



# CEINTURES NOIRES



BULLETIN D'INFORMATION DE LA COMMISSION NATIONALE DES CEINTURES NOIRES / N°9 JANVIER 2012

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

## ÉDITORIAL



### LA MISE EN PRATIQUE DES VALEURS DU JUDO

« Les estimations fédérales nous font envisager 600 000 licenciés à la fin de la saison ! Ce sera alors le meilleur résultat jamais enregistré dans le Judo français.

Certes, de tout temps, les résultats sportifs et ceux récemment des derniers Championnats du Monde à Paris, contribuent à attirer des jeunes vers la pratique du Judo ; mais cette explication n'est pas suffisante.

Ce qui attire, c'est aussi l'image même que réfléchit le Judo : image connue d'un sport et d'un art martial véhiculant les valeurs humanistes, éducatives et traditionnelles. C'est une pratique agréable qui ne peut se concevoir qu'à deux. Elle est non répétitive car elle doit s'adapter à chaque partenaire. Dans chaque dojo, le code moral du Judo est affiché aux regards des Judokas, de leurs parents et accompagnants. Mais l'expérience montre que rien n'est jamais gagné notamment quand il s'agit du comportement humain. L'acquisition d'une culture et sa diffusion est un combat permanent.

Il n'est pas toujours facile d'intégrer et mettre en application sur le tatami, dans le dojo et dans la vie de tous les jours les maximes qui caractérisent le Judo : Maître Jigoro Kano inculquait à ses premiers élèves le respect de soi, du Maître, des anciens, des partenaires et de l'Homme pris dans son sens général. Respect des règles, du dojo, du matériel, etc. Il prônait toutes les valeurs contenues dans le code moral et que je cite pour mémoire : Politesse, Courage, Amitié, Contrôle de soi, Sincérité, Modestie, Honneur et Respect. Le Maître donnait des objectifs élevés aux pratiquants : Prospérité et bienfaits mutuels, c'est-à-dire le bonheur par l'entre-aide.

On peut sourire de cette évocation mais il faut le dire : le Judo est une école de vie. À tout moment à l'entraînement, en compétition, à la maison et dans l'entreprise, par notre comportement, nos paroles et nos actes nous pouvons et nous devons utiliser ce que nous apprend la pratique du Judo, nos professeurs et nos anciens, pour réussir à être un bon compagnon, agréable et recherché. Sport de combat, le Judo par son caractère viril prépare au combat de la vie. La défaite sportive nous remet en question, elle doit être positivée et être le tremplin de succès futurs. Tout ceci n'est ni de la philosophie, ni un rêve, mais une réalité.

Les parents, les médecins parfois, nous adressent de jeunes enfants pour les préparer à la vie d'adulte. Nous le savons, celui qui doit, en tout premier « transmettre » est bien sûr le professeur... « **Professeurs, votre rôle est essentiel et votre responsabilité est grande ; tout commence le jour où le futur Judoka ouvre la porte de votre club et que vous lui expliquez le nœud de la ceinture, le salut, le respect des lieux et des personnes !** » J'écris bien « le professeur » car quels que soient ses élèves et leurs motivations, il n'y a pas plusieurs Judo mais des enfants, compétiteurs, adultes recherchant le plaisir, le perfectionnement technique, la justesse et les résultats sportifs. Les pratiquants si divers soient-ils, relèvent de la même culture.

D'ailleurs, nous parlons de la grande famille du Judo car nous partageons la même éducation, le même vocabulaire, la même tenue vestimentaire, les mêmes valeurs et les mêmes principes à intégrer. C'est la pédagogie, l'intensité, les niveaux de pratique qui changent. Si le Judo peut se pratiquer tout au long de la vie c'est parce que sa richesse d'expression est adaptable à tous les âges.

La FFJDA attache une grande importance à la transmission de ces valeurs à tous ses licenciés. Cette transmission est la responsabilité de tous. C'est le devoir des Ceintures Noires, et parmi eux, tous ceux qui, dirigeants, Haut Gradés, exercent des responsabilités.

Une des spécificités du Judo est sa graduation par ceinture et dan pour montrer le niveau obtenu et les progrès qu'il reste à faire. Quelle belle invention si différente des autres sports ! Le golf, le tennis par exemple possèdent des classements mais quel est le classement de Borg où de Nicklaus aujourd'hui ? Ils n'existent plus car ces grands champions, ne participant plus aux compétitions, ont disparu de ces classements qui n'expriment à un moment donné que les résultats des compétitions. Au Judo les trois composantes du grade, le Tai, le Gi et le Shin englobent en un processus continu l'ensemble du profil de chaque Judoka : ses qualités physiques par nature déclinantes avec l'âge, le savoir-faire technique et enfin tout le reste acquis au cours du parcours à savoir l'intelligence si utile dans l'affrontement, l'expérience, la prise d'initiative, les qualités de cœur et l'engagement au service du Judo et des autres. Nous retrouvons là l'illustration de la mise en application des valeurs du Judo et je n'oublierai pas la permanence dans l'action, l'exemplarité et l'humilité.

