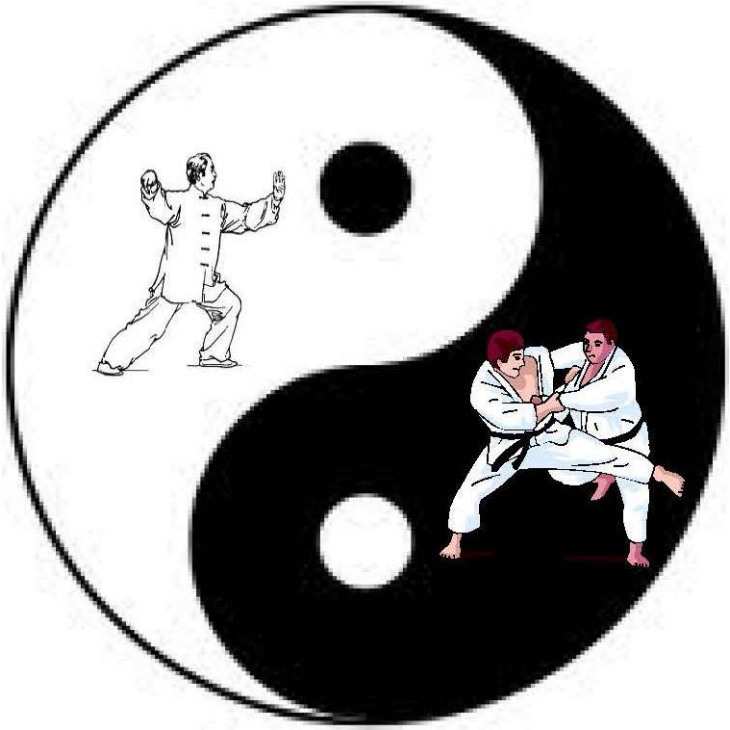
Fédération Française de Judo, Jujitsu et Disciplines Associées

Commission spécialisée des Grades – 8 Novembre 2024

CONTRIBUTION GRADE JUDO / JUJITSU
CEINTURE NOIRE 8ème DAN

« JUDO ZEN »
« DU TAÏSO AU JUD'OPTIMAL »



Marie-Paule PANZA

Marie-Paule PANZA

Ligue Grand-Est, Département du Bas-Rhin, Judo-Club de Molsheim

UNE VIE RICHE ET PASSIONNANTE DANS LE MONDE DU JUDO



DE MA NAISSANCE – 4 NOVEMBRE 1960 AU 8 NOVEMBRE 2024

SOMMAIRE

I. **PRÉSENTATION DE LA CANDIDATE** p.2

II. **MA CONTRIBUTION POUR LE GRADE de CN 8ème dan** p.4

1. **INTRODUCTION** p.4
2. **1ère PARTIE** p.7
   a. **L'apprentissage qui mène au haut-niveau et à la maîtrise technique** p.7
   b. **Du chemin de la maîtrise technique à celui de l'expertise** p.9
3. **2ème PARTIE** p.12
   a. **Au-delà de l'expertise** p.12
   b. **Introduction Judo Zen** p.13
   c. **Judo Zen - L'Être et la Culture Judo au Centre de la Pratique** p.15
   d. **Explications de ma vision du Judo Zen** p.15
   e. **Aborder une séance de Judo Zen** p.18
4. **CONCLUSION** p.23
5. **MES PROJETS** p.25
6. **REMERCIEMENTS** p.26
7. ***ANNEXES*** *p.28*

Annexes 1 : Articles *p.28*

Annexes 2 : Photos *p.41*

Lettre de Bernard MESSNER *p.45*

I. PRÉSENTATION DE LA CANDIDATE

PANZA Marie-Paule

Née le 04.11.1960 à Strasbourg (67)
31 Le Bourg
67420 Bourg-Bruche
Tél : 06 08 03 73 97
Mail : mp.panza@orange.fr

Professeure d'Arts Martiaux : Judo – Jujitsu – Tai Chi Chuan – Qi Gong



Grades

7ème Dan 2011
6ème Dan 1999
5ème Dan 1990 (technique)
4ème Dan 1985
3ème Dan 1983
2ème Dan 1980
1er Dan 1976 (technique)



Clubs

Judo-Club Molsheim	depuis 2023
Judo-Club de Strasbourg	1998 à 2023
Cercle Judo Strasbourg	1991 à 1998
Judo-Club Strasbourg	1986 à 1991
Créteil	1984 à 1986
Judo-Club Strasbourg	1960 à 1984



Diplômes

Baccalauréat littéraire A4
Formation Masso-Kinésithérapie - Médecine Traditionnelle Chinoise - Tai Chi Chuan / Qi Gong
Diplômes Enseignante : BEES 2ème degré Judo - Jujitsu puis DESJEPS
BEES 1er degré Aptitude Culture Physique et Culturisme Aide-Monitrice Sportive

Directrice sportive

Cercle Judo Strasbourg section Centre 1991 à1997
Judo-Club de Strasbourg 1998 à juillet 2022

Parcours Sportif

Médaillée Mondiale au 1er Championnat du Monde Féminin en 1980
Vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine 1984
Plusieurs fois médaillée au Championnat de France entre 1976 et 1986
Championne de France Universitaire individuelle et par équipe
Vainqueur et médaillée de tournois internationaux

Arbitre

F3

Encadrement technique - Entraîneur - Professeure - Formatrice - Élue

Depuis les années 1986 à aujourd'hui
Départemental, Régional, Pôle France Strasbourg, Ligue Grand-Est,
Juge Expression Technique National, Formatrice pour les hauts-grades
Enseignante dans les clubs pour tout public, les écoles, les ZEP depuis 1978
Membre de la Commission Nationale Spécialisée des Grades
Membre du Comité National des Hauts-Grades
Membre de la Commission Nationale Culture Judo
Membre de la Commission Nationale Santé
Élue au Conseil d'Administration de la Ligue Grand Est
Responsable de la Commission des Grades de la Ligue Grand Est
Responsable de la Commission Santé de la Ligue Grand-Est
Vice-Présidente de la Ligue Grand-Est en charge de la culture et des grades

Récompenses

Médaille d'Or France Judo « Kawaishi » 2024
Trophée Culture Judo Bernard Midan 2024
Trophée du Professeur de l'année 2019
Grand Prix spécial du CROSA 2015
Médaille d'Or de la Ligue d'Alsace 2008
Trophée du Champion de l'année 1980 des journalistes de sport d'Alsace

II. PRÉSENTATION DE MA CONTRIBUTION POUR LE GRADE DE CEINTURE NOIRE 8ème DAN

1. INTRODUCTION

Ce document reflète l'histoire de ma vie construite autour du judo et de mon engagement pour le Judo.

