ***Le sabre de bois:***

Le combat devait se dérouler à 8 heures dans une petite île nommée Mukô-Jima (appelée Ganryu-Jima aujourd’hui, en l’hommage de Ganryu, l’école de Sasaki Kojiro). Or ce matin-là, alors que le soleil était déjà haut dans le ciel, Musashi n’était pas encore levé. Un messenger venant de Kokura arriva, le pressant d’embarquer. Musashi, tranquille, se mit à sa toilette et à prendre son petit-déjeuner. Ayant demandé une rame à son hôte, il la tailla et se confectionna un sabre de bois. Pendant ce temps, un autre messenger arrivait pour lui demander à nouveau de se presser. Alors Musashi revêtit un kimono de soie et accrocha une serviette à sa ceinture. Durant la traversée, Musashi s’était confectionné

# Ancedotes

une sorte de corde en papier afin de maintenir ses manches qu'il avait remontées sur ses épaules.

Il était plus de dix heures lorsque Musashi atteignit l'île. Il stoppa son embarcation un peu avant la plage, abandonna sa veste de coton, et son sabre véritable. De son côté, Sasaki Kojiro, son adversaire, avait revêtu une veste rouge sans manche, sur un pantalon de cuir et avait des sandales de paille. Il portait un sabre d'environ 1 mètre de long. L'attente l'avait impatienté et lorsque de loin il vit arriver Musashi, furieux il avança à sa rencontre jusqu'au bord de l'eau et cria :

“Je suis arrivé avant l'heure ! Pourquoi es-tu en retard ? Ah ! Tu as peur !” Musashi resta silencieux comme s'il n'avait rien entendu. Alors Kojiro tira son sabre en jetant le fourreau dans l'eau. Or, Musashi s'arrêta dans l'eau et cria en souriant : “Kojiro, tu as perdu. Comment un vainqueur pourrait-il jeter son fourreau ?” De plus en plus furieux, Kojiro visa le front de Musashi protégé par la serviette qu'il s'était noué autour de la tête et qui tomba, séparée en deux. Mais au même moment, Musashi abaissait son sabre de bois sur la tête de Kojiro qui s'effondra pour ne plus se relever.

*Extrait et adapté du “Traité des 5 roues”, édition Albin-Michel.*



## **La pivoine :**

Le grand *samurai* Miyamoto Musashi consacrait sa vie à la recherche et la perfection. Il savait que cesser d'apprendre signifiait pour lui cesser de vivre. Cette quête de connaissances l'amenait à fréquenter les écoles les plus renommées. Et c'est ainsi qu'un jour, il arriva à la maison des Yagyu que le Maître Sekishusai dirigeait. Il sollicita une entrevue auprès de ce grand maître qui se déroba. Trois autres *samurais* demandèrent à voir le maître et subirent une même réponse négative. Pour s'excuser de ce refus, le maître leur fit apporter une pivoine blanche. Les trois *samurais* se gaussèrent de ce présent et l'offrirent à la servante de l'auberge. Celle-ci alors, porta la fleur dans la chambre de Musashi, dont la

# Ancedotes

réaction fût toute autre. En effet, la tige de la pivoine attira immédiatement son attention, il constata qu'elle n'avait pas pu être coupée par des ciseaux, mais bel et bien tranchée par un sabre avec une habileté remarquable dans l'exécution. S'essayant lui-même sur la tige, il dut constater la faiblesse de sa coupe. Il conclut à la maîtrise de celui qui avait fait cette entaille, et qui par cette ofrande en apportait une preuve incontestable. Miyamoto Musashi savait recevoir les messages, et c'est sans doute ce qui contribua à en faire un *samourai* légendaire. À treize ans, il livrait son premier duel et à vingt et un, il combattait l'un des plus fameux samourais de l'époque, Yoshioka Seijuro, en le frappant d'un seul coup de bâton. À vingt-neuf ans, il avait déjà combattu avec succès plus d'une soixantaine de fois. Cette étonnante réussite s'explique par son habileté et sa grande sensibilité à l'autre. La lecture de son livre "*Les cinq roues*", écrit vers l'âge de soixante ans, nous livre les résultats de son expérience, de ses réflexions. Il nous fait découvrir l'importance de la stratégie et nous démontre tout l'intérêt de connaître les intentions adverses grâce à la perception (*yomi*).