Lorsque l'on m'a demandé un texte à l'intention des Ceintures Noires je dois vous dire que j'ai répondu avec plaisir. Comme je l'ai développé ci-dessus, c'est une excellente façon de communiquer, de transmettre aussi des messages auxquels je crois beaucoup ; le Judo depuis 56 ans m'a apporté énormément d'émotion, de bonheur. Il m'a aidé à me construire et j'ai le devoir et le plaisir de retransmettre cette richesse. Sans l'altérer.

Que ce petit mot contribue à sensibiliser la famille du Judo et plus particulièrement les Ceintures Noires à découvrir la nature profonde que le Judo véhicule. Cherchez et vous trouverez ! »

André BOURREAU - CN 9<sup>ème</sup> dan

# DEVOIR DE MÉMOIRE

## CHRISTIAN BLAREAU 6<sup>ÈME</sup> DAN



### UN HOMME AU SERVICE DU SPORT ET DU JUDO

« Christian Blareau nous a quittés le 25 juillet dernier des suites d'une longue et douloureuse maladie à l'âge de 60 ans.

Tous ceux qui l'ont connu garderont de lui le souvenir d'un homme généreux, serviable, compétent, disponible et plein d'humour. Il possédait aussi d'autres qualités rares, la discrétion sur le mal qui le rongait depuis de longues années et le courage dont il a fait preuve jusqu'au dernier jour.

Il était titulaire d'un doctorat d'histoire, d'une maîtrise de géographie, de deux DESS, du diplôme de l'INSEP, et auteur de plusieurs ouvrages appréciés sur le sport et la formation, qui font référence.

Professeur de sport à l'INSEP, puis au CREPS Île-de-France, il était surtout connu pour ses activités bénévoles au sein de la Fédération Française de Judo. Il venait d'être élevé au grade de 6<sup>ème</sup> dan. Il avait remporté un championnat de France universitaire.

Il avait été Secrétaire Général puis Vice-Président du Collège National des Ceintures Noires. Il avait œuvré des années durant à mes côtés avec efficacité et joué un rôle prépondérant en 2000 pour conclure les accords avec la FFJDA.

Il était aussi responsable de la formation des dirigeants, membre du Comité Directeur Fédéral et président en exercice de l'Union Européenne de Ju-jitsu. Il avait exercé la présidence de l'association des Joinvillais, il venait d'ailleurs de terminer un ouvrage sur l'histoire du Bataillon de Joinville. Il était également Vice-Président de l'Association Française pour un Sport sans Violence.

Christian Blareau s'était donc investi avec abnégation et de manière désintéressée durant toute sa vie pour le mouvement sportif. Il avait le sens du devoir et du travail loyalement accompli. Nous garderons tous de lui le souvenir d'un humaniste, d'un vrai Judoka attaché aux valeurs du bushido.

Les Ceintures Noires s'associent à la douleur de sa famille et de ses proches et leur adressant leurs profondes condoléances.

Le monde du sport et du Judo vient de perdre un fidèle serviteur. »

**Christian Cervenansky - 6<sup>ème</sup> dan**

## MAÎTRE GUY PELLETIER 9<sup>ÈME</sup> DAN



### UNE LÉGENDE DU JUDO FRANÇAIS

« Notre Senseï nous a quittés en avril 2011. Il avait 92 ans. Pionnier des débuts du Judo en France, il aura depuis des années et à travers toutes les époques, retransmis son savoir et son expérience du Judo Kodokan. Toujours fidèle aux principes fondamentaux, il fut un professeur reconnu : Entraîneur National, Expert en Katas, Arbitre Mondial et Instructeur à l'Union Européenne de Judo. Il a été une référence incontestable. Je me souviendrai toujours, de notre première rencontre dans les années 1960, au dojo Judo-Club Saint-Martin, rue Notre Dame de Nazareth, Paris 3<sup>ème</sup>. Je fus impressionné, comme sans aucun doute, beaucoup de mes camarades, par l'aisance du Maître Guy Pelletier sur le tatami. Son rayonnement, ses démonstrations techniques, ses explications détaillées, ses analyses, furent, pour nous tous très formateurs.

Souvenirs inoubliables avec les copains de Saint-Martin, suite aux belles années de compétition. Nous étions appelés « les danseuses », en raison de notre style de Judo en mouvement... Mais souvent efficace, et toujours Judo Plaisir ! Beaucoup d'entre nous, devenus Professeurs, avons essayé, à notre tour de transmettre cette conception du Judo Kodokan. Il y a encore quelques saisons, ses élèves professeurs suivaient encore ses cours. Malgré son âge, jusqu'au bout, il aura étudié, travaillé et partagé ses connaissances.