Un juste retour de ce que le Judo et tous ses acteurs m'ont permis d'apprendre, de devenir, d'être, de réaliser.

Il se veut être un témoignage de la beauté de notre discipline dans le sens du respect de l'intention de son fondateur, Maître Jigoro KANO en 1882 : « *Permettre aux enfants, aux femmes et aux hommes de se construire avec de belles valeurs humaines et morales autour d'une pratique du Judo aux multiples facettes* ».

Il représente humblement ma contribution au Judo Français qui est de proposer à la Fédération Française de Judo :

- Un nouvel outil pédagogique
- Une approche un peu différente du judo, qui permet
    - d'étoffer les connaissances, le savoir être, le savoir-faire, l'intention des enseignants et des pratiquants ;
    - à toutes et tous, quel que soit l'âge, le sexe, l'état de santé, de pratiquer ensemble ;
    - de contribuer ainsi au développement du judo - jujitsu et à son nombre de licenciés.

J'ai appelé ce projet ***« JUDO ZEN »***

« DU TAÏSO AU JUD'OPTIMAL »

Je me suis donc intéressée à développer une méthode d'enseignement autour de cette pratique qui est présentée en deuxième partie.

Tout au long de cette lecture on retrouve les maximes de Jigoro KANO, le sens donné à sa pratique, sa pédagogie, son intention.

SHU HA RI

De l'apprentissage à la maîtrise,

De la maîtrise à l'expertise,

De l'expertise à la création,

Et à chaque étape on reprend le même circuit.

JU NO RI

L'adaptation d'une vie autour du Judo.

L'adaptation d'un esprit qui se développe autour de la pratique du Judo et autres disciplines associées ; esprit qui évolue autour de multiples rencontres, échanges et surtout partages.

L'adaptation d'un corps qui se développe et se construit au fur et à mesure des choix de la pratique : plaisir, loisir, sportif, haut-niveau, santé, bien-être.

L'adaptation à l'autre dans l'idée de grandir ensemble, de progresser ensemble, de s'élever ensemble, de partager avec autrui.

L'adaptation à l'autre dans la recherche de la victoire du combat lors de la pratique en compétition.

L'adaptation judicieuse, audacieuse des déplacements, des techniques et des enchaînements lors de la pratique.

SEIRYOKU ZENYO

Couramment traduit par : « un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité » ou « la meilleure utilisation de l'énergie ».

J'aime en parler d'une façon un peu différente. Il s'agit pour moi de « la meilleure exploitation de l'énergie, la sienne et celle de l'autre, qui amène à une efficacité gestuelle, juste, adaptée, sans effort, élégante ».

JITA YUWA KYOEI

« Entraide et prospérité mutuelle ».

Là aussi nous trouvons beaucoup de traductions, d'interprétations et chacun peut se l'approprier librement, avec son ressenti, sa capacité d'adaptation, son évolution face à chaque situation.

L'essentiel est de comprendre qu'il est plus agréable de grandir, de travailler, d'apprendre, de partager et d'accepter de travailler en harmonie avec autrui.

La pratique se partage pour un bien-être et une progression mutuels : « s'élever par sa propre culture, son énergie, sa force personnelle et aussi celles des autres. Ainsi le partage contribue à l'épanouissement de toutes et tous ».

LE CODE MORAL

Composé par Bernard MIDAN dans les années 1970, tiré du Bushido - code d'honneur des samouraïs :

Respect - Politesse - Sincérité - Contrôle de Soi - Courage - Modestie - Honneur - Amitié

J'aime ajouter ***LES BELLES VALEURS HUMAINES, LES VERTUS ET LES BIENFAITS DU JUDO***, que nous découvrons tout au long de notre pratique et qui se doivent d'être régulières et entretenues dans la durée.

Elles peuvent se définir ainsi : Empathie, Tolérance, Sympathie, Appréciation, Compassion, Gratitude, Compréhension, Confiance, Volonté, Persévérance, Détermination, Plaisir, Enthousiasme, Sourire, Bienveillance, Honnêteté, Humilité, Honneur.

Une pratique régulière :

- permet de développer l'Être dans sa globalité énergétique, physique, psychique, émotionnelle, intellectuelle, philosophique, sociale ;
- nous permet de développer et entretenir notre bonne santé, notre mieux vivre, notre bien-être ;
- participe à notre épanouissement, développe l'apprentissage du respect de l'autre, augmente l'estime de soi, permet une meilleure communication avec nous-même et avec les autres ;
- développe notre esprit de décision, une meilleure gestion du stress avec une bonne capacité d'adaptation ;
- donne des habitudes de droiture, de discipline, d'engagement, de sincérité ;
- canalise notre énergie ;
- contribue au développement de « savoir vivre ensemble », « savoir être », « savoir-faire », « savoir quelle est notre intention » ;
- améliore notre capacité à respirer et nous apprend à utiliser notre souffle ;
- aiguise notre capacité d'attention et nous guide à travailler avec la bonne intention et avec subtilité.

Nous développerons, entre autres, une meilleure connaissance de notre corps, l'autonomie, la stabilité, l'équilibre, la force, la puissance, la dextérité, l'explosivité, la précision, l'intention, l'endurance, l'agilité, la mobilité, la coordination, le souffle, la concentration, la détermination et surtout la ***« FERMETÉ FLEXIBLE »***.

Je résume ici

SANTÉ ÉLEGANCE

EFFICACITÉ MAÎTRISE MARTIALE



2. PREMIÈRE PARTIE

a. L'apprentissage qui mène au haut-niveau et à la maîtrise technique

Mon apprentissage démarre dans le monde du judo dès ma naissance, le 4 novembre 1960.

Mes parents sont tous les deux professeurs de Judo, d'Aïkido et de Yoga.
Mon père, Clément PANZA, est ceinture noire 6ème dan en judo et en aïkido et également professeur d'éducation physique.
Ma mère, Monique PANZA, est ceinture noire 3ème dan en judo, 4ème dan en Aïkido et professeure de Yoga.
Ce sont mes premiers professeurs, ceux de la découverte et de l'apprentissage.

