

KIAI

N°14 - 2018 - 2019



道

CIJAM la voie

EDITORIAL

Cher lecteurs,

Nous sommes content de pouvoir maintenant intégrer un article technique dans chacune de nos revues. Merci à Jacques pour l'article sur Tandoku-renshu !

C'est grâce à vous que nous continuons à réaliser cette revue qui est la vôtre ! Alors profité et n'hésité pas à nous faire parvenir vos articles, c'est avec grand plaisir que nous les partagerons !

Bonne lecture,



Virgile Gaulier
revue@cijam.fr

Sommaire

Page 4 : DES NOUVELLES DU FRONT ou presque !

Page 6 : Tandoku-renshu
(Entraînement avec son ombre)

Page 8 : VŒUX du CIJAM 2019 AUX CLAYES SOUS BOIS 4^{ème} Edition

Page 12 : Aperçu de lecture : Bulletin FFJ et Collège des ceintures noires,
Novembre 1954

DES NOUVELLES DU FRONT ou presque !



On pourrait le nommer « Hibernatus », mais aucun rapport avec « Louis de Funès », quoique !!!!!

A peine passé ses 91 ans, notre ami, DIPLODOCUS MARCELLUS POGNANTUS, fait encore parler de lui. Il nous a invité le vendredi 12 octobre 2018 à la mairie, de la bien belle ville de Dieppe, pour sa remise de la médaille d'honneur de la ville, pour ses 68 années d'enseignement de judo. C'est avec un grand plaisir qu'une dizaine de judokas du Dojo Club d'Evreux CIJAM se rendirent à cette cérémonie, et évidemment à son cocktail de l'amitié, qui clôtura cette fête bien sympathique.

Le discours du Maire fut très apprécié et vite récupéré par M. Ludovic Métivier, ce qui fait que je peux vous le communiquer (voir ci-dessous). Seul petit inconvénient, que Monsieur le Maire n'avait pas anticipé, c'est d'avoir PASSER LA PAROLE A MARCEL...

A la fin, comme vous pourrez le lire, il a fallu donc l'union du Maire et du Député pour arriver à le faire taire.

Toutes nos félicitations à ce grand ami du judo avec lequel nous suivons la voie sacrée.

P.S :

- Député Seine Maritime Monsieur Sébastien Jumel.
- Maire de Dieppe Monsieur Nicolas Langlois.

Christian Demarre

Extrait du discours de Monsieur Nicolas Langlois, maire de Dieppe, le 12 octobre 2018.

« Marcel, natif du Quai du Hâble, c'est 68 années de judo, à Dieppe et Offranville. C'est en 1949, qu'il commence le judo, initié par René Andereksen qui débarque à Paris avec ses tatamis. Lui, Marcel, et une dizaine commence l'aventure comme ça, dans des baraquements en face de la Gare de Dieppe. A l'époque on pratique le judo sur des tatamis traditionnels, tressés en paille de riz.

Comme dit Marcel, « il fallait savoir chuter ».

Savoir chuter et se relever, comme Marcel l'a fait au travers des différentes épreuves de la vie, et rester fidèle, toujours, à son engagement bénévole, pour transmettre, enseigner les valeurs d'un art martial auprès de générations de dieppois.

Comme il le dit, au judo, dans le sport amateur, celui que pratiquent chaque jour des milliers d'enfants et d'adultes, on est tous pareils, pieds nus sur un tatami, d'où que l'on vienne.

Au début des années 50, dans les baraquements face à la gare, ils étaient quelques-uns, lui, ouvrier, ajusteur mécanicien chez Vandeuivre, mais aussi un chirurgien, un marin, un inspecteur, un docker... tous mélangés, pieds nus et en kimono.

C'est peut-être ce qui a le plus plu à Marcel au début, la tenue, et la discipline. Celle d'un art qui se transmet de générations en générations.

Le Judo Club de Dieppe grandit, puis celui d'Offranville, et c'est depuis, près de 2000 ceintures noires formées par Marcel et ceux qui l'entourent.

Quand on écoute Marcel nous compter sa vie et son engagement, il dit la plupart du temps « nous ».

Il nous parle de son compère des débuts, Monsieur Moore, de sa femme, Danièle Pognant, qui fut à ses côtés ceinture noire et cheville ouvrière du club, des maîtres japonais, des pionniers du judo français, des jeunes et moins jeunes très nombreux de judokas qu'il a initiés, formés, et avec qui il aime échanger chaque fois qu'ils l'interpellent dans la rue.