## ***Le publicitaire:***

Sa vie, il la gagne par la création de mots, d'arrangements de couleurs, de formes. Sa dépense d'énergie physique est négligeable mais son cerveau lui est ouvert largement sur l'extérieur à la recherche perpétuelle d'influences, d'émotions que l'on peut faire surgir des mots, des couleurs, des sons, suivant bien entendu certains assemblages qui agissent de manière magique. Mais là encore mes pauvres mots ne sont rien sans un exemple significatif pour justifier, confirmer leur puissance. Donc, un publicitaire avait l'habitude de faire à pied le parcours qui le séparait de son agence. Sur son chemin quotidien, il croisait un aveugle auquel il avait coutume de donner une obole, ils se saluaient et bavardaient un peu. Notre publicitaire à l'esprit de recherche perpétuel s'arrêta un jour plus longuement que d'habitude, sortant de l'évocation du temps.

# Ancedotes

On était au printemps, les beaux jours arrivaient. Ils abordèrent les vicissitudes de la vie, l'argent difficile à gagner, puis le publicitaire se permit de questionner l'aveugle sur ses gains journaliers, ce qui lui fut dévoilé bien naturellement compte tenu de leur relation quotidienne, une certaine connivence s'était créée. Il proposa alors à notre aveugle de changer la teneur de son ardoise où était écrit "Aveugle de naissance". Celui-ci, connaissant notre publicitaire et sa générosité, lui fit entièrement confiance et accepta l'offre de changer l'inscription "aveugle de naissance" par une autre. Mais toutefois il demanda à l'aveugle de bien vouloir patienter quelque temps avant de lui révéler la nouvelle inscription. Notre publicitaire garantit à l'aveugle quoiqu'il arrive le même revenu quotidien en cas de faillite de la nouvelle inscription. Quelques journées passèrent et notre publicitaire, comme à l'accoutumée, rencontra notre aveugle de naissance. La conversation s'engagea et notre aveugle stupéfait et satisfait, annonça avec enthousiasme le triplement et même plus de ses revenus journaliers d'où la curiosité pour savoir quelle était la nouvelle inscription "miracle", "magique". Et à ce moment d'entendre :

*"Le printemps vient, je ne le verrai pas !"*



## ***Le grand Platon : l'allégorie de la caverne :***

Dans une caverne, des prisonniers enchaînés ne peuvent voir devant eux qu'un décor où s'agitent dans une lueur des ombres qui sont des marionnettes manipulées habilement par des comédiens qui les font parler. Ces comédiens sont des sophistes, c'est-à-dire des beaux parleurs ! Autrement dit, ces prisonniers coupés de tout autre contact depuis de nombreuses années n'ont d'autres informations que celles fournies par les sophistes. Un jour, un des prisonniers s'échappe et découvre alors une autre vision du monde, il entend d'autres discours et sa pensée se met à changer, à s'enrichir. Il peut désormais comparer, juger et se rendre compte que sa vision des choses dans la caverne était trouble, que le discours était