MERCI Maître... Votre souvenir restera à jamais gravé dans nos mémoires. »

**Alain NALIS - 7<sup>ème</sup> dan**



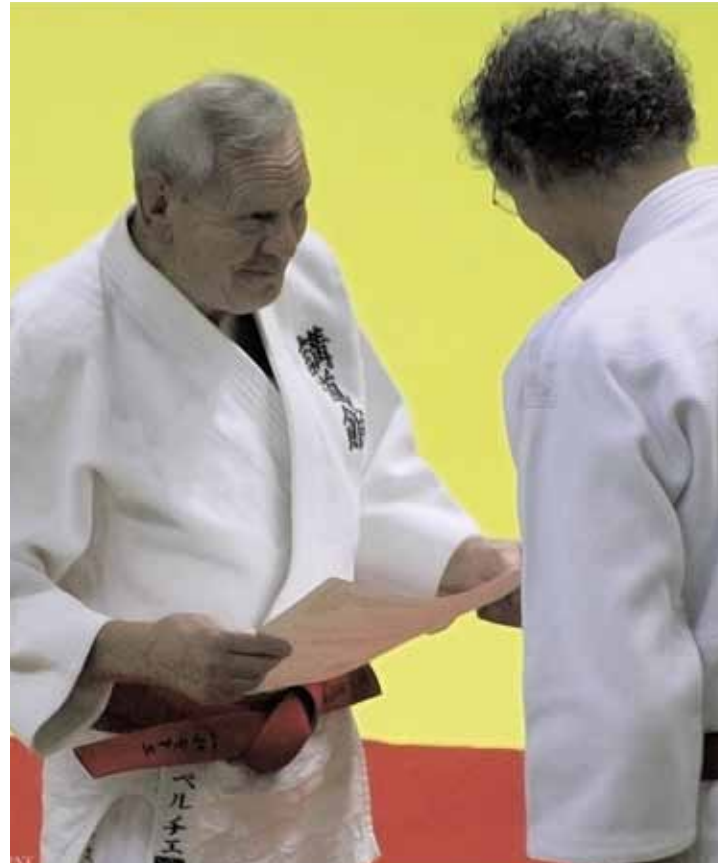
## QUELQUES ANECDOTES

« Voici quelques anecdotes basées sur les valeurs cardinales et réelles que je retiens de ce grand personnage.

Guy Pelletier pratiquait :

- Le respect des lieux et des personnes, comme Me Osawa et Abe Senseï : ne serait-ce que par le fait d'être réunis un quart d'heure avant un cours au Kodokan (ou ailleurs) pour être présent sur le tatami avant l'arrivée de l'intervenant.
- L'amitié par la pratique du Judo et notamment le rôle du UKE dans l'exercice des katas. Pour ma part, je lui dois d'avoir éclairé mon parcours de Judoka et de me permettre de pratiquer dans cet esprit avec ses élèves, notamment Jean-Claude Brondani, André Andermatt et Dominique Barthe.
- La rigueur par la voie de l'exemple, une présence permanente jusqu'au dernier moment où je l'ai rencontré (avec J.C. Brondani) dans sa maison de retraite. Je lui ai demandé quel était son secret pour préparer « taïtoshi », il s'est levé pour se placer devant moi et effectuer les gestes et mouvements opportuns comme lui avaient enseigné ses professeurs, en me précisant que le secret résidait dans le travail et la pratique à tout âge.
- Enfin la principale à mes yeux, c'est quand mon président de club, Maurice Gruel, m'a dit en septembre 1990, « j'ai demandé à Guy Pelletier, le meilleur Professeur, de bien vouloir enseigner au Stade Français et il a accepté ». Pour moi, qui n'étais pas encore un de ses élèves, ce fut le rayon de soleil Judo qui m'a éclairé dans ma pratique du Judo ces vingt dernières années. Il n'est pas un moment où quand je pense Judo, je pense à lui, je pense à eux, le Maître et l'élève... »

**Raymond-Yves CAIRASCHI - 7<sup>ème</sup> dan**



Maître Guy PELLETIER reçoit le 9<sup>ème</sup> dan

« Notre Maître nous a quittés. Il souhaitait finir ses jours sur un tatami qu'il arpenterait encore 3 ans plus tôt. Sa santé défaillante ne lui aura pas accordé cette dernière satisfaction. Le Judo-Club Saint-Martin qu'il a créé en 1946, ainsi que les dojos où il a enseigné : Lepic, le Sanshiro, le Stade Français, sont en deuil. Avec Guy Pelletier, CN n°7 en 1942, une page de l'histoire du Judo français se tourne. Je voudrais dire quelques mots sur le Maître qu'il fut. Je pense que les nombreux élèves et professeurs qu'il a formés dans tout l'hexagone, en Europe, en Afrique partageront ces pensées.

