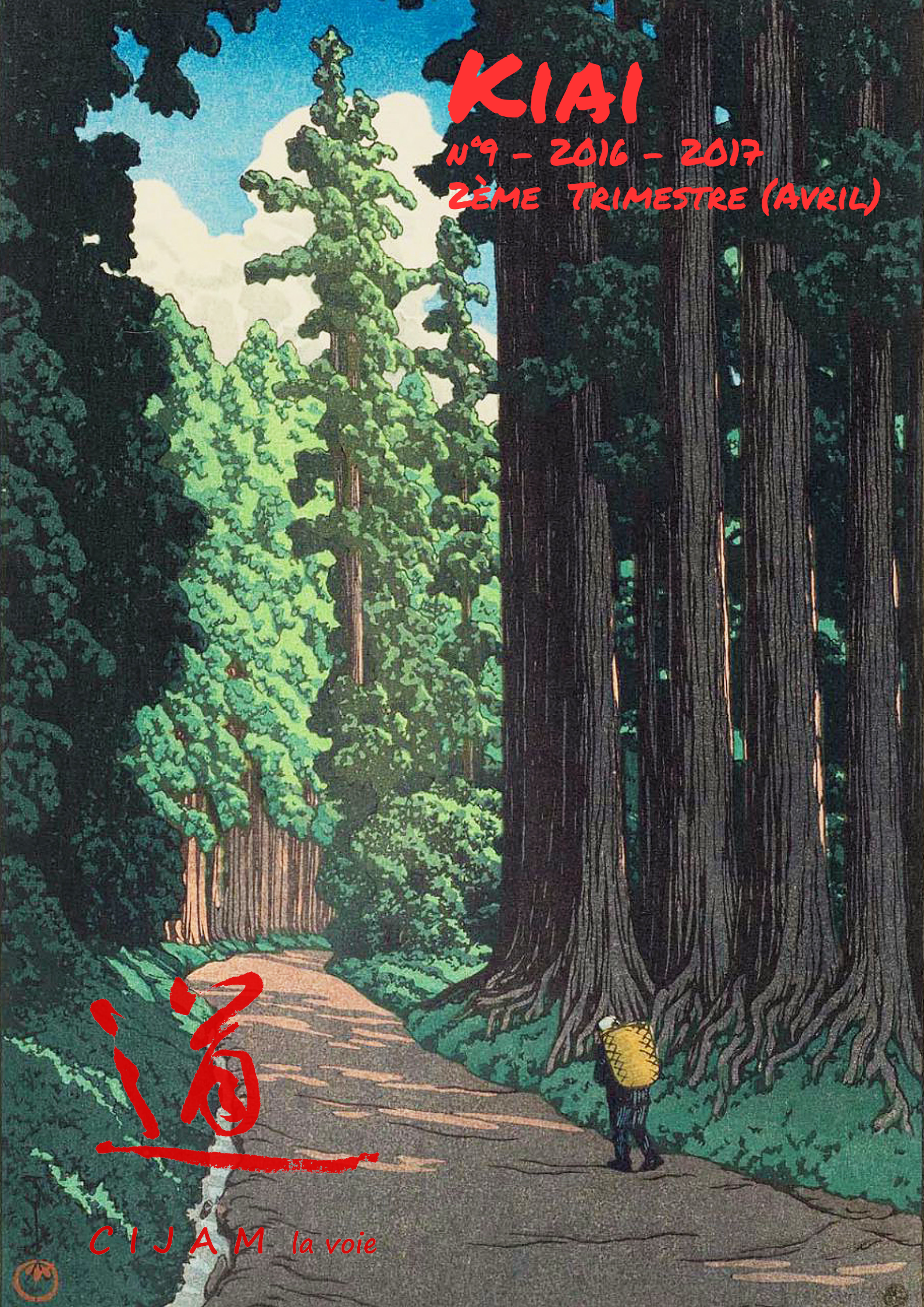


KIAI

N°9 - 2016 - 2017

2ème Trimestre (Avril)

道

CIJAM la voie

EDITORIAL

Cher lecteurs,

Je suis ravi de recevoir de plus en plus d'articles de personnes et de pensées différentes ! Ce qui permet d'enrichir nos horizons et nous prouve que l'on est dans une démarche plus que sportive.