J'ai une grande sœur, Catherine, très sportive, mais qui doit cesser toute pratique très jeune pour des raisons de santé. Sans doute la plus douée de la famille et toujours présente pour me soutenir. J'ai également un grand frère, André, qui fera un double parcours international dans le Judo d'abord puis dans les boxes pieds poings et la boxe anglaise professionnelle.

Mes parents n'ayant pas beaucoup de temps à accorder à la petite dernière que je suis, je commence mes balbutiements dans le couffin aux bords des tatamis. Et c'est déjà à cette période que je rencontre un « homme clé » dans mon parcours, Bernard MESSNER, alors élève de mon père. Celui-ci est devenu un grand dirigeant du Judo Bas-Rhinois, Alsacien, National et International dans le Monde du Judo Universitaire, aujourd'hui ceinture noire 8ème dan, qui va suivre mon chemin parfois de près, parfois de loin. Toujours présent pour me guider, orienter mes choix, me cadrer, m'accompagner dans ma carrière d'athlète et surtout d'enseignante, d'entraîneur, de dirigeante et maintenant d'élue. Je lui en suis extrêmement reconnaissante.

Mon père, Clément PANZA, a amené le Judo en Alsace en 1949 et formé les futurs dirigeants.

Bernard MESSNER a bâti et développé le Judo Alsacien à partir des années 1965.

Ce sont deux hommes bien différents qui ont marqué et marquent toujours tout le petit monde du Judo Alsacien, du Grand-Est, du National et de l'International.

Tous les deux ont cette capacité à rendre les choses possibles sans vous dire comment faire, mais comme des guides discrets et humbles, afin de vous permettre de vous construire, vous épanouir et vous réaliser, deux personnages exemplaires.

Du couffin au bord des tapis, arrivent mes premiers déplacements à quatre pattes qui se font sur les tatamis ainsi que les premières roulades et rampés. Puis mes premiers pas et mes premières séances. Je n'avais pas vraiment le choix.

J'ai 6 ans, je pratique aussi la gymnastique, la danse classique et un peu plus tard le basket et je démarre la musique. Un peu de flûte à bec et une rencontre avec un instrument incroyable qu'est la harpe. Mon rêve est alors de devenir une grande harpiste, d'écrire des poèmes et d'aller vivre aux côtés de ma grand-mère maternelle qui m'a tant protégée et accompagnée. Après quelques années au conservatoire de Strasbourg, les contraintes pour mes parents sont trop importantes et je dois tout arrêter sauf le judo. Mon premier rêve d'enfant s'envole.

Je démarre les compétitions en poussines, je déteste, j'ai peur et la seule consigne est de gagner, pas d'autres choix avec mes parents. Je tremble mais je gagne tout en quelques secondes. Les compétitions s'enchaînent et je gagne à tous les coups. J'y prends goût, je gagne en confiance.

J'ai 12 ans, je commence à diriger les échauffements dans les cours enfants, puis évolue vers la technique. Je me régale déjà. Je commence aussi la boxe française, je m'essaie à l'aïkido, au iaido, au bâton, au kendo, au nunchaku et au maniement du couteau. J'étoffe mes connaissances, je prends confiance, j'apprécie.

J'ai 14 ans, Bernard MESSNER crée la section sport-études à Strasbourg réservée aux garçons. Cependant, quelques filles ont le droit de participer aux entraînements dont Christiane HERZOG devenue championne de France, championne d'Europe, arbitre Nationale et ceinture Noire 6ème dan, un exemple de détermination qui marque mon chemin.

Je découvre alors une autre façon d'aborder l'opposition, de s'entraîner et je prends conscience que mon rêve de musicienne peut se transformer en rêve de devenir compétitrice de haut-niveau et enseignante de judo.

À 16 ans, je suis vice-championne de France chez les séniors, finale que je perds d'une courte décision. Je me dis que faire partie de l'équipe de France féminine, que j'admire alors, peut être une bonne chose et peut me permettre d'apprendre toujours plus, mais malheureusement mes parents ne veulent pas en entendre parler.

Le jour de mes 18 ans, je quitte le foyer familial et je passe une année au Centre Régional d'Entraînement Permanent de Strasbourg pour m'entraîner et préparer mon Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1er degré judo et mon Brevet d'Animateur Sportif avec comme professeur, entre autres, Bernard MESSNER.

Il nous initie à la culture judo et à la partie administrative des clubs et des instances sportives et fédérales. Il nous apprend à nous investir dans le judo pour le collectif. Je fais le choix de l'arbitrage, une longue expérience riche et intéressante.

Il y a également Robert SCHAEFFER, un homme incroyable de gentillesse et de compétences techniques. Je découvre un travail en liaison debout-sol et une autre façon d'aborder le judo au sol qui m'interpelle et fera son bonhomme de chemin.

« JU NO RI », j'apprends à adapter mon corps, mon esprit, mon judo, mon comportement. J'apprécie là aussi l'intérêt du partage, de l'entraide et du travail collectif.

Et puis, en septembre 1980, c'est le départ pour l'équipe de France. Je « monte » à Paris pour passer six années à « l'INSEP », Institut National du Sport et de l'Éducation Physique, appellation de ces années ci, où l'on rencontre tous les grands champions et où tout est fait pour qu'on en devienne un.

Des années marquantes, inoubliables, incroyables, merveilleuses, heureuses, et parfois, tristes et difficiles. Il faut le vivre pour ressentir, vivre des émotions diverses, incroyables, parfois indéfinissables, fortes, faire des rencontres mémorables et indélébiles.

Ma plus belle expérience est ma participation au premier championnat du Monde Féminin à New-York en novembre 1980, auquel je termine deuxième en moins de 56 kilos.

C'est le souvenir d'une équipe de France solide, soudée, motivée et déterminée avec comme fer de lance, mon amie, Jocelyne TRIADOU en moins de 72 kilos qui remporte l'OR. Paulette FOUILLET remporte l'argent en plus de 72 kilos et en toutes catégories, Marie-France COLLIGNON en moins de 48 kilos, Pascale DOGER en moins de 52 kilos, Martine ROTTIER en moins de 61 kilos et Catherine PIERRE en moins de 66 kilos terminent toutes à la troisième place. Une belle moisson !