Lorsque j'ai fait la connaissance de Guy Pelletier, j'avais 15 ans, j'étais Ceinture Bleue et je croyais, comme tous les adolescents, avoir fait le tour des connaissances. J'ai rapidement compris qu'il restait un monde à découvrir. Plus de cinquante ans après, je sais que je n'ai pas fait le tour et qu'une vie n'y suffira pas. Cette révélation, Guy Pelletier l'avait vécue lui-même, dans les années 50, avec son propre Professeur : Ichiro Abe, envoyé spécial du Kodokan de Tokyo, aujourd'hui 10<sup>ème</sup> dan.

Autour d'Ichiro Abe s'étaient regroupées des personnalités comme Pierre Roussel, Bernard Midan, Lucien Levannier, Belaud, Georges Baudot, Raymond Moreau, Pierre Brousse... formant ainsi une véritable école, plus orientée vers l'éducation et le Judo Plaisir que vers la compétition. Ceux qui en sortent encore maintenant sont aisément reconnaissables sur un tapis, par un style, une attitude, « une forme de corps », comme l'on dit, alliant la recherche esthétique et l'efficacité. Si le résultat reste capital, la manière est essentielle. La plupart d'entre nous n'aurait pas continué le Judo, s'ils n'y avaient trouvé que l'opposition de deux forces.

Guy Pelletier se caractérisait ainsi :

- Son autorité résidait dans sa compétence, construite patiemment, qu'il entretenait régulièrement.
- Il participait à l'éducation au sens le plus large, et formait des hommes, des citoyens libres et responsables.
- Avec les maximes du Judo : « Utilisation optimale de l'énergie physique et mentale », « Entraide et bienfaits mutuels »...

Il inculquait à ses élèves, des principes qui servent toute une vie :

- Plus que la déférence envers la hiérarchie ou le grade, il enseignait le respect de la compétence.
- S'il formait des champions, il s'en réjouissait mais ce n'était pas son but...
- Son véritable but était d'aider ses élèves à donner le meilleur d'eux-mêmes, c'est-à-dire à devenir ce qu'ils sont.
- S'il donnait tout à ses élèves, c'était pour permettre à ceux-ci de le dépasser.
- Mais il travaillait toujours à élever son niveau de connaissance, pour que ses élèves ne le dépassent jamais.
- Ses élèves qui portent sa marque lui restent indéfectiblement attachés.

Le Judo français a reconnu sa compétence en le nommant 9<sup>ème</sup> dan, au sommet de la hiérarchie, tandis que son professeur Ichiro Abe était nommé 10<sup>ème</sup> dan, au Japon... En mars 2009, ils étaient réunis pour un historique ultime cours sur les tatamis du Stade Français. Tous les élèves présents en gardent un souvenir inoubliable.

En France, nous avons beaucoup de mal à appeler quelqu'un Maître. Les Judokas mettent souvent dans cette appellation une nuance mêlée de malice et d'affection. Mais on peut aussi considérer la maîtrise comme la domination d'un art, d'une science, d'une « voie ». Pris dans ce sens, je n'ai aucune réticence à appeler « Maître » notre professeur Guy Pelletier. Dans une vie, on ne peut avoir qu'un seul véritable Maître. Voilà pourquoi, désormais, comme beaucoup d'entre nous, je n'appellerai plus jamais personne Maître... si ce n'est Ichiro Abe, fondateur de l'école. Adieu Maître. Votre souvenir restera gravé à jamais dans l'esprit de tous vos nombreux élèves. »

**Jean-Claude BRONDANI - 8<sup>ème</sup> dan**  
**Élève de Guy PELLETIER**

# CONSEIL NATIONAL CULTURE JUDO

La culture Judo, c'est aussi savoir quels sont les éléments qui constituent ce conseil, comment ils fonctionnent et quelles sont leurs structures. Il est intéressant aussi de savoir qui fait quoi ! C'est pourquoi nous poursuivons la présentation de ces éléments. Voici donc le **C.D.I** :

## LE C.D.I. ... C'EST QUOI ÇA ?

Pour vous y rendre, en arrivant à l'Institut du Judo il vous suffit de suivre le chemin qui mène au Dojo Arazu. Vous descendez les escaliers, vous suivez le même couloir que les athlètes et vous arrivez dans la lumière du dojo. La porte d'entrée du C.D.I. est à gauche, face au tatami, en haut des tribunes... Ça y est, vous y êtes, C.D.I. c'est écrit dessus !!