Il nous parle des valeurs d'un sport, de la vie. D'un art où il n'existait pas de catégories, mais une rigueur, de la technique et de la discipline. D'un art qui ne cultive pas la performance, la surexploitation du corps, mais la maîtrise, le mouvement, l'utilisation de la force de l'adversaire et son respect.

Parmi ses nombreuses distinctions, j'en citerais deux, qui me semblent les plus importantes.

Marcel Pognant est médaillé d'or Jeunesse et Sport, récompensant l'engagement bénévole et sociatif, et il est 9ème dan de l'Ordre des Professeurs de Judo, et du CIJAM.

Un sage, un adepte d'un judo traditionnel où on apprend à estimer et à respecter l'adversaire que l'on nomme du reste « partenaire », à observer scrupuleusement toutes les règles. On y apprend à gagner sans vanité, et aussi à perdre sans amertume.

Marcel nous dit qu'il n'a pas fait encore le tour du judo. Enseigner, transmettre, c'est d'abord apprendre, toujours, toute sa vie durant... et c'est là je crois une belle leçon qu'il nous transmet, et ce pourquoi je suis particulièrement honoré, aux côtés de Sébastien Jumel, notre Député, d'Emmanuelle Caru-Charreton, mon adjointe aux sports, de l'équipe municipale, de lui remettre la médaille d'honneur de la ville de Dieppe.

Tandoku-renshu (Entraînement avec son ombre)

Cet exercice souvent utilisé à l'échauffement (d'une manière un peu désinvolte pour certains en effectuant un simili balayage à droite puis à gauche) peut prendre une dimension très importante dans l'étude du judo si on y met un peu d'application et de détermination.

Sur les balayages il permet d'aller au maximum de la possibilité d'allonger la jambe au ras du sol sans perdre son équilibre tout en visualisant un uke imaginaire afin de ne pas perdre le kumi kata.



Sur les mouvements tournant de type IPPON SEOI NAGE cela permet de travailler la rapidité et la précision du tai sabaki, le placement des mains, la flexion des genoux en cherchant l'accélération, sur UCHI-MATA le placement du corps dans l'espace sur la jambe d'appui afin de trouver le point de bascule sans être gêné par le kumi kata ...

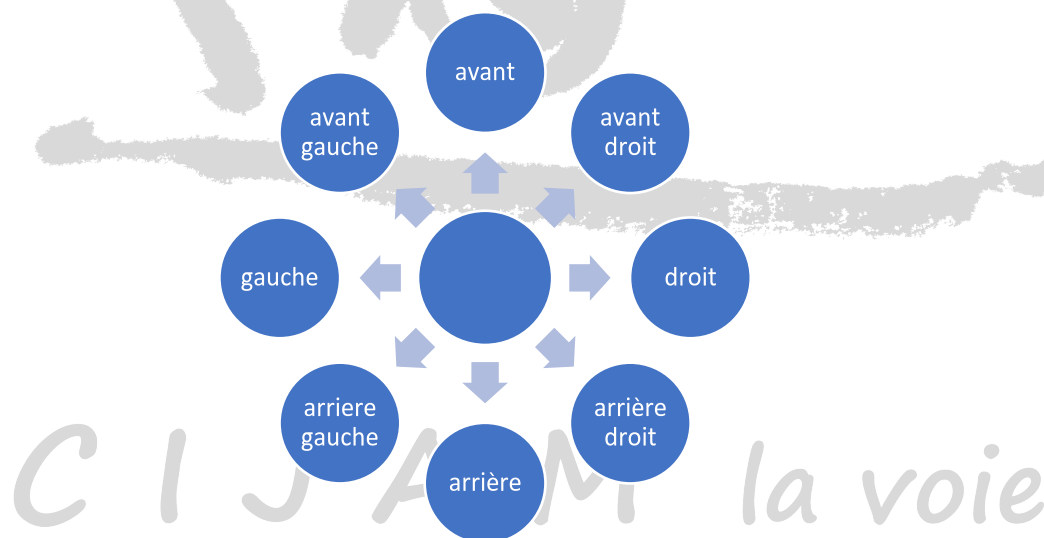
Tous ces exercices se pratiquent bien sur en déplacement et dans toutes les directions (voir schéma ci-dessous), sur un ou plusieurs pas, en Ayumi ashi (pas croisés) ou Tsugi ashi (pas chassé). Il m'est arrivé lors d'un stage de l'OPJJ dirigé par GO TSUNODA de n'avoir toujours pas salué un partenaire après 1h30 de pratique de tandoku-renshu. Il est important comme avec un partenaire d'adopter une attitude relâchée. Trop de crispation déformerait l'exercice et ne permettrait pas d'avoir l'endurance et le rythme nécessaires (adapté à chacun) permettant au corps d'imprimer ce que nous appelons « la forme de corps ».