Une expérience inoubliable, magnifique, magique.

Nous avons réalisé cette performance avec un entraîneur charismatique, emblématique, aux grandes qualités humaines, discret, humble, immense technicien et tacticien, déterminé, en la personne de Jacques LE BERRE, aujourd'hui ceinture noire 9ème dan, mon parrain du 6ème dan puisque ce grade m'a été décerné par la Commission spécialisée des grades essentiellement pour mes résultats Nationaux et Internationaux en 1999.

Petite anecdote : Après mon père Clément PANZA, Bernard MESSNER et Robert SCHAEFFER, Jacques LE BERRE marque mon chemin par une main tendue lors d'un footing matinal à mon tout premier stage en équipe de France féminine au Mont Lozère, j'ai 16 ans et demi. Je me trouve devant le groupe et il accélère encore et encore avec ses grandes jambes de « 2m50 ». Je fais quatre pas quand il en fait un et je ne veux pas craquer, je m'accroche et finalement je ralentis, je suis à bout de souffle, prête à m'écrouler et là je ne vois plus que sa main tendue que je saisis comme une petite fille perdue.

Cette image gravée à jamais, va guider mon parcours de compétitrice et ma carrière d'enseignante. Elle me permet de comprendre qu'il y a toujours une petite réserve et qu'avec les autres on est plus fort, on va plus loin.

Pendant ces années d'INSEP, j'en profite également pour passer mon baccalauréat littéraire puis je fais une année de préparation pour rentrer à l'école de kinésithérapie de Saint Maurice, je réussis le concours d'entrée et c'est parti pour 5 ans d'études et des entraînements quotidiens.

Tout ne se passe pas comme prévu. Je mets fin à ma carrière de compétitrice en fin de quatrième année de mon école de kinésithérapie, en juin 1986.

Je rentre à Strasbourg pour terminer ma dernière année et là, « Boum », le Directeur de l'école de kinésithérapie de Strasbourg ne veut pas d'anciens athlètes de haut-niveau et encore moins quelqu'un qui vient de l'école de Saint Maurice à Paris pourtant réputée pour ses professeurs. En effet, ils sont tous formateurs des futurs enseignants en école de kinésithérapie à ce moment-là et cela crée apparemment des jalousies. Il veut bien m'accepter… si je reprends en première année… ce qui n'est pas envisageable ni même réalisable matériellement pour moi.

J'ai presque 26 ans, je suis très déçue par cet accueil et je comprends qu'à nouveau un rêve s'envole.

Je dois rebondir, apprendre à

*« **LÂCHER PRISE** », autrement dit, « **VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN** »*

b. Du chemin de la maîtrise technique à celui de l'expertise

Je décide de passer mon Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2ème degré en candidate libre et prépare, en même temps, mon Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1er degré de musculation, culturisme et culture physique en suivant une formation au Centre Régional d'Entraînement de Strasbourg.

Je participe à quelques compétitions d'haltérophilie pour lancer la compétition féminine en Alsace comme me le demande mon professeur de musculation, grand entraîneur National d'haltérophilie, Robert GALLIANO, qui lui aussi marque ma carrière d'entraîneur, de professeure et de préparatrice physique.

En même temps, je travaille dans une salle de fitness, dans différents clubs de judo du Bas-Rhin, dans les écoles des quartiers difficiles de Strasbourg, dans un foyer pour jeunes enfants en difficulté et commence un rôle d'entraîneur et de formatrice au niveau du département du Bas-Rhin et de la Ligue d'Alsace, à la demande de Bernard MESSNER.

Spécialisée dans le travail debout-sol et forte de mon expérience Nationale et Internationale, j'entraîne le groupe « Bas-Rhin » et le groupe « Alsace » c'est-à-dire les meilleurs compétiteurs benjamins, benjamines et minimes filles et garçons.

Puis, j'approfondis chaque année mes connaissances en kata et en jujitsu lors des stages Nationaux pour devenir experte et transmettre à l'école des cadres, à la formation des futurs dirigeants et autres formations.

Je deviens juge régionale pour les grades puis juge à l'examen du Brevet d'État d'Éducateur Sportif et plus tard formatrice kata de la Ligue d'Alsace, juge Nationale pour les grades, élue au Comité Départemental du Bas-Rhin dans la commission sportive.

En parallèle, j'enseigne toujours dans les écoles et dans mon club, le Judo-Club de Strasbourg. Puis en septembre 1991, je pars au Cercle Judo Strasbourg, fondé par Bernard MESSNER.

Ce dernier fait appel à moi pour encadrer les jeunes compétiteurs et compétitrices du club avec Michel KOUDRI, mon ami. Nous montons alors une équipe féminine et une équipe masculine en première division et le club compte 680 licenciés. On y retrouve, entre autres, un certain Sébastien GIRARDEY tout juste minime à cette période. Une bien belle expérience remplie d'émotions fortes et indélébiles.

Je continue d'entraîner les jeunes compétiteurs du Bas-Rhin et de la Ligue d'Alsace, puis avec Patrice BEHAGUE comme cadre technique, j'interviens au niveau du CREJ, centre d'entraînement permanent judo, du pôle espoir et du pôle France féminin et masculin. Mon rôle est essentiellement d'intervenir sur les trois créneaux techniques de la semaine. Deux créneaux sur le travail debout et un sur le travail au sol et en liaison debout-sol.

Cette belle aventure va se prolonger avec Sébastien GIRARDEY aux manettes à partir de 2004 et jusqu'en 2011.

Ces quelques olympiades passées dans la Ligue d'Alsace et aujourd'hui dans le Grand-Est aux côtés de Bernard MESSNER, notre chef d'orchestre à tous, et de toute l'équipe d'encadrement, sont chargées d'émotions diverses, de bonheur, de joies, de réflexions, de travail.

Une grande richesse d'échanger au quotidien avec des experts, de partager une magnifique aventure humaine avec tous ces jeunes futurs champions pour certains et, dans tous les cas, des personnes qui ont toutes, sans exception, validé leur baccalauréat et leurs études supérieures.