Le **Centre de Documentation et d'Information** est une bibliothèque qui contient plus de 6 500 documents imprimés, des photos collectées depuis les années 40 et diverses vidéos. On y conserve la mémoire du Judo, français principalement et autre dans la mesure du possible.

Cela permet à toute personne intéressée de faire des recherches sur des thèmes variés concernant l'histoire et la culture Judo. Des journalistes qui écrivent un article, des artistes qui organisent un spectacle, des étudiants qui préparent une thèse, des chercheurs qui consultent des statistiques, des Judokas qui préparent un examen ou un Haut Grade, des clubs qui écrivent leur histoire, des particuliers qui recherchent des souvenirs... Les documents peuvent être consultés sur place ou sur rendez-vous pris à l'adresse [cdi@ffjudo.com](mailto:cdi@ffjudo.com). Vous y serez toujours les bienvenus ! On peut aussi obtenir des photocopies de documents. Tout licencié FFJDA peut consulter gratuitement.

Lors du Tournoi de Paris et lors des grands événements organisés par la FFJDA, le C.D.I. sous la bannière « Culture Judo », organise régulièrement depuis plus de 20 ans, sur un stand, une exposition de documents, de photos, d'affiches, de médailles, etc... Chaque année un thème culturel différent est traité. L'animation du stand est effectuée par les membres bénévoles de la commission qui distribuent des souvenirs, des informations et organisent des jeux et concours.

À ces occasions les « Timbrés de Judo » peuvent se retrouver convivialement autour d'une exposition philatélique où sont rassemblées des pièces originales et où ils peuvent acquérir le nouveau timbre poste consacré à l'évènement.



Dans l'organigramme fédéral, le C.D.I. est une commission qui dépend du secteur Culture Judo placé sous l'autorité d'un Vice-Président, Frédéric Sanchis. Les membres de la commission : la responsable Nicole Andermatt, membre du Comité Directeur Fédéral, Michèle Melin, Bernard Sapin et Pierre Dürr sont les bénévoles qui s'emploient à la faire fonctionner. Leur travail de fourmi qui consiste à rechercher, collecter, conserver, relier, restaurer, classer, mettre en valeur des documents et être à la disposition des demandeurs d'informations nécessite une bonne dose de patience et d'abnégation. Soyons clairs : le budget disponible est insuffisant pour pouvoir utiliser les méthodes modernes de conservation, informatiques ou autres. Il faut une réelle inventivité et un talent de bricoleur confirmé pour réaliser le travail qui est fait depuis des années au C.D.I.



Nicole ANDERMATT



Michèle MELIN



Pierre DÜRR



Bernard SAPIN

## UNE SUGGESTION

Afin de participer à une œuvre commune de mémoire, si par hasard des documents concernant le Judo ou les Arts Martiaux encombrant vos bibliothèques n'hésitez pas à les confier au C.D.I. où ils seront conservés. Ils compléteront les collections actuelles et pourront servir aux générations futures.

« JITA YUWA KYOEI »  
(Entraide et prospérité mutuelles)



# JEUX - JEUX - JEUX

## QUI C'EST ?



### Etes-vous physionomiste ?

Reconnaissez-vous ces Judokas, membres de l'équipe de France des années 70 ?

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

Trois bonnes réponses, tirées au sort, recevront un cadeau.

## BONNE ANNEE 2012 !!



À bientôt, lors du Kagami Biraki, le Samedi 14 Janvier à Paris, à l'Institut du Judo à partir de 14h.

Solution des mots croisés du n°7 :

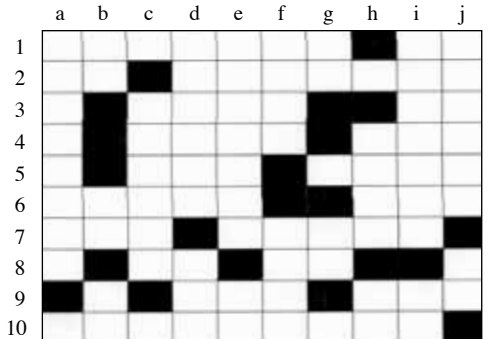
**Horizontalement :** 1) Pimentel 2) Ilet - Voile 3) Eu - Leur 4) ATPS - AE - ET 6) Présidente 7) Roi - Arts 8) Ouf - Laredo 9) Gel - Né - Ut 10) Pères - Sis.