Tokyo Hirano pratiquait même une forme de tandoku- renshu mental avant d'aller à l'entraînement

ment, en attendant le bus il s'imaginait balayer toutes les voitures qui passaient dans la rue en mettant la décision nécessaire pour balayer une voiture. Il disait qu'une fois sur le tatami il était très facile de balayer un homme après avoir balayé des dizaines de voitures.

De la même manière lorsqu'il pratiquait tandoku- renshu, son partenaire imaginaire était très grand et très lourd ce qui rendait l'application plus facile avec ses uke réels du moment.



Jacques Merrant

VŒUX du CIJAM 2019 AUX CLAYES SOUS BOIS 4^{ème} Edition



A Nos Amis, A Nos Anciens...

A l'aube du crépuscule dans le firmament, une cinquantaine de compagnons s'en allaient gaiement
Rejoindre par des chemins de traverse notre ville des Clayes sous-Bois,
Se munissant de Judogi, Bokken ou de leur Katana.
Les âmes joyeuses par monts et par vaux,
Arrivèrent enfin aux portes du Dojo.
Accueillons-les comme il se doit,
Un petit kawa sous notre toit.
Allons donc vite sur les Tatamis,
Pour retrouver tous nos chers amis,
En espérant dans la pratique et à l'unisson de progresser,
Nul doute que ce week-end, de nombreuses techniques nous seront présentées,
Reste à penser à nos Anciens qui ne sont plus, mais dont les souvenirs restent empreints,
Tel Maître Luc Levannier qui consacra sa vie à la finesse et l'éducation afin qu'elles priment toujours sur
la compétition.

Prologue

Il y toujours eu un « je ne sais quoi » dans cette atmosphère, un moment à part, de lumière, de
retrouvaille, de complicité ;

Nous sommes pourtant loin les uns des autres, mais cette réciprocité de vouloir s'entraider, se dépasser,
de transmettre le peu que nous avons de bon en nous, sans se poser de question, uniquement par
générosité, tel est la voie du Cijam;

Tout comme le Samourai qui au sens du terme veut dire « Servir », une vie de servitude, de sacrifice,
d'abnégation afin de pouvoir s'approcher du « Vrai », et passer le relais simplement, la sagesse et la
spiritualité ne faisant qu'un ;

Nous pourrions refléter par ce fait, à la blancheur de nos Judogi, la pureté de notre âme dans les yeux de ces « Dan »

Matin du Samedi 19 Janvier 2019

Sur une proposition de notre Directeur Technique « Christian Demarre », nous commençâmes l'échauffement sur un retournement au sol sans partenaire, et ce afin de s'imprégner de son propre « soi », un simple recours à l'introspection afin de trouver une honnêteté sur ses propres capacités à évoluer et de l'image à conserver en mémoire

Le soulèvement des jambes devant se faire grâce au Hara, l'orientation du corps dirigée vers la sortie, en appui sur l'épaule gauche, les bras devant envelopper, et les jambes accompagnantes jusqu'à la fin du mouvement.

Puis à genou, en binôme cette fois ci, Tai Otoshi fut suivi d'une sortie simultanée sur l'immobilisation « Kata Gatame », Christian expliquant l'importance de la position de main droite et de son emplacement à prendre sur le bras gauche.

Nous entamâmes ensuite, avec plusieurs partenaires de route, l'étude du déséquilibre qui peut amener à la projection, cette dernière n'étant pas le but principal de l'exercice.

« O' Soto Gari » sous la forme Sen no Sen dans 1er temps, nous servit de mise en bouche et amena une difficulté supplémentaire, celle où l'attaque doit être anticipée et non pas faire réponse.

Le plus difficile fut de s'imprégner du « non penser », laisser le corps, l'esprit s'apaiser afin qu'ils ne fassent qu'un, en suivant de surcroît les indications de notre Sensei « impulsion jambe droite, reprise de la poussée jambe gauche, le corps allant inexorablement dans sens du fauchage », tout un chemin à parcourir...