# Anecdotes

trompeur, mensonger même. Il retourne alors à la caverne pour faire apprécier sa découverte et crier la vérité. *“La vérité est le plus beau nom du réel et c’est un vagabondage divin”* (Platon). Mais ce nouveau discours dérange les autres prisonniers, ces révélations viennent casser leurs habitudes, la routine et la commodité d’une information préétablie confortable. Car réfléchir demande des efforts de compréhension, de remise en cause et les prisonniers protestent face à ce trouble-fête, ils le chassent, le maudissent. Or comme le disait si bien Socrate il y a 2500 ans : *“Si penser fait mal, ne pas penser c’est faire le mal”*. Ne pas réfléchir, réagir sur les dégradations de nos arts martiaux aujourd’hui, c’est leur causer du tort. Imaginez la scène de la caverne ainsi : des centaines de spectateurs devant une compétition de judo, applaudissant, hurlant leur enthousiasme devant des combats où l’opposition triomphe où la force s’impose souverainement. Un spectateur s’en va et découvre dans une petite salle deux judokas pratiquant un judo, véritable voie de la souplesse. Il s’aperçoit alors que pour vaincre on peut se servir de la force de l’adversaire suivant le *“meilleur emploi de l’énergie”*. Mais que se passerait-il si ce spectateur retournait dans la compétition et annonçait qu’il existe bel et bien un Judo, voie de la souplesse ? et que celle-ci aussi mériterait intérêt et enthousiasme. Et oui, c’est ce que nous revivons. Et Socrate, en son temps, pour avoir pensé différemment a été obligé de se donner la mort. Mais il nous laisse matière à penser ainsi que Platon dont il fût le maître. Cela nous confirme que les leçons du passé ne sont jamais dépassées. À nous d’y réfléchir... Pour faire que cet éclairage qui nous vient de la nuit des temps puisse nous atteindre et que Platon et Socrate soient ainsi remerciés de nous rappeler le chemin, *do*, pour nous sortir des ténébreuses influences.



# Lexique

Pour tous les mots japonais écrits dans notre alphabet occidental (ils restent toujours au singulier), voici la prononciation à adopter :

- e = é (exemple : *kake* = kaké, *nage* = nagué).
- u = ou (exemple : *uke* = ouké).
- āi = aille (exemple : *aikido* = aille-ki-do).
- sha, shi, shu, etc. = cha, chi, chou, etc. (exemple : *shiai* = chi-a-aille).
- chi, chu, etc. = tchi, tchou, etc. (exemple : *o-uchi-gari* = o-ou-tchi-gari).
- s = ss (ex : *Sasaki* = Sassaki).
- ja, ji, ju, etc. = djia, dji, djiou, etc. (exemple : *judo* = djiou-do, *Fuji* = Fou-dji).
- an, en, on, etc. : anne, enne, onne, etc. (exemple : *ken-jutsu* = kenne-djiou-tsou).
- ga, ge, gi, etc. = ga, gué, gui, etc. (exemple : *nage-komi* = nagué-komi).
- r = entre le r et le l (ou r “roulé”).

Le reste est identique à la prononciation française.



AI	. . . . .	. Harmonie.
ARASHI	. . . . .	. Tempête.
ARI	. . . . .	. Il y a, c'est.
ASHI	. . . . .	. Pied, jambe.
ATEMI	. . . . .	. Coup frappé.
AYUMI-ASHI	. . . . .	. Marche normale.
BARAI	. . . . .	. Balayage.
BASAMI	. . . . .	. Ciseau.
BO	. . . . .	. Bâton.
BOKEN	. . . . .	. Sabre en bois.
BUDO	. . . . .	. Voie des arts martiaux.
BUSHI	. . . . .	. Guerrier traditionnel japonais.
DAN	. . . . .	. Niveau, degré, étape, grade, étage.
DE	. . . . .	. Sortir, avancé.
DESHI	. . . . .	. Disciple.
DO	. . . . .	. Voie, chemin, parcours.
DOJO	. . . . .	. Lieu où l'on pratique la voie.
DORI	. . . . .	. Prendre.
ERI	. . . . .	. Revers.
GAESHI	. . . . .	. Renversement, contre-attaque.
GAKE	. . . . .	. Accrochage.
GARAMI	. . . . .	. Maintenir, enroulé.
GARI	. . . . .	. Fauchage.
GATAME	. . . . .	. Contrôler, maintien.
GEIKO	. . . . .	. Exercice.
GHI	. . . . .	. Compétence technique.
GI	. . . . .	. Vêtement.
GO	. . . . .	. Force.