Cela me fait penser à un texte sur le boudhisme que j'ai lu récement, qui disait :

"il n'y a pas de dualité, tout est unité"

J'éspère que vous prendrez autant de plaisir que moi à lire ces articles !

Bonne lecture,

Virgile Gaulier
revue@cijam.fr

Sommaire

Page 4 : Cérémonie des Voeux 2017

Page 7 : Judo & Vie

Page 8 : Cours collectif deuxième édition

Page 10 : Les Katas en Judo

Page 12: Kinko Do "Voie de l'équilibre"

Page 13 : Aperçu de lecture : Revue FFF & CNCN 1954

Page 14: Ecole de la Modestie

C I J A M la voie

Cérémonie des Vœux 2017 aux Clayes sous-bois 2ème Edition

Avec leurs ceintures, du rouge au blanc, Sur leurs traineaux emportés par le vent,
Ils sont venus par la route des Clayes, Mes amis il est l'heure d'aller se changer….
Nos Maitres se dévoilent, Nos yeux sont remplis d'étoiles
Tout est calme, reposé, Entendez-vous ce chemin de spiritualité,
Et durant deux jours, mes chers amis, Vous trouverez dans vos Zori,
Toutes les techniques dont vous avez rêvé, Judokas il est l'heure d'aller travailler…

En ce samedi matin 14 Janvier 2017, alors que se déroule le grand tournoi de Sumo au Japon, et que les habitants d'Hokkaido subissent un violent séisme, nos compères d'Evreux, Lyon, Mûr de Bretagne, Tiercé, et d'autres clubs de la région, ont pris leurs montures, bravant quelques flocons de neige, afin de nous rejoindre au Dojo Guimier des Clayes sous-Bois.

Après un échauffement cours mais nécessaire afin de ne pas se blesser, le temps d'attendre aussi que tout le monde puisse se changer au vu du nombre important de participants ;

Notre Père-Noël en la matière dit « Christian Demarre », sans référence aucune à sa belle barbe blanche, pris les rênes du traineau afin de nous emmener vers des pistes on ne peut plus glissantes.

Tout commença par la recherche de mise en mobilité d'Uke sur le mouvement O'Soto-Gari présenté par Christian Arnaud Professeur de Judo- Jujitsu dans la région Angevine.

Les coudes vers le bas, les mains posées afin de guider le partenaire, mouvement alternant les points de poussées d'un pied à l'autre suivant le choix de l'exécution de Tori.

Et de remarquer que cette mobilité « en randori par exemple » est faite de façon à être sans cesse au bon endroit au bon moment, c'est-à-dire de se déplacer en fonction de son partenaire pour se mettre toujours à la limite précise du déséquilibre, tel un Boxer, moment où il va éviter les coups tout en étant assez fluide pour pouvoir à son tour exécuter sa technique de frappe sans presque jamais avoir besoin de faire de grands mouvements d'esquive qui lui feraient quitter la distance idéale, dit dynamique.

En japonais, cela s'appelle le « Ma-Aï » :

Uke et Tori sont d'abord à une distance où ils ne peuvent pas s'atteindre mais qui leur permet de s'évaluer dans un premier temps.

Celle-ci reste relative car chacun a son propre « Ma », mais il ne l'a qu'en tenant compte du « Aï », de son partenaire ; c'est ce Ma-Aï qui en même temps les sépare et les relie : que l'un se déplace, alors ce dernier est modifié et l'autre va devoir se déplacer ou changer sa garde pour s'adapter au nouveau Ma-Aï, un chemin de vie dans un monde en mouvement ….

Après un intermède sur Uchi-Mata dispensé par Eric Ferron, afin de discourir sur l'importance de la direction de la tête et de la nuque qui doivent s'orienter dans le sens même de la projection, s'en suivit l'exécution par Christian et votre conteur d'un O'Uchi gari où la mobilité du bassin pris toute son importance car sans celle-ci, l'alternance de transfert de poids de la jambe gauche sur la jambe droite dont l'extension du pied doit venir en suspension frôler le talon du partenaire en mouvement ne pourrait avoir lieu ;

Nos Amis Hervé et Jacques nous invitèrent ensuite à un Kata-Guruma, « roue autour des épaules -8e mouvement du 3e groupe du Gokyo », qui prend de sa superbe dans l'étude du Nage-No-Kata.