Merci à toute cette équipe d'encadrement formidable : Bernard MESSNER, Dominique JANKOWIAK, Laurent FLEURY, Patrice BEHAGUE, William BEHAGUE, Éric DESCHAMPS, Patrice MARÉCHAL, Manu COTINAUD, David CHARLES, Sébastien GIRARDEY, Yacine DOUMA, Amina ABDELLATIF, Alexandre LHOMME et bien d'autres intervenants extérieurs comme moi, dont mon ami Thierry GEORGE.

Les années passent et je continue à me former car j'aime apprendre et ne suis jamais rassasiée. Je continue de suivre tous les stages d'enseignants possibles et continue d'apprendre, de progresser en kata, travail debout, travail au sol, jujitsu, culture judo auprès des plus grands experts français.

Les personnes que je veux remercier et qui ont le plus marqué mon apprentissage pendant ces stages de formations : Maître AWAZU, Jean-Claude BRONDANI, Jacques LE BERRE, Serge FEIST, Patrick VIAL, Didier JANICOT, Frédo SANCHIS, Guy DELVINGT, Eugène DOMAGATA et mes amis Laurent THOMAS et Florence BAILLY entre autres.

Ma curiosité est toujours en éveil, je me régale et retrouve, dans ces stages, mes amis Jocelyne TRIADOU, Nicole ANDERMATT, Pascale JAFFRENOU, Brigitte ALFONSI, Guy LEBAUPIN, Cathy ARNAUD et bien d'autres avec qui nous partageons notre pratique, de bons moments de perfectionnement mais aussi de convivialité et d'amitié.

Dans mon enseignement, diversifier les publics me permet d'étoffer mon savoir-faire. En kimono 6 à 8 heures par jour, 7 jours sur 7, je ne vois pas les journées, les semaines, les années passer et je n'ai jamais le sentiment de travailler.

J'apprécie de vivre ce qui est devenu ma passion, mon chemin de vie : enseigner, entraîner, transmettre, partager mes connaissances avec le plus grand nombre.

Continuer de me former, être sur tous les championnats de France et autres compétitions départementales, régionales, inter-régionales et quelques tournois internationaux est palpitant et riche de rencontres et d'échanges.

Et puis, en 1996, je suis maman d'une belle petite fille, Anne-Laure. Son papa est parti et là tout est remis en question. Mes amis proches vont m'aider à trouver des solutions et m'entourent pour que je puisse concilier ma vie de maman et d'enseignante bien prenante et tout se passe formidablement bien. Je les remercie du fond du cœur et leur suis éternellement reconnaissante : Bénédicte et toute sa famille, Françoise et sa famille, Anne et Claudine.

Les années continuent de passer et je ne me lasse jamais d'apprendre, de me remettre en question. Je me régale toujours plus, j'ai besoin de plus encore et encore.

Je fais le bilan de ma petite vie et décide de m'intéresser aux arts martiaux dits « internes », le Tai Chi Chuan et le Qi Gong. C'est là une découverte formidable, enrichissante, nourrissante. J'apprends, je me forme auprès de Maîtres formidables. Je transmets, j'enseigne.

J'étudie également la médecine chinoise pour perfectionner la compréhension de ces Arts et exercer des soins en digitopuncture.

Avec le temps, je fais une liaison entre ces nouvelles disciplines et mon Art de prédilection, le Judo.

Ce qui avec beaucoup de maturation donne naissance à ce que j'ai appelé le **Judo Zen**.



3. DEUXIÈME PARTIE

a. Au-delà de l'expertise

- C'EST L'ABOUTISSEMENT D'UNE VIE AU SERVICE DU JUDO
- UNE RÉFLEXION QUI PREND NAISSANCE AU FUR ET À MESURE QUE MON PARCOURS SE CONSTRUIT AUTOUR
    - de la richesse : …… d'apprendre toujours et encore
      …… de partager
      …… d'éveiller sans relâche ma curiosité
      …… de stimuler ma détermination
      …… d'avoir de l'audace
    - d'avoir le sens de l'exploration
    - de l'envie de donner du sens à ma pratique
    - d'apprécier, de m'enrichir et de me nourrir d'autres pratiques martiales et notamment les arts martiaux internes
    - de comprendre et d'accepter que l'on ne fasse jamais rien pour rien mais qu'il n'y a que ce que l'on ne fait pas qui ne sert à rien
    - d'accepter que des rêves s'envolent et que d'autres prennent vie

Autrement dit

« LÂCHER PRISE »

ou comme j'aime le dire

« VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN »

« VIVRE L'INSTANT PRÉSENT, ICI ET MAINTENANT »

Cette réflexion, ce projet pédagogique, je lui donne le nom de

« JUDO ZEN »

Quand l'adaptation devient une évidence, une élégance.

L'essence de notre Art.

Une approche énergétique du judo jujitsu qui construit les pratiquants.

« DU TAÏSO au JUD'OPTIMAL »

« Quand la Subtilité et l'Élégance amènent à l'Efficacité qui sublime et nourrit notre Art »

C’est une réflexion totalement personnelle, nourrie par la richesse de mon parcours, de mes formations, de multiples rencontres incroyables, magnifiques et inoubliables.

Beaucoup de persévérance, d’audace, toujours l’envie d’approfondir, d’expérimenter, de découvrir, d’oser entreprendre.

C’est aussi être accompagnée par un tout jeune professeur de Judo, Antoine VÉRON, breton d’origine, venu construire son parcours d’athlète de haut-niveau dans notre structure du Pôle France de Strasbourg. Je l’ai guidé lors de sa formation d’enseignant dans mon club. Après avoir intégré les différentes structures fédérales, il est aujourd’hui cadre technique fédéral dans le département du Bas-Rhin, à Strasbourg.
Une amitié est née et avec elle, un soutien indéfectible, des idées débordantes et pertinentes et une disponibilité efficace et sans faille.

La petite phrase « **Du Taïso au Jud’optimal** » lui appartient.



b. Introduction : <u>JUDO ZEN</u>

Il s’agit de :

- placer l’Être et la culture Judo au Centre de sa pratique ;
- donner du sens à sa pratique ;
- concilier les belles valeurs humaines et morales du Judo avec une pratique douce, agréable, sécurisante, partagée, efficace, qui nourrit bien-être, bonne santé, mieux vivre soi-même, avec les autres et avec la nature.

C’est une méthode d’enseignement axée sur l’harmonisation de l’être dans sa globalité énergétique, émotionnelle, mentale, intellectuelle, physique, psychique, philosophique et sociale.