# Lexique

GO-NO-SEN	Contre d'une attaque.
GO-KYO	Cinq groupes.
GOSHI (ou KOSHI)	Hanche.
GURUMA	Roue.
GYAKU	Contraire, à l'envers.
HAKAMA	Jupe, souvent noire, que portent certains budoka.
HANE	Bondir.
HANSHI	Expert.
HARA	Ventre.
HIDARI	Gauche.
HIJI	Coude.
HIZA	Genou.
HON	Fondamental, base.
HYOSHI	Cadence, rythme.
IPPON	Point.
JI-TA-YU-WA-KYO-EI	Entraide et prospérité mutuelle.
JIGORO KANO	Fondateur du Judo en 1882.
JIGOTAI	Posture défensive basse.
JIME	Strangulation.
JU	Souplesse.
JUDO GI	Vêtements pour la pratique du Judo.
JUJI	Croix, croisé.
JUTSU	Technique, méthode.
KAESHI	Renversement, contre-attaque.
KAGAMI-BIRAKI	"Briser le miroir". Fête de nouvel an dans le dojo.
KAKARI-GEIKO	Entraînement libre avec un seul qui attaque.
KAKE	Exécution.
KAKU	Coté, angle.
KAMI	Au-dessus.
KAMI	Divinités (ka = caché, mi = le corps).
KAMIZA	Siège des Kami. Mur d'honneur dans le dojo.
KANSETSU	Luxation.
KARA	Vide.
KATA	Forme (codifiée), moule.
KATA	Épaules.
KATAME	Contrôler, maintien.
KATANA	Sabre long.
KAZE	Vent.
KAZUMI	Brouillard, diversion.
KEIKO	Exercice.
KEIKOGI	Vêtements d'entraînement.
KESA	Revers, en travers, en diagonal. Baluchon que portaient les moines.
KI	Énergie vitale.
KI-AI	Cri qui exprime le Ki.
KIME	Décision ultime.
KIRI	Couper, fendre.
KITO-RYU	École de Ju-jutsu dont Jigoro Kano était disciple, fondatrice du Koshiki-no-kata.
KO	Petit.
KOAN	Question - réponse.
KODOKAN	Premier dojo où fut pratiqué le Judo en 1882.

# Lexique

KOMI	Notion d'action, avec intensité.
KOSHI (ou GOSHI)	Hanche.
KUBI	Cou.
KUMI	Prise, saisie.
KUZURE	Alternative, variante.
KUZUSHI	Déséquilibre.
KYO	Groupe, principe.
KYOSHI	Professeur.
KYU	Classe, grade avant le premier dan.
MA	Distance, intervalle.
MA-AI	Notion d'éloignement et de rapprochement entre deux corps.
MAE	Face.
MAKI	Rouleau, enroulement.
MAKURA	Oreiller.
MATA	Intérieur de la cuisse.
MEIJIN	Trésor vivant.
METSUKE	Regard global.
MIGI	Droit, opposé de gauche.
MIYAMOTO MUSASHI	Célèbre samouraï du XVII <sup>e</sup> siècle (1584?-1646).
MIZU	Eau.
MONDO	Conversation, réflexion.
MOROTE	A deux mains.
MUNE	Poitrine.
NAGE	Projeter, projection.
NE	Couché.
NI	Vers, envers.
NO	De, du.
O	Grand
OBI	Ceinture.
OKURI	Les deux.
OSAE	Immobiliser.
OTOSHI	Tomber, renversement, écroulement.
RANDORI-GEIKO	Exercice libre, combat sans contraintes.
REI	Salut.
RENSHI	Assistant.
RENSHU	Pratique, exercice.
RITSUREI	Salut debout.
RONIN	Guerrier sans maître. Souvent de samouraïs déçus et des voleurs.
RYU	École, méthode.
SABAKI	Tourner, esquiver.
SAKE	Alcool de riz, que l'on peut boire chaud ou froid.
SAMOURAÏ	Guerrier japonais travaillant à la solde d'un seigneur.
SASAE	Bloquer, maintenir.
SASAKI KOJIRO	Célèbre samouraï, mort en affrontant Miyamoto Musashi en 1612.
SEI-RYOKU-SAI-ZEN-KATSU-YO	Meilleur emploi de l'énergie.
SEIZA	Posture naturelle japonaise à genoux.
SEMPAI	Élève gradé, ancien.
SEN	Attaque.
SEN-NO-SEN	Attaque dans l'attaque.
SENSEI	Maître.