Ce mouvement, méritera à être retravailler en club, car il ne fut pas aisé de l'exécuter sans tendre vers un exercice de musculation, comme quoi, sans son Uke habituel, rien n'est jamais acquis.

Après une étude d'Hane-Goshi puis de Taï-Otoshi, avant d'aller se restaurer dans un restaurant non loin du Dojo, Denis, Professeur à Mûr de Bretagne et guide spirituel des Clétiens nous emmena vers un chemin de réflexion sur la sortie de Hon-Gesa-Gatame ;

Tel un surfeur pris dans la vague, il s'agit de comprendre d'où l'on part, de l'endroit où l'on se retrouve afin de la maitriser et de pouvoir reprendre l'initiative.
Celui qui exécute une tentative d'immobilisation, et qui est pris dans le tourbillon de la sortie peut ainsi reprendre la maitrise du mouvement en libérant ses bras, son bassin et de nouveau immobiliser son partenaire, un travail en commun qui s'exécute en boucle, à l'infini…

OH ! OH ! OH ! mais c'est l'heure de l'Apéro ! trêve de bavardages,
Tradition oblige, marquons une courte page pour cet intermède nécessaire à notre survie !

L'après-midi fut aussi agréable que cette belle matinée d'hivers, après avoir travaillé sur De Ashi-Barai, l'assistance pris place sur les bords du Tatami afin de contempler des démonstrations de « Aï », l'art de dégainer le sabre afin d'exécuter une technique, avant l'adversaire, choisie en fonction du lieu et du contexte de la situation, et fut diriger d'une part d'une main de Maître par Francisco avec ses élèves de l'instant, et de poursuivre sur la même voix avec Pascaline et Yves du Club d'Evreux qui exécutèrent un Kata issu du même précepte.

Vint l'épreuve de la « Coupe des ceintures Noires », ou Hervé, Virgile, et Laurent achevèrent respectueusement le final.
Enfin, le moment attendu arriva, celui ou les efforts, la préparation, la transpiration, l'apprentissage de plusieurs années d'exercices tendent vers une récompense altruiste, spirituelle, celle de la remise des diplômes des grades acquis ;

Virgile reçu le titre amplement mérité de « Professeur », de par sa gentillesse, son dévouement à cet Art, de la façon qu'il a de dispenser ses connaissances en toute humilité, une patience de corps et d'esprit incroyable,

Notre ami Laurent quant à lui obtint le 1er degré, celui de Deshi, le début de l'apprentissage que représente cette belle ceinture noire autour de sa taille, un nouvel être qui façonné par son sculpteur lui indiquerait que le granit enlevé pour réaliser son œuvre ne changeait en rien de celui qui existait déjà mais révèlerait enfin une nature dont il n'avait peut-être jusqu'à présent pas pris connaissance.

Denis fut élevé au titre de 5ème degré, ce dernier qui a su toujours faire preuve d'abnégation, autrement dit de sacrifice total au bénéfice d'autrui mérita amplement cette récompense.

Et enfin, Eric Ferron et Christian Arnaud, tous deux Professeurs à Angers, tous deux liés par une amitié de longue date et d'évolution commune d'une quarantaine d'années de pratique, obtinrent respectivement le 7ème Degré, grade rare qui récompense les plus impliqués, mais aussi les plus humbles de par leur attitude dans la vie comme sur les tatamis.

La journée du Samedi s'acheva par un petit Apéro et d'un repas bien sympathique « la Paëlla » servit par un hôtesse d'Evreux en compagnie de nos amis, de nos frères d'armes ;

Ce dimanche 15 Janvier, date d'anniversaire du Prêcheur Martin Luther King, « n'en déplaise à Mr Thrump », passa d'une vitesse phénoménale ;

Christian nous donna l'impulsion d'un O'goshi « Grande Hanche » en compliquant un tant soit peu ce mouvement puisqu'il fallut l'exécuter dans plusieurs directions, suivant les déplacements de Uke.

Vint une démonstration exécutée par Christian Arnaud et Eric Ferron du Khoshiki No-Kata.