Le Judo est vu comme un Art de Santé, un Art de Bien-Être, une Méditation en mouvement et plus tard comme une Vue de l’Esprit pour quelques personnes.

Il s’adresse à toutes et tous quels que soient leurs objectifs, attentes, intérêts et intentions.

Il peut se pratiquer en famille, quel que soit le grade et l’âge.

C’est une pratique adaptée qui se suffit à elle-même ou comme un complément de l’art du combat de judo.

Le Judo Zen est au service d’une meilleure connaissance de soi, de l’accomplissement de soi, du dépassement de soi, de l’épanouissement de soi, du développement de la confiance en soi et de l’estime de soi.

Sa pratique s’adapte au judo - loisir - bonne santé - bien-être - mieux vivre soi-même et avec les autres - sportif - haut niveau.

Expérimenter - Approfondir - S’approprier - Ressentir - Comprendre - Oser entreprendre, s’exprimer, demander de l’aide - Sortir de sa zone de confort - Aller vers les autres.

DÉVELOPPER CE QUE J’APPELLE « LA FERMETÉ FLEXIBLE »

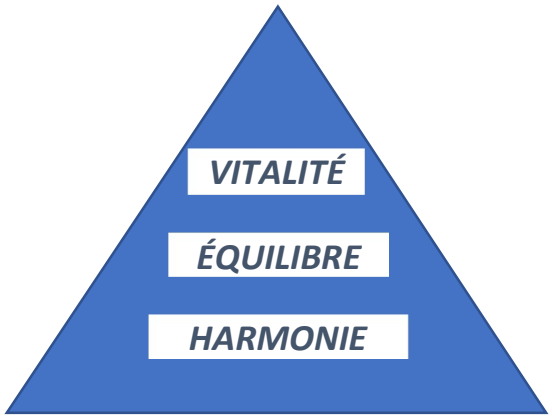
Première plaquette de présentation en 2020

JUDO ZEN

L'ÊTRE AU CENTRE DE SA PRATIQUE

MARIE-PAULE PANZA

SHIN = ESPRIT → INTENTION
Organise la vie, c'est la conscience vitale



GI = MOUVEMENT → RESPIRATION
Obtenu par le dynamisme vital

TAÏ = CORPS
Conditionne la vie, c'est le principe vital

C'est une méthode pédagogique sécurisante, agréable, efficace qui nourrit le bien-être, le mieux vivre, la bonne santé.

Elle s'adresse à tout public, Club, Entreprise, Maison de retraite, que l'on pratique pour la santé, le loisir, le sportif ou une approche du haut-niveau.

Il s'agit de donner l'envie de pratiquer le judo et le jujitsu avec une sensation immédiate de réussite, de bien-être, de jeu, de joie.

C'est une méthode qui amène du réconfort, de la confiance en soi, du plaisir, une meilleure connaissance de soi.

C'est une pratique douce, en conscience, dans la lenteur, la profondeur du souffle, et l'intention, qui permet de développer la fluidité des mouvements adaptés, de perfectionner son équilibre et d'augmenter sa vitalité dans l'harmonie corps-esprit-mouvement-respiration.

Quelques mots clés et bienfaits : Partage, échange, entraide, convivialité, respect, confiance en soi, compassion, gratitude, patience, sincérité, meilleure connaissance de soi, estime de soi, équilibre, harmonie, efficacité et bien d'autres.

c. Judo Zen - L'Être et la Culture Judo au Centre de la Pratique

Le Judo Zen, œuvre au service du mental, de l'esprit méditatif.

Son esprit martial, développe la puissance corporelle.

Il s'impose comme un Art qui utilise l'énergie comme support et l'eau comme sous-bassement.

Il est un complément indispensable et indissociable de l'Art du combat. Les deux pratiques se complètent parfaitement.

Il tend vers l'efficacité à chaque instant quelle que soit l'intention de la pratique.

En ajoutant de manière subtile l'esprit martial, cette pratique du Judo Zen amène à prendre de l'assurance.

Il est au service d'une meilleure connaissance de soi, de l'accomplissement de soi, du dépassement de soi, du développement de la confiance en soi. Il permet également d'augmenter l'estime de soi. D'être en harmonie avec soi-même et avec les autres.

En conciliant la Culture Judo, tout cela va construire l'homme, l'accompagner pour devenir meilleur.

Le Judo Zen va permettre de s'affirmer de manière positive, c'est-à-dire de :

« **Lâcher-Prise = voir le verre à moitié plein »**, apprendre le partage, l'entraide et l'échange.

L'adaptation est au cœur de la pratique. L'adaptation à l'autre, l'adaptation de la technique mais aussi du souffle, du mental, de notre qualité de présence, du mouvement, du soin préventif et curatif, de la santé, du développement personnel, de notre bien-être.

« LA PLURALITÉ DE NOTRE DISCIPLINE EN FAIT UNE PARFAITE UNITÉ QUI SE CONJUGUE AVEC TOUTES ET TOUS »

Chacun vient pratiquer avec ses intentions propres, ses intérêts personnels et ses objectifs. Tout le monde trouve une réponse adaptée.

« LE JUDO ZEN, C'EST CONCILIER TRADITION ET ÉVOLUTION, PROLONGER ET RENOUVELER LA RECHERCHE EXISTANTE »



d. <u>Explications de ma vision du Judo Zen</u>

Une vision du Judo comme un Art de santé, une méditation en mouvement, qui complète l'art du combat et pour laquelle l'efficacité reste le centre d'intérêt.

L'Homme vit entre Terre et Ciel. Enraciné en bas et suspendu en haut, il doit vivre en parfaite harmonie avec la nature. Pour cela, il doit également être en parfaite harmonie avec lui-même et vivre en parfaite harmonie avec les autres.
Cette pratique du Judo nous aide à progresser vers cette prise de conscience.

Cette prise de conscience de notre Être profond, comparée à un instrument de musique bien accordé et bien utilisé, peut alors jouer une mélodie qui tend vers la perfection.
Notre corps est composé entre autres de plusieurs organes, mot qui vient du latin « organum » ou du Grec « organon » qui veut dire « instrument » lui-même dérivé de « ergon » qui signifie « travail » (Définition tirée du dictionnaire de l'académie française).

Si l'on considère notre corps comme un instrument de musique, bien accordé, il joue une mélodie parfaite lors de la pratique.