**Verticalement :** a) Pi - Aspro b) Ilet - Rougé c) Me - Pfeifer d) Etés - Le e) Vial f) TV - Audran g) Eole - Etres h) Lie - Anse i) Lue - Dus j) Berthelot

Gagnants du jeu du n°7 :

Nathalie MELLAC et Julien CHARON

## MOTS CROISÉS : CHAMPIONNES DU MONDE DE JUDO FRANÇAISES, D'HIER ET D'AUJOURD'HUI



### HORIZONTALEMENT :

1) Première championne du monde française - Note de musique 2) C'est cela - Championne du monde française à Sydney 3) Mesure d'or - Condition 4) Pays d'Asie - Diplôme supérieur 5) Forme d'avoir - Passe à la poêle 6) Serres entre les dents - Première page 7) Exercice abrégé - Championne du monde 2011 8) Mot d'enfant - Sur la Tille 9) Fleuve - Possessif 10) Championne du monde à Paris.

### VERTICALEMENT :

a) Championne du monde 2011 b) Dieu égyptien - Bœuf - Drame japonais c) Île de l'atlantique d) Championne du monde à Paris - On le respire e) Trois fois championne du monde - Négation f) N'hésite pas - Période chinoise g) Ancien do - Champion h) Championne du monde française à Paris - Négation i) Bouche un trou - S'y trouve un magicien j) Est - Précède la spécialité.

### VOUS L'ATTENDIEZ ! LE VOILÀ !



### « SHIN éthique et tradition dans l'arbitrage en Judo »

Vient de paraître (Budo Édition) 3<sup>ème</sup> ouvrage de la collection FFJDA - Culture Judo. Une analyse approfondie et historique qui montre que l'arbitrage vise d'abord à faire respecter des règles morales ! Disponible à la boutique : 15 €.

## TÉMOIGNAGE D'UN CHEF D'ENTREPRISE

# TOUS LES CHEMINS MÈNENT EN HAUT DE LA MONTAGNE

### SOUVENIRS D'UN JUDOKA MÉDIOCRE, MAIS TENACE.

« J'ai commencé le Judo vers l'âge de dix ans dans les années 50. À l'époque, on faisait beaucoup de sol et cela m'est resté. Je me suis mis à travailler sérieusement lorsque je suis entré à l'École polytechnique en 1968, et j'ai commencé à passer la Ceinture Noire. J'ai eu les katas sans difficulté, puis obtenu un certain nombre de points en compétition. Je ne me souviens plus exactement des raisons pour lesquelles je n'ai pas poursuivi à cette époque (une fois, ma moto est tombée en panne, etc.). Par la suite, j'ai entamé une carrière professionnelle, d'abord comme professeur d'Université puis comme chef d'entreprise, et j'ai toujours continué à faire du Judo, avec ma Ceinture Marron, de plus en plus usée au fil des années.

Je n'ai jamais réellement fait de compétition. En 1984, j'étais alors professeur invité par une Université américaine, j'ai participé à un « open » à Cleveland, où j'ai remporté la seconde place, et j'ai gagné une petite pendulette que j'ai conservée. J'aime bien cette histoire, car il y a deux façons de la raconter : 1) je suis très bon Judoka, car j'ai remporté un prix à un tournoi international ; 2) je suis très mauvais Judoka, car j'ai perdu tous les combats auxquels j'ai participé. Les deux versions sont vraies : j'étais seul dans ma catégorie d'âge et de poids, et les organisateurs ont mis contre moi un arbitre, qui a gagné.

Pendant les années qui ont suivi, j'ai fréquenté un club du 12<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, qui dépendait d'une école ; la moyenne d'âge était basse. Le prof n'a jamais insisté pour que je participe à quelque combat que ce soit, ni pour que je finisse de passer la Ceinture Noire. En fait, il ne s'occupait pas davantage des autres élèves.

Et puis le club a fermé, et je me suis mis à la recherche d'un autre club. J'avais entendu parler de l'Institut du Judo et un cours « adulte » était organisé cette année-là ; je l'ai fréquenté. Mais il a disparu l'année suivante. J'avais remarqué les entraînements libres tous les soirs et, avec l'autorisation des professeurs, j'y ai participé. Cela me convenait bien : j'aime bien les randoris, et je n'aime pas les cours théoriques !

Cela se passait vers 2005, je crois ; j'avais à l'époque 56 ans. Un jour, j'ai remarqué sur le bord du tapis un petit japonais qui avait l'air de s'ennuyer. Il paraissait de ma taille, de mon poids et à peu près de mon âge ; je l'ai donc invité pour faire randori. Il avait une Ceinture Rouge et Blanche et moi une Marron, mais il en faut plus pour me décourager !

Peu à peu, nous avons pris l'habitude de travailler ensemble ; la communication était difficile, car son anglais n'est pas très bon et je ne parle pas du tout japonais. Mais il était très gentil, et me montrait toutes sortes de choses, que je ne parvenais évidemment pas à reproduire. Au bout de six ou huit mois de pratique commune, au fil d'une conversation, je lui ai demandé s'il avait fait de la compétition, et il m'a répondu qu'il avait été Champion du monde.\*

J'ai été très impressionné par cette modestie, car lorsqu'on discute avec un français, il ne faut pas dix secondes pour apprendre qu'il a participé à un tournoi de bridge intercommunal. Nous sommes devenus amis, et je l'ai invité par deux fois à faire des exposés sur l'état d'esprit du Judo et de la compétition, lors de colloques organisés par l'entreprise que je dirige.