Effectué à l'origine en armure de Samouraï, il représente le Kata le plus proche du combat réel et illustre parfaitement les principes de base du judo telles les notions d'équilibre, de déséquilibre, d'actions réactions, d'utilisation du poids de corps.

Ce kata présente les formes antiques de self défense en deux séries comportant respectivement 14 et 7 techniques., dont les traductions de ces dernières, « Dans un rêve », « Eviter la force brutale » ; « Moulin tournant par la force de l'eau » … vont à ravir à avec notre recherche de non-opposition.

La première série est effectuée lentement puisque les combattants sont présumés porter une armure. La deuxième série s'enchaîne rapidement sans aucun temps d'arrêt.

Et s'en suivit d'un apprentissage uniforme des courageux présents.

Nous finassâmes ces Vœux du Cijam par le verre de l'Amitié et repartirent chacun vers de nouvelle aventure ou des histoires seront pour chacun à raconter et des techniques à apprivoiser.

Bien Sympathiquement Vôtre
Aubin Pascal

Amicale des Loisirs Martiaux

C.I.J.A.M la voie

Rappel : « *On ne trouve la vie qu'a travers la conquête de la mort au plus profond de soi même* » Samouraï Togo Shigakata.

C'est dans la vie de tous les jours que la recherche de la Vérité, de la parole juste, du geste juste, de la pensée juste et de la recherche de la perfection en toutes choses que l'existence prend tout son sens.

C'est la recherche et le but du Judo par la pratique physique de cette réalité naturelle qu'est la Vérité. C'est rechercher à réaliser physiquement ce qui fait la vie, devenir conscient de la Force de Vie universelle éternelle qui constitue toute la Création. Une Vibration condensée d'Energie qui constitue notre être physique, vital, mental et tout ce qui est, devient perceptible et vécu consciemment dans son corps. C'est aussi tout ce qui lie la Création matérielle.
Cette recherche et réalisation, individuelle et collective constitue le lien de l'union humaine. C'est la vision de Jigoro Kano :

L'union respectueuse, fraternelle de tous les peuples par la pratique sincère, joyeuse et évolutive du Judo.

La force de vie universelle et eternelle en toutes choses est une force d'union de tout ce qui est. C'est à nous, individuellement de devenir conscient de cette force pour constituer l'unité humaine. C'est physiquement qu'il faut comprendre ce qui fait la vie. En executant un mouvement on utilise l'Energie de la Force de Vie de son corps avec le maximum d'efficacité, la plus grande liberté d'agir possible, de facilité, de simplicité.
Le Judo c'est la Vie ! ...

Daniel-Yves Bieri

C I J A M la voie

Cours collectif 2ème édition

Samedi 26 novembre 2016 à Ferrière Haut Clocher, les clubs d'Evreux, Ferrière Haut Clocher et Ivry La bataille se sont réunis pour un cours collectif.

Sous la direction des professeurs et la collaboration de Jerôme, les 22 enfants âgés entre 5 et 10 ans ont pu échanger leurs différentes techniques pendant deux heures.

Le menu proposé était le suivant :

- Echauffement dirigé par XX (Ferrière Haut Clocher)
- En ouverture du cours, Itsutsu No Kata par Lou'Ann et Mattéo (AOI Judo)

- OSEA komi wasa :
  - Kami shiho gatame (présenté par Alain et Juan)
  - Yoko shiho gatame(présenté par Juan et Alain)

- Randoris au sol

CTJAM la voie

- Ashiwasa :
    - O uchi gari (présenté par Jacques et Jean-Michel)
- Ko uchi gari(présenté par Jacques et Jean-Michel)

- Randoris debout

Les judokas ont pu mettre en pratique les techniques démontrés et celles apprises dans leurs clubs sous le regard de leurs parents. Certains ont pu travailler avec les professeurs et les projeter.

- En fermeture du cours Nage no kata
    - 1ère à 3ème série : Jean-Michel uke avec Alain Tori
    - 4ème et 5ème série : Juan uke avec Jean-Michel Tori

Alain, Jacques, Jean-Michel et Juan tiennent à remercier les enfants, les parents et nos photographes qui ont permis d'immortaliser le cours. Cela a permis à nos jeunes judokas d'échanger et de se connaître.