Pour donner suite à la démonstration de Jacques & Hervé, puis de Christian & Roland, nous terminâmes cette belle matinée Clétienne sur l'étude du Nage No Kata, où « Uki Otoshi » et « Ippon Seoï Nage » furent proposées afin de parfaire nos techniques, tant aussi bien sur les attaques que sur les projections qui en découlent.

« Allez les compères, Allons-nous restaurer, se remplir la panse et trinquer à l'Amitié »

Page du Samedi 19 Janvier 2019 après midi

Après une reprise légère des échauffements, afin de soulager nos estomacs qui eux l'étaient beaucoup moins, mais toujours sous les regards bienveillants de nos anciens qui, de-ci de-là nous transmettaient quelques secrets dont ils ont eu connaissance ;

Francisco Inacio entama une démonstration d'Iaido, étant référent en la matière, avec ses partenaires d'armes.

S'en suivit d'un entraînement collectif sur le « dégainer – couper », la main faisant office de sabre.

Technique semblable à autrefois où les guerriers cultivaient l'économie du geste, la mobilité, la puissance et précision de coupe, accroissant ainsi la disponibilité au combat.

Eric Ferron par la suite proposa un éducatif sur Uchi Mata, O'Uchi Gari puis Hane Goshi, en insistant sur la gestion de son propre espace de travail, le corps servant de balancier, les jambes liées aux hanches allant en

1^{er} lieu vers le bas, le corps vers l'avant.

Francisco enchaina sur une attaque au couteau avec Pascaline dont les grimaces nous firent comprendre qu'une riposte adaptée et maîtrisée par un bonne clé de bras ou un étranglement valent mieux que de beaux discours.

Sigismond Wrona, continua par une étude sur les projections, dont Tsuru Komi Goshi, de la sorte que Tori en changeant de direction à la dernière seconde empêche Uke de se replacer sur ses points d'appuis et se retrouve de plus en plus en déséquilibre avant, jusqu'au moment du point de rupture inévitable.

A l'identique Jean Pierre Dubosc, sur Ippon Seoi sans les mains, nous demanda d'établir un enroulement uniquement avec le corps afin d'en ressentir toute la logique, s'en suivit un O 'Uchi Gari, en utilisant par suite d'une impulsion, la réaction Uke afin d'effectuer le fauchage de face.

Vint alors un moment unique, de grâce, dont l'idée mériterait de faire des émules.

Une vision délectable, poétique, d'un court métrage sur le thème du Itsutsu No Kata, sous pavillon et musique Corse, réalisé par nos amis Angevins, Patrice & Jean Bernard.

Ce Kata dit « supérieur », qui découla de l'observation des éléments de mère nature, nous en parlerons encore longtemps dans nos campagnes, une bouffée d'oxygène qui conquiert l'assemblée présente.

Retour à la réalité en fin d'après-midi par « La coupe des ceintures Noires et Marrons », qui hormis les résultats dans chaque poule, a le mérite de mettre en valeur les techniques acquises par les invités aux combats, tous évidemment pouvant être nommé pour leur courage, modestie dans la pratique et la tactique.

Pour la coupe des ceintures Marrons :

Ludovic de Nantes – Paul de Chateauvillain – Stéphane de Tiercé – Gildas de Bavant

Pour la coupe des ceintures Noires :

Hervé de Bavant - Laurent, Rémi et Bastien de Tiercé – Virgile de Reyrieux

Nous finisâmes enfin cette belle journée de « Saint Gemanicus », (disciple de), qui fut dévoué à Dieu de toute son âme, et dompta l'animosité des incrédules par la force de sa foi ;

Concept qui pourrait servir à certains incrédules, à la compréhension de notre philosophie morale et martiale,

Par les traditionnelles remises de diplômes et passages de grades.

A été remis par le Directeur Technique du CIJAM Christian Demarre :

Le 1^{er} Dan à : Lavier Edwige & Legoff Frédéric

Le 2^{ème} Dan à : Alexandre Cédric, Auroy Bruno, Auroy Raoul, Pigeat Pascaline en jujitsu & Villedary Laurent

Le 3^{ème} Dan à : Aubert Kevin, Cortiguera Laurent, Letor Pascal & Majewski Rémy

Le 4^{ème} Dan à : Gourmelin Emmanuel, Lesprit David, Quero Alain

Le 5^{ème} Dan à : Merrant Jacques

Bravo à eux pour le travail, la détermination de progression & des sacrifices accomplis pour obtenir cette récompense.