Il y a également prise de conscience de la posture, de l'enracinement, de l'ancrage, de l'équilibre et du déséquilibre que je mets en relation avec la notion du vide et du plein.
Ce vide qui nous connecte à notre centre, à notre silence intérieur. Pas le néant, mais celui qui ouvre à tous les possibles, permet de créer du neuf, à la recherche du point de rupture et du geste juste.
Le tout dans l'harmonie du développement corps - esprit - respiration - intention, à travers des mouvements lents relaxés, adaptés.

Sa pratique développe la capacité d'adaptation, la fluidité, l'aisance, la pertinence, la cohérence, le rythme.
Elle est sécurisante, agréable, peut être douce, lente ou rythmée, toujours avec bienveillance.
Une pratique douce, en conscience, dans la lenteur et la profondeur du souffle et de l'intention, permet de développer la fluidité des mouvements adaptés, de perfectionner son équilibre, sa posture et d'augmenter sa vitalité dans l'harmonie Corps - Esprit - Mouvement - Respiration.

On obtient une sensation immédiate de réussite, de bien-être et de joie. Ce qui apaise le cœur = l'esprit.

« QUAND L'ESPRIT EST CALME ET SEREIN ALORS LE CORPS PEUT-ÊTRE DISPONIBLE ET PEUT SE RELÂCHER AVEC UN SOUFFLE CALME, LENT, RÉGULIER »

La Culture Judo et les différentes maximes les plus importantes dont je parle en introduction, doivent être mises en mots, expliquées, répétées, régulièrement lors de la pratique. C'est indissociable.
Il est nécessaire de répéter que le code moral n'est pas un code mural !

Je rajoute à cela, le Dojo et le Salut dont il faut également rappeler fréquemment la signification lors de la pratique.

Le DOJO

Littéralement traduit « Le lieu de la voie ».
J'aime à dire **« Lieu de l'éveil »**, de la compréhension, de la réalisation.
Un éveil de la conscience, un éveil physique, philosophique, mental, social, intellectuel.
On peut dire « SATORI » qui signifie « compréhension », « réaliser » et « désigne l'éveil spirituel ».
Donc un lieu dans lequel on s'éveille, on apprend, on comprend, pour soi et avec les autres et pour le bien et l'élévation de toutes et tous.

Le SALUT

Se pratique lorsqu'on rentre dans un dojo, lorsqu'on monte sur un tatami et lorsqu'on le quitte.
Au début et à la fin de chaque pratique avec son partenaire.
Il est une façon d'exprimer la reconnaissance vis-à-vis du fondateur, de nos pairs, de nos professeurs, de nos partenaires.
C'est une intention d'exprimer gratitude et respect.
Il nous porte vers une dimension plus élargie de notre pratique, nous guide vers un aspect plus spirituel et nous connecte à l'esprit originel de notre Art.
Il nous permet de nous centrer, position « hontaï».

Petit résumé

3 clés de réussite

→ **AUDACE**

→ **EXPLORATION**

→ **DONNER DU SENS À SA PRATIQUE**

3 facettes

→ **ÉNERGÉTIQUE**, prise de conscience de la circulation de l'énergie dans le corps et son utilisation.

→ **PHYSIQUE**, renforce les muscles, les tendons, les os, les articulations, la moëlle, la colonne vertébrale.

→ **MENTALE**, apporte calme et sérénité donc le corps est disponible.

3 aspects

Le corps doit être

→ **ENRACINÉ** = stable, solide

→ **FORT** = bonne santé

→ **DÉTENDU** = bonne relation corps – esprit, ce qui contribue à la « **fermeté flexible »**

3 qualités

→ **ADAPTATION**

→ **FERMETÉ FLEXIBLE**

→ **DEXTÉRITÉ** = Agilité et légèreté

Un point important en ce qui concerne « l'ESPRIT »

↳ Il faut insister sur la différence et la complémentarité entre :

→ **LA PENSÉE** = rationnelle, intellectuelle, mémoire, en relation avec le cerveau.

→ **LE MENTAL, l'ÂME** = sentiments, émotions, créativité, en relation avec l'énergie vitale et le cœur.



e. Aborder une séance de Judo Zen

Petit rappel : l'homme est constitué en moyenne de 65 % d'eau voire plus.

Pour l'auto massage, expliquer le principe et le sens de la circulation de l'énergie et lorsqu'on se savonne les mains et secoue le corps celui du tuyau d'eau et les bienfaits.

Pour la posture, aborder tranquillement les axes, les arcs, la vue panoramique au fur et à mesure des exercices.

Pour la mobilité, l'équilibre et le déséquilibre, travail sur une prise de conscience du vide et du plein, travail autour du « 8 » couché, signe de l'infini que l'on peut appeler « Lemniscate ».

Aborder le travail de la respiration et son importance, abdominale ou inversée.

Une pratique sécurisante, douce, simple, agréable, accessible tout de suite par toutes et tous, avec une sensation de réussite immédiate qui apporte détente, relaxation, paix et joie dans le cœur.

L'échauffement

Un travail de mise en circulation de l'énergie dans tout le corps accompagné de la respiration, visant une détente profonde, un relâchement de tout le corps, le calme et la sérénité de l'esprit, une pratique en conscience, accompagnée de mouvements lents relaxés. Vise à développer le côté mental et méditatif, la bonne santé et le mieux vivre.

La séance

Elle est basée sur la prise de conscience du travail énergétique en Judo, un travail d'intériorisation comme une méditation active accompagnée de la respiration en conscience. Le côté plus interne de notre Art Martial.

Un travail en conscience

- **de la posture**, des axes, des arcs et de la vue panoramique ;
- **de l'enracinement**, la stabilité en relation avec l'élément TERRE + lemniscate ;
- **de l'équilibre**, en relation avec le vide et le plein, ce qui permet une meilleure connaissance de soi, de prendre de l'assurance et donc de la confiance en son corps et de la confiance en soi. Autrement dit, prendre conscience que l'homme se situe entre TERRE et CIEL et doit trouver son équilibre, le maintenir, l'apprécier. Relation « vide-plein » ;
- **de l'adaptation**, fluidité, aisance en relation avec l'élément EAU, travail seul et à deux ;
- **du rythme** d'exécution des mouvements en relation avec l'élément FEU. Lent, modéré, rapide ;
- **de l'harmonie** corps - esprit - intention - respiration en relation avec l'élément du VENT ;
- **de la recherche du point de rupture** en relation avec le VIDE à travers différentes techniques de judo et de ju-jitsu ;
- **du souffle vital** associé à la respiration, l'essence de toute chose, de la nature et de l'homme.