Cette deuxième édition a été une réussite, les prochaines éditions auront lieu le 25 mars 2017 à Ivry La Bataille, Au mois de juin à Evreux

Salutations

Alain, Jacques, Jean-Michel et Juan

PS : Texte réalisé par Juan

Les Katas en Judo

Texte écrit par Demarre Christian d'après la lecture de la revue Académie de JUDO Michigami n°27, selon les propos de Mr Kano Jigoro

Les katas existaient déjà dans différentes écoles en particulier dans celles que maître Kano avaient fréquentées. Celle de Kito et celle de Tenjinshinyo. Dans cette dernière, il existait de nombreux Katas portant par exemples sur l'utilisation des sabres, des poignards ou encore utilisant des vêtements traditionnels avec de longues manches. Ces katas ne correspondant plus à l'époque dans laquelle il vivait, il dut créer des Katas adaptés aux techniques utilisées en randori de Judo.

L'école Kito avait la particularité de présenter des katas exclusivement de projections, souvent inadaptés car utilisant des armures ou encore des compréhensions difficiles. Maître Kano préféra mettre en place des Katas qui reprenaient les différentes techniques utilisées en randori Judo. Ainsi furent crées le Nage No Kata, le Katame No Kata, le Ju No Kata et le Kime No Kata. Il conserva le Kata de l'école Kito qu'il considérait comme le meilleur_: le Koshiki No Kata (Kata des Formes anciennes)

Le Kata n'est pas suffisant, il doit être complété par une application pratique du randori.

«_ Les Katas de Judo sont précisément comme la grammaire dans une phrase, les randoris sont comme les exercices de rédaction._»

Chaque Kata fut élaboré après de nombreuses années de travail et de recherche et ils ne furent mis en forme définitivement qu'en 1906 et 1907 au cours de réunions présidées par Mr Kano lui même, entouré des plus grands Maîtres des dernières écoles de Jujutsu existantes. Cette commission était composée entre autres de Mr Kano et de Maîtres de diverses écoles de Jujutsu, de quelques élèves de Mr Kano_: Yamashita Hitayoshiami, Yokoyama Sakusiro, Isogai Hajime, Naoka Hidekazu.

Le Nage No Kata, dans les années 1884,1885 ne comportait qu'une dizaine de mouvements. Ce n'est qu'en 1906 qu'il prit sa forme définitive avec quinze techniques. Durant les mêmes années le Kime No Kata fut mis au point. Le Goshin Jutsu complément du Kime No Kata créé en 1956. Le Ju No Kata avait vu le jour dans les années 1887 et mis sous la forme actuelle en 1907.

L'étude du Ju No Kata permet de se préparer non seulement aux techniques d'attaque de femme mais aussi à en comprendre les principes, par l'utilisation des bases du déplacement, de l'esquive du corps et de la force . La lenteur des mouvements facilite le compréhension de la complexité des techniques. Ce kata contribue aussi à l'aspect esthétique du Judo (Ce qui est esthétique est forcément efficace). Même s'il est aussi une forme de gymnastique où le corps s'exerce par des mouvements de poussée, de traction, d'étirement, de torsion, de fléchissement, s'il permet la réalisation de formes harmonieuses par des esquives et des déplacements empreint de souplesse, il est avant toute chose la démonstration de l'efficacité des principes qui régissent les techniques de combat. La lenteur d'exécution permet de se pénétrer mieux de la technique.

Un Kata plus récent fut le Seïryokuzenyö Kokumim Taiiku No Kata datant de 1927, peu pratiqué il est composé d'une série s'effectuant seul avec des atémis et deux autres parties, Kime Shiki et Ju Shiki, reprenant les techniques du Kime No Kata et du Ju No Kata. La Kata a été traduit par

gymnastique populaire de défense.

Le Katame No Kata possédait au début dix mouvements il passa à 15 lors de sa mise en forme en 1906.

L'Itsu Tsu No Kata est un Kata inachevé, composé de cinq formes.
Mr Kano_: «_ Ce Kata bien qu'incomplet est pratique, mais ce n'est pas un Kata fini. Les deux premières techniques sont identiques au contenu d'un Kata de l'école Kito, mais les trois suivantes n'existait pas dans l'ancien Jujutsu._»
Il existait aussi un kata appelé Go No Kata où l'on démontrait l'opposition des forces contrairement à l'emploi de la souplesse des autres Kata.