Mais Me Shigeoka, très ambitieux pour moi après m'avoir vu participer régulièrement aux entraînements et avoir travaillé avec moi à l'IJ avait pensé que je pouvais devenir Ceinture Noire ; il m'avait même proposé de m'inviter au Japon pour que je puisse la préparer (ce que j'ai décliné prudemment). Amicalement, avant de repartir chez lui, il a fini par m'offrir

la sienne en souvenir (sur laquelle son nom figure mais en japonais). Par la suite, en 2009, je suis effectivement devenu Ceinture Noire.

Par rapport à moi l'enseignement de Me Shigeoka a deux facettes : d'une part, il est très inutile, car je n'ai absolument pas le niveau requis pour en tirer parti ; d'autre part, il est très utile, car il montre que le Judo est, d'une certaine manière, une science exacte : face à une situation donnée, il y a un certain nombre de réactions à avoir. C'est peut-être évident, mais personne ne me l'avait jamais dit.

Assurément, si j'avais connu Me Shigeoka plus tôt, j'aurais fait davantage de compétition et j'aurais passé davantage de grades. Mais je ne regrette rien : actuellement, je vais deux fois par semaine à l'Institut du Judo, et j'y fais à chaque fois quatre ou cinq randoris ; cela suffit à mon bonheur ! »

**Bernard BEAUZAMY**



Maître Shigeoka Takafumi (stage des Haut Gradés)

\* Maître Shigeoka Takafumi est 8<sup>ème</sup> dan. Il se rend et séjourne régulièrement en France. Il a été Champion du monde en 1967 en - 63 kg à Salt Lake City, il avait 23 ans.

### LE MOT DU SAGE

« Si haut que tu sois assis...  
n'oublie pas que tu n'es toujours que sur ton c...!! »

# COLLOQUE DES VICE-PRÉSIDENTS DÉLÉGUÉS À LA CULTURE JUDO



Le 28 mai 2011 une trentaine de Vice-Présidents Régionaux Délégués aux Conseils Culture Judo étaient réunis à l'INJ pour une journée de travail. Réflexions, analyses, souhaits, projets 2011/2012. Nicole Andermatt souhaite la bienvenue aux Délégués et excuse les personnes absentes.

Le Président Jean-Luc Rougé présent toute la matinée affirme que : «... si pendant un certain temps la voie sportive a été privilégiée, actuellement on assiste à une reprise de conscience du besoin de culture dans la transmission du Judo. (Il évoque les pionniers disparus et en particulier Guy Pelletier décédé récemment, fervent défenseur de cette culture, puis R. Boulat pour lequel se déroula une cérémonie du souvenir en mémoire de sa disparition voici 20 ans)... Deux hommes, deux conceptions très différentes de la pratique du Judo, qui ont influencé le Judo français pour en faire, avec tous ceux qui y travaillent, le Judo français d'aujourd'hui, résultat de toutes leurs différences.

On sait que la culture est nécessaire à la pratique des principes du Judo. Actuellement, le plus souvent, lors de l'examen du 6<sup>ème</sup> dan, le Koshiki no kata est présenté comme une chorégraphie sans âme... Aucun message ne passe. Si on regarde le même kata présenté dans un film du début du 20<sup>ème</sup> siècle par J. Kano, on ressent les déséquilibres, à chaque action de UKE correspond une réaction de tori et vice versa comme il est nécessaire de le faire sentir dans chaque kata. Nous avons encore beaucoup à faire pour arriver à cela.

La mission des Haut Gradés est de donner du sens aux choses, de réfléchir à ce que l'on fait et pourquoi on le fait, d'expliquer les principes et de les

faire appliquer. Ces principes, inclus dans la technique représentent les fondements du Judo, que ce soit dans le dojo ou à l'extérieur, dans la société.

Le Judo n'est pas une épreuve de force contrairement à ce qu'on peut voir lors de certains championnats où certaines images sont catastrophiques. Le Judo respecte les principes de la mécanique. C'est d'ailleurs en partie pour cette raison que les scientifiques s'y sont intéressés à ses débuts en France et ont participé à son développement. Le Judo consiste à utiliser intelligemment le corps pour appliquer des principes physiques qui permettent de maîtriser un adversaire. Les Ceintures Noires en sont les révélateurs.

Ce sont les Ceintures Noires, et en particulier les Haut Gradés, qui doivent donner l'exemple, avoir une attitude irréprochable, diffuser leurs connaissances, contrôler les débordements et aider les nouveaux arrivants à se construire.