« Quand le flux de la vie remplit les poumons, l'âme elle-même s'en trouve toute enveloppée. Respire sciemment, calmement, et tu deviendras vieux sans être de sitôt un vieillard. »

« La respiration doit être légère, régulière et couler avec la grâce d'une rivière. Elle doit être paisible, silencieuse, au point que la personne en face de vous ne puisse l'entendre.
Elle doit être calme, douce, profonde, longue et sans rupture. »

Citations d'un de mes professeurs de Qi Gong, Arun Song

Lorsque le travail s'effectue à deux, il s'agit de percevoir ce souffle vital à travers le ressenti.

Être à l'écoute de votre respiration et percevoir celle de l'autre pour l'utiliser à votre avantage.

C'est le travail du coller, adhérer, guider, transformer.

Le travail du bâton

Il favorise la connexion à soi, à son centre. Augmente la fluidité, l'aisance, le relâchement, apaise le mental, renforce et assouplit les articulations.
L'origine du bâton remonte à la nuit des temps.
L'homme a toujours été accompagné d'un bâton, en marchant, pour jouer, comme une canne pour les marcheurs ou les personnes âgées. Toujours un outil, une des premières armes dans les Arts Martiaux.
Le travail du bâton permet d'améliorer sa qualité de présence, la perception de son centre en travaillant avec le centre du bâton.
Il est le prolongement de notre corps comme toutes les armes.

Le Travail du « Baduanjin » ou « des huit pièces de soie »

C'est un enchaînement de techniques de Qi Gong qui consiste à faire circuler l'énergie dans tout le corps, à travailler la coordination, la concentration et l'équilibre. Le mental est calme et serein, la respiration profonde.
Il permet de renforcer tout le corps, les organes, les muscles, les articulations de manière douce et consciente et nourrit le calme intérieur.
Vivre l'instant présent, ici et maintenant, vivre en harmonie avec la nature et les hommes.

Pour la petite histoire, devenu populaire au début de l'époque Song du Sud (1127-1179), le « Baduanjin » ou « huit pièces de soie », est une technique de Qi Gong très au point pour recharger son énergie vitale, pour développer l'énergie interne et entretenir le corps.
Cet enchaînement est essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire. Il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques du corps, de recharger les organes et de réguler les grandes fonctions de notre corps.

Le travail du « Yi Jing Jin »

C'est le Qi Gong de la transformation de l'énergie et du renforcement des os, des tendons, des muscles, de la moëlle et de la colonne vertébrale.
Il permet de travailler l'équilibre, la posture (Muscles profonds), la coordination, la concentration, l'habileté, la prise de conscience et la respiration.

Le Judo Zen permet à l'homme de progresser et de s'épanouir dans sa globalité : énergétique, physique, psychique, mentale, philosophique, intellectuelle, sociale. Le rendre meilleur, avec des pensées positives.

On travaille sur l'élégance, l'intelligence, la simplicité, la subtilité, la recherche d'efficacité d'une gestuelle qui nourrit et améliore l'Être dans sa globalité.

« Les pensées positives nettoient le monde, les pensées négatives infectent le monde ! »

La partie jujitsu et judo se déroule avec la même approche et j'insiste sur un travail autour des cinq éléments suivants :

- **POSTURE = TERRE**

  Éveil de la Conscience - prise de conscience de la circulation de l'énergie dans le corps et son utilisation
  Les axes, les arcs et la vue panoramique
  Stabilité - ancrage - enracinement - équilibre/déséquilibre
  + Respiration
  = Efficacité

- **RELÂCHEMENT = EAU**

  Lâcher prise - fluidité - coordination - mobilité - aisance - adaptation dextérité = légèreté et agilité
  + Respiration
  = Efficacité

- **RYTHME = FEU**

  Travailler en profondeur, dans sa propre nature profonde
  Lent, normal, rapide
  Intention
  Recherche du ressenti juste pour renforcer la vitalité, ce qui permet d'augmenter Force - Vitesse - Explosivité et donc la Puissance
  + Respiration profonde
  = Efficacité

- **HARMONISATION = VENT**

  Posture - Équilibre - Mouvement - Intention - Respiration
  Le tout relié l'un à l'autre pour réaliser des mouvements lents relaxés à la recherche de la fluidité, de l'aisance, de l'efficacité
  + Respiration
  = Efficacité

- **RECHERCHE DU POINT DE RUPTURE = VIDE**

  En relation avec « La meilleure utilisation de l'énergie »
  « l'entraide et la prospérité mutuelle »
  Intention et Respiration +++
  = Efficacité



Rappelez-vous !

« On ne peut pas être consommateur de Bien-Être, il faut travailler en profondeur, dans sa propre nature profonde.
Il faut nourrir sa conscience. »

Le souffle vital

→ permet d'éliminer les pensées diverses
→ de développer la fluidité de notre respiration
→ d'augmenter notre qualité de présence
→ conduit à une profonde détente

Ces explications sont données par mon professeur Arun Song.

« La respiration est un instinct de survie entre l'intérieur et l'extérieur »

En début de séance,

Prendre un temps pour se centrer, pour calmer l'esprit, pour respirer profondément en conscience.
Le salut prend tout son sens.

En fin de séance,

Remercier son corps d'avoir travaillé pour soi, d'avoir fait des mouvements de manière agréable, ce qui nourrit notre esprit et nous rend joyeux.
Le salut prend tout son sens.

LE CERCLE = symbolise l'Univers.

Le TAO = représente le cercle de l'Univers et à l'intérieur, deux principes opposés mais complémentaires, le yin et le yang qui prônent l'harmonie et l'équilibre par l'union des contraires.

La SPIRALE = source de création et d'énergie. Elle exprime le mouvement et l'énergie propre au mystère de l'Univers et de sa création.



QUELQUES CITATIONS DE MAÎTRE JIGORO KANO QUI ONT GUIDÉ MON CHEMIN

« Utilisez toute votre force spirituelle, comme cela vous et les autres vivrez harmonieusement »