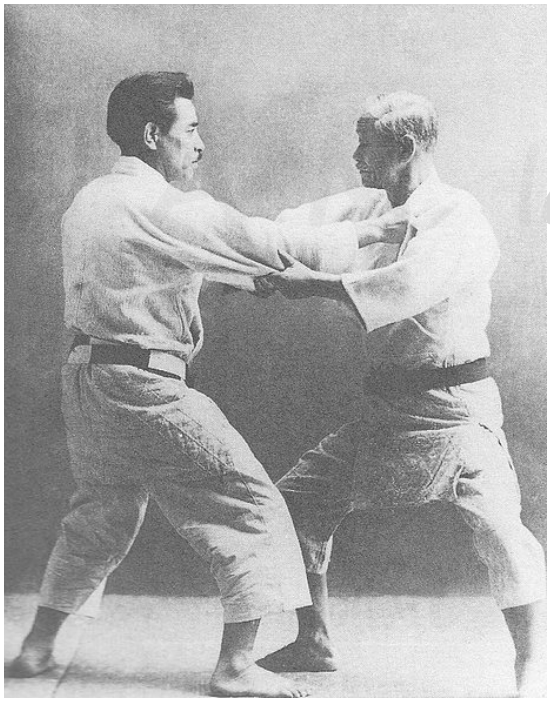
Au Cijam nous travaillons également le Go No Sen No Kata enseigne en France par Mr Kawashi, mais surtout dans sa forme Sen No Sen, c'est à dire dans l'utilisation de l'intention d'attaque de Uke en contre prise.

Le Nana tsu No Kata, Kata créé par Maître Tokyo Hirano basé sur les mouvements de l'eau qui lui fut inspiré par l'Itsu Tsu No Kata et qu'il nous enseigna pendant ses séjours en France lorsque Mr Correa le fit venir.

Tous ces katas sont connus et peuvent être pratiqués au CIJAM dans une forme qui peut être particulière à notre école mais qui ne s'éloigne pas des formes conventionnelles, sauf pour le Koshiki No Kata où les chutes peuvent être différentes par rapport au Kodokan.

Monsieur Kano préconisait de commencer l'étude de ces exercices par la pratique du Ju No Kata. Il pensait que ce Kata montrait la voie la plus importante du Judo. Il est parfait pour faire comprendre les principes qui mènent à la victoire en se pliant à la force du partenaire, ce Kata est facile à étudier pour les débutants car il se pratique sans projection et dans un mouvement lent.

Christian Demarre



C I a voie

KINKÔ DÔ « voie de l'équilibre »

le **KINKÔ DÔ** « voie de l'équilibre », a été développée par Christian ARNAUD Expert en Arts Martiaux, chercheur dans l'Art de l'équilibre Corps – Cœur – Esprit.

- Nourrir son Bien-être et l'estime de Soi
- Renforcer son capital Santé
- Développer sa maîtrise Martiale

En respectant les Principes Universels des Arts Martiaux, nous allons à travers le Mouvement, la respiration (le souffle) et le lâcher prise développer la confiance et l'estime de Soi et renforcer notre énergie Corps, Cœur, Esprit.

Le **KINKÔ DÔ** n'est pas un Art Corporel ou Martial figé, absolu, ni même abouti.

Il n'y a pas de recette miracle, pas de tradition séculaire et exotique, le cadre qui le contient est humaniste et fluide, il n'est pas coincé dans un cadre rigide et austère.

Le **KINKÔ DÔ** est une proposition artistique, corporelle, mentale, humaniste et philosophique d'un homme passionné par ce chemin depuis près de 45 ans. Avec le désir de transmettre et de partager ce qu'il a croisé, ce qu'il a trouvé, ce qu'il a compris, ce qu'il a imaginé dans son cheminement.

Résultat d'une vie passée à bouger, à chercher, à apprendre et à remettre en question sans cesse.

Ainsi le **KINKÔ DÔ** est une proposition sans fard, avec ses doutes, ses écueils, ses paradoxes, mais cette proposition est entière, engagée et affirmée.