La Fédération de Judo est citée en exemple dans de nombreux domaines. L'aura du Judo est toujours présente, à nous de faire qu'elle s'amplifie et soit l'un des facteurs d'une construction harmonieuse de nos adhérents et de la société dans laquelle ils évoluent... »

Le rapport de ce colloque ainsi que le résultat des deux ateliers : « Environnement culturel de la pratique du Judo » et « Lettre de mission pour l'action des HG d'une région » ont été envoyés à tous les délégués.

# LES LECTEURS NOUS ÉCRIVENT...



Bonjour,

Je suis le délégué du Conseil Culture Judo du Comité de la Gironde (officiellement depuis juin 2011), je communique par mails et courriers auprès des HG, enseignants et Présidents de club et aussi avec les OTD de ma Ligue.

Dernièrement on m'a fait remarquer, à juste titre, que dans mes divers courriers à en tête du Comité j'y associais celui de la Culture Judo. Étant le délégué, pour moi, cela me semblait normal, d'autant plus que pour qu'il ne puisse y avoir de confusion sur l'origine de ces courriers avec le national ou de ma Ligue, sous le logo je mentionnais « Gironde ».



**GIRONDE**

Pouvez-vous me donner votre avis sur ce sujet ? Dans le cas où cela porterait tort d'une façon ou d'une autre à la Commission Nationale ou autre, je ne pourrai continuer cette présentation de mes actions et communications au nom de mon Comité. Comment faire au mieux pour identifier le Conseil Culture de mon Comité ?

Je vous remercie de me communiquer votre avis et vous prie de croire en l'expression de mes sentiments les meilleurs.

**Richard LE DONNE**  
6<sup>ème</sup> dan

Délégué Culture Judo de la Gironde

*Il est d'usage de respecter l'anonymat de nos correspondants... mais aujourd'hui, le cas est un peu particulier !*

*En effet, le logo dont il est question a été dessiné en 1993 par Christian Bernard, peintre de talent, (6<sup>ème</sup> dan... et professeur de Judo) pour le Collège départemental des Ceintures Noires de la Gironde. Ses aquarelles sur le Bassin d'Arcachon sont connues de tous les amateurs. C'est avec son aimable autorisation que nous avons « ressuscité » ce dessin tombé dans l'oubli ! Il est donc devenu, adopté par l'exécutif fédéral, le logo des Ceintures Noires de tous grades. Puis il a été réalisé en « pin's » de boutonnière et par extension il symbolise la « Culture Judo ». Son utilisation est libre, dans le cadre de ce qu'il représente bien sûr. Notre souhait est qu'il soit le plus répandu possible, et l'utilisation qu'en fait notre correspondant nous paraît tout à fait judicieuse.*

*Il serait quand même un peu paradoxal qu'il ne puisse pas être utilisé dans son lieu de naissance !*



## Le « pin's » (épinglette) en question !

À la boutique 3 €. Un cadeau à faire aux nouveaux CN... et aux anciens qui ne l'ont pas !

## UN PEU FROID ?

Faites donc une Potée de Hakusai (chou chinois) épicé. **Ça réchauffe !**



### Kuzushi :

- 1 petit chou chinois
- 4 shitake séchés (champignons parfumés)
- 1 petite carotte, 5 cm de daikon (long radis blanc)
- 50 g de harusame (vermicelles de riz)
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 6 tasses de bouillon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 2 petits piments oiseau égrenés (chili pepper)
- 1 petit oignon vert, sel, poivre, sauce de soja, un jus de citron

### Tsukuri :

- Coupez le chou en plusieurs morceaux
- Faites ramollir les shitake dans l'eau puis coupez-les en lamelles
- Coupez la carotte et le daikon en tranches fines
- Faites tremper les harusame dans l'eau chaude pour les assouplir et coupez-les à votre choix
- Faites chauffer l'huile de sésame dans une sauteuse puis faites-y revenir légèrement les légumes en commençant par les moins tendres
- Ajoutez le bouillon jusqu'à couvrir les légumes
- Placez sur feu doux
- Râpez l'ail et le gingembre
- Égrenez les piments
- Ajoutez-les dans le récipient
- Assaisonnez avec sel, poivre et sauce de soja à votre convenance et prolongez la cuisson
- Lorsque tous les légumes sont tendres ajoutez les harusame
- Laissez cuire encore deux minutes puis ôtez du feu
- Garnissez avec des rondelles d'oignon vert et un peu de piment rouge

### Kake :

Placez dans de larges bols individuels (arrosez de jus de citron si vous aimez). Servez chaud. En hiver ce plat convivial apporte chaleur et vitamines en tous genres.

« **ITADA KIMASU** » !  
(Bon appétit)