Avant de conclure, Christian nous informa sur la reconnaissance mutuelle des grades par plusieurs organismes indépendants dont le Cijam, les Dojos de France, l'OPJ, le Syndicat des professeurs d'arts martiaux, ainsi que de l'Université des arts martiaux régi par le fils de Feu M. Levannier.

Dimanche 20 Janvier 2019

« A la Saint-Sébastien, l'hiver s'en va ou revient »

Une soirée Paëlla festive, et une nuit un peu trop courte pour certains d'entre nous, furent la résultante d'un démarrage un peu plus difficile que la veille en ce dimanche matin de Saint Sébastien.

Toutefois, la bonne humeur collégiale, l'amitié prédominante au sein du collectif, permirent de faire passer les quelques courbatures encore présentes, et par chance cette année la neige s'était abstenue.

Christian amorça la séance par une explication plus détaillée du travail en Sen no sen sur O' Soto Gari.

Puis d'un « De Ashi Barai » multidirectionnel, mais toujours avec une précision Suisse dans les détails apportés :

1^{er} impulsion jambe gauche suivit jambe droite et balayage grâce à la hanche « pied en creux pour les novices ».

Chacun put travailler par la suite, selon son bon vouloir, soit en Randori souple au sol, soit par affinité afin de discuter sur « ses » petites techniques et astuces préférées

Nos deux Barytons, Jacques et Hervé, poursuivirent sur une présentation des différences de « Salut » entre le Kime No Kata et le Katame No Kata; ce qui nous permis d'enchaîner sur ce dernier jusqu'à la 3^{ème} technique en y incluant les sorties avec une certaine tolérance dans le choix de leurs réalisations.

Puis en éducatif, le Ju no kata inventé en 1887 par Jigaro Kano, de la 1^{ère} à la 3^{ème} technique.

Hervé et de Jacques terminant cette matinée trop courte par la présentation de ce dernier.

Avant le verre de l'Amitié, notre présidente Anne conclut ces vœux par une tirade dont elle seule a le secret :

« Nous voici à nouveau réunis Amis du Tatamis.

C'est avec grand plaisir que nous nous retrouvons une fois de plus aux Clayes sous-Bois,

Si vous y revenez, c'est que le lieu vous plait !

Je remercie au nom de l'Alm les intervenants pour leur précieuse collaboration dans la transmission de leurs connaissances.

Savez-vous que : « Nous commençons à vieillir lorsque nous remplaçons nos rêves par des regrets »

Ici le sport nous donne et nous procure une jeunesse de l'esprit avec ces perpétuelles découvertes aux détours de nos échanges interclubs.

Alors continuons ensemble le chemin ! et que l'on se dise A 2020 !

Bien à vous tous

Domo Arigatō Gozaimasu

Pascal. Aubin

Aperçu de lecture : Bulletin FFJ et Collège des ceintures noires, Novembre 1954

Elève de Maître Correa passés 1er dan en Juin 1954 :

Trassoubaine Henri ; Ponthieux Louis et Margottat Henri (ami de Maître Correa et professeur à Moulins)

Rencontre internationale France – Autriche

Parmi l'équipe de France Burger.

1er combat opposait Burger à Kunish. Le Français attaque en 8ème hanche à gauche (sode tsuri komi goshi) son spécial, qu'il réussit à placer une fois compté 1/2 point, et autre fois compté 1 point. Il conclut par 7ème de jambe (okuri ashi barai) comté 1/2 point.

Examen de grade 1er dan à Paris le 28 novembre 1954 :

- Pedrazzi Maurice (ami de Maître Correa et ancien membre de la Commission Technique de Junomichi).
- Heim Jean (Professeur de Sylvain Leroy).

Christian Demarre

CIJAM la voie



CIJAM la voie



**COLLÈGE INDÉPENDANT
DE
JUDO TRADITIONNEL ET D'ARTS MARTIAUX**
ESPACE CULTUREL DES ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS



40 Rue Armand Bénét 27000 ÉVREUX

✉ cijam.artsmartiaux@gmail.com - 🌐 cijam.fr

RNA W273002792 SIRET 803 194 190 00010 APE 9319Z

Le CIJAM est recommandé par le Syndicat National des Professeurs d'Arts Martiaux (SNPAM).

BULLETIN D'ABONNEMENT

**À retourner au CIJAM
40, rue Armand Bénét – 27000 ÉVREUX
Accompagné du règlement (par chèque à l'ordre du CIJAM)**

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone : Courriel :

Club : Activité(s) pratiquée(s) :

Abonnement 1 an – 3 numéros 15 €

"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