# Lexique

SEOI	Sur le dos.
SHIAI	Compétition.
SHIHAN	Guide, grand maître.
SHIHO	Quatre côtés.
SHIME	Étrangler.
SHIN	Esprit, valeur mentale, morale.
SHISEI	Cœur.
SHIZENTAI	Posture debout naturelle.
SHOMEN	Voir Kamiza.
SODE	Manche.
SORE-MADE	Fin de l'activité.
SOTO	Extérieur.
SUKUI	Cuillère.
SUTEMI-WAZA	Technique de projection par sacrifice.
TACHI	Debout.
TAI	Corps.
TANI	Vallée.
TANTO	Poignard.
TATAMI	Natte de paille, tapis de Judo. 2 m x 1 m environ.
TATE	Dessus, longitudinal.
TE	Main.
TOKUI-WAZA	Technique favorite, spécial.
TOMOE	Ligne courbe, cercle.
TORI	Celui qui fait l'action.
TSUGI	L'un après l'autre.
TSUKURI	Action préparatoire, construction, disposition des corps.
TSURI	Pêcher, lever.
UCHI	Intérieur, maison, foyer.
UDE	Bras, coude.
UKE	Celui qui subit, qui fait ukemi.
UKEMI	Brise-chute, technique pour chuter sans douleur lors d'une projection.
UKI	Flotter.
URA	Opposé, arrière, l'inverse.
USHIRO	Derrière.
UTSURI	Déplacer.
WAKARE	Séparation.
WAKI	Aisselle.
WAKIZASHI	Sabre court.
WAZA	Technique, mouvement.
YAKU-SOKU-GEIGO	"Exercice avec promesse". Attaque chacun son tour.
YAMA	Montagne.
YANG	Feu, masculin, positif, jour, etc.
YIN	Eau, féminin, négatif, nuit, etc.
YOKO	De côté.
YOMI	Art de deviner et de prévoir.
YON	Quatre.
ZANSHIN	Esprit alerte, vigilance.
ZAREI	Salut à genoux.
ZAZEN	Méditation en position Seiza.
ZEN	Forme de bouddhisme.

# Dates et époques

## *Personnalités importantes*

- **BOUDDHA** : cinq siècles avant notre ère
- **LAO-TSEU** : 570/490 avant J.C.
- **CONFUCIUS** : 555/479 avant J.C.
- **SOCRATE** : 470/399 avant J.C.
- **PLATON** : 428/348 avant J.C.
- Les **ICONOCLASTES** : VIII<sup>e</sup> siècle
- **RABELAIS** : 1494/1553
- **MONTAIGNE** : 1533/1592
- **MUSASHI**, Miyamoto : 1584 ?/1645
- **BEETHOVEN**, Ludwig van : 1770-1827
- **KANO**, Jigoro : 1860/1938
- Création du **JUDO** : 1882
- **KAWAISHI**, Mikonosuke : 1899/1969



# Table

Préambule . . . . .	9
Avant-propos. . . . .	10
Introduction . . . . .	12

## **I Objectif principe**

Nos cinq objectifs . . . . .	19
L'éveil . . . . .	20
La souplesse . . . . .	23
La distance . . . . .	26
Les réactions. . . . .	28
Le vide . . . . .	30
Le meilleur emploi de l'énergie . . . . .	32
Entraide et prospérité mutuelle . . . . .	34

## **II Kata, conservatoires des principes**

Sommaire. . . . .	39
Énumération . . . . .	40
Réflexion . . . . .	42
Renaissance . . . . .	46
Présentation du <i>Goshin-ju-shisei-no-kata</i> . . . . .	51
Programme du <i>Goshin-ju-shisei-no-kata</i> . . . . .	56
Présentation du <i>Ki-zen-no-kata</i> . . . . .	60
Programme du <i>Ki-zen-no-kata</i> . . . . .	62
Descriptif du <i>Ki-zen-no-kata</i> . . . . .	65
Présentation du <i>Nage-ura-no-kata</i> . . . . .	66
Programme du <i>Nage-ura-no-kata</i> . . . . .	67

## **III Finalité**

Nos acquisitions. . . . .	69
Rappel des principes . . . . .	70
Proposition idéaliste . . . . .	76
Proposition réaliste . . . . .	78
Proposition "spécial jeunes" . . . . .	80