Aperçu de lecture : Revue FFJ et CNCN Janvier 1954

Maître Kawaishi, fondateur et propagateur du judo en France, a reçu ce qu'il sait de son vénérable Maître Kurihara, qui a lui-même été formé par l'illustre Jigorô Kanô. Kawaishi Shihan reste fidèle à son maître, c'est a lui qu'il s'est adressé pour recruter ses assistants. C'est le maître Kurihara qui a choisi pour nous instruire, en tenant compte des besoins du judo Français, en premier Maître Awazu et enfin maître Michigami.

Tous ceux qui les connaissent et savent les apprécier ont pu se rendre compte à quel point ils demeurent fidèles à leurs traditions sur tous les plans. C'est par cette tradition que nous sommes rattachés en droite ligne au fondateur du judo Maître Jigorô Kanô. L'école de KYOTO dirigée par le maître Kurihara a conservé très vivace l'art du judo, mais aussi l'esprit du judo traditionnel.

Pour Jigorô Kanô, comme pour Kurihara, celui qui enseigne le judo ne forme pas seulement des hommes habiles dans l'art du combat, mais avant tout des hommes de caractères ferme et noble.

Le judo est art d'origine Japonaise, c'est un fait que nous ne pouvons pas récuser. Le Japon cultive cet art depuis plusieurs siècles sous des noms différents : TAIJUTSU, JUJUTSU, YAWARA etc... Maître Jigorô Kanô n'a fait qu'adapter ces méthodes, réservées autre fois au combat à mort, à une culture générale de l'homme tant physique que psychique et morale. Il s'est lui-même soumis aux dures disciplines des écoles plus ou moins ésotériques dont l'existence était peu connue et l'enseignement confidentiel presque oublié. Après de durs efforts, de longues de longues méditations, il a consacré sa vie et son génie à la mise au point d'une méthode complète de formation de l'homme, méthode qui peut éveiller en chacun, la noblesse du caractère, le courage et la paix intérieure en même temps qu'elle permet de fortifier et d'équilibrer harmonieusement le corps.

CTJAM la voie

Le maître Kanô affirmait sa fidélité au code d'honneur des samouraïs, à l'esprit chevaleresque traditionnel, il montrait aussi que hors du dojo, le principe traditionnel du judo appliqué à l'ordre moral, dans la culture de soi, est pleinement valable. L'esprit de fidélité est la clef qui nous permet d'accéder le mieux aux trésors de la connaissance de soi, but final du vrai judo traditionnel.

Christian Demarre

Ecole de la modestie

Les Arts Martiaux régissent par idéologie la vie de milliers personnes de par le monde.

Les partenaires (et non adversaires), avancent dans le même chemin pour atteindre la perfection ne serait-ce d'un seul mouvement.
La recherche de celle-ci oblige à retrouver son propre "moi", car c'est en écoutant son haras (ventre en japonais), que le corps pourra enfin s'exprimer pleinement....

L'école de l'écoute des autres oblige également à rester modeste quant à sa personne, car aucune progression n'est réalisable sans son partenaire que l'on soit Uke ou Tori, celui qui subit ou exécute la prise ou divers exercices d'application.

En toute modestie, rien n'est réalisable si l'on est seul, entraide mutuelle, prospérité, courage, sincérité..., bien des mots qui parfois deviennent obsolètes lors de certaines compétitions de judokas, et pourtant.....

Jigaro Kano, et ses disciples ex: kawashi (école des ceintures noires de l'époque), avaient dissocié les compétitions, des exercices d'applications, en expliquant que la compétition n'était pas une finalité, mais une manière de se reconnaitre sur son propre Jujitsu-judo intérieur, mais en se faisant plaisir, sans violence, sans agression, sans avoir comme but de gagner à tout prix, l'essentiel est de pouvoir progresser.

Restons modeste, et la vérité viendra si l'on sait s'ouvrir à soi-même et aux autres

C I J A M la voie

Aubin Pascal

"COLLÈGE INDÉPENDANT DE JUDO TRADITIONNEL ET D'ARTS MARTIAUX"
CIJAM
40, rue Armand Bénet
27000 EVREUX
e-mail : cijam.artsmartiaux@gmail.com
Web: www.cijam.fr