## **IV Divers**

Anecdotes . . . . .	83
Lexique japonais/français. . . . .	90
Dates, époques, et leurs personnalités importantes . . . . .	94
Remerciements . . . . .	97





# Remerciements

L'EFJJT remercie chaleureusement :

- son président Jacques Belaud, *hanshi* (\*), pour sa caution,
- ses deux responsables pédagogiques, Luc Levannier, *hanshi* (\*), pour son éveil aux principes et le judicieux plaidoyer qui l'accompagne et Yves Glotin, *kyoshi* (\*), pour les films et leur remarquable réalisation,
- Frédéric Dupin, *renshi* (\*), pour les soins apportés à la fabrication de cette publication,
- ses experts, ses diplômés, *deshi* (\*), *renshi* (\*), *kyoshi* (\*),
- ses nombreux *kyu*, jeunes, moins jeunes et anciens,
- cette équipe de professeurs et élèves qui ont si passionnément aidé à l'élaboration de notre livre, de nos cassettes,
- Alice Levannier, *kyoshi* (\*), dont l'apport bien que souvent invisible a été déterminant dans notre évolution (et de rappeler le grand Lao-Tseu : "*L'important est toujours invisible.*"),
- ne pas oublier Claude Thibault, pour sa mémoire de notre histoire, avec deux ouvrages : "*Un million de judokas*", édition Albin-Michel, "*Les pionniers du Judo*", édition Résidence,
- enfin et surtout deux maîtres remarquables qui nous ont marqués parmi bien d'autres : Mikonosuké Kawaishi et Ichiro Abé.

Nous ne pouvons nommer toutes et tous ceux qui ont si gentiment collaboré à nos travaux et nous nous en excusons, mais ils sont dans notre cœur, *shisei*, et ils ont, à quelques degrés que ce soit, contribué à la réalisation de nos documents pédagogiques. Ils peuvent être toutes, tous, assurés de notre gratitude. Notre école leur est profondément reconnaissante.

Encore une fois grand merci à toutes, tous, car sans vous rien n'eût été possible.

(\* Les titres déposés et décernés par notre école sont : *meijin*, trésor vivant ; *hanshi*, expert ; *kyoshi*, professeur ; *renshi*, assistant ; *deshi*, disciple.



*Achévé d'imprimer sur les presses ZIMMERMANN  
le 18 juillet 2004,  
Villeneuve-Loubet, France.*



1) *Principe de référence et de contrôle*

**Meilleur emploi de l'énergie**

2) *Interactions entre cinq principes d'applications*

**Éveil**

**Céder**

**Distance**

**Réactions**

**Vide**

3) *Interactions entre les différents principes d'exécutions*

- Attitude
- Déplacements
- Sur ses gardes, mais sans garde !

- Perception
- Distance
- Simultanée
- Tai-sabaki

- Perception
- Avant/Après - Distance
- Moment d'intervention
- Esquive - Tai-sabaki
- La force, ses faiblesses

- Perception
- Sensibilité
- 2 ou 3 directions
- Oscillation
- Simultanée

- Physique et mental
- Perception
- Distance
- Energie potentielle
- La force se perd !

4) *Les bases, communes à toutes les techniques*

La préparation  
**TSUKURI**

Le déséquilibre  
**KUZUSHI**

La projection  
**KAKE**

Les contrôles  
**KATAME WAZA**

5) *Les techniques = images. Sources d'erreur si l'on ne tient pas compte des principes*

Techniques de mains <b>TE WAZA</b>	Techniques de hanches <b>KOSHI WAZA</b>	Techniques de jambes <b>ASHI WAZA</b>	Techniques de sacrifices <b>SUTEMI WAZA</b>
Techniques d'immobilisations <b>OSAE WAZA</b>	Techniques d'étranglements <b>SHIME WAZA</b>	Techniques de luxations <b>KANSETSU WAZA</b>	Techniques de coups frappés <b>ATEMI WAZA</b>

*“Un doigt indique la lune ;  
tant pis pour celui qui ne voit que le doigt.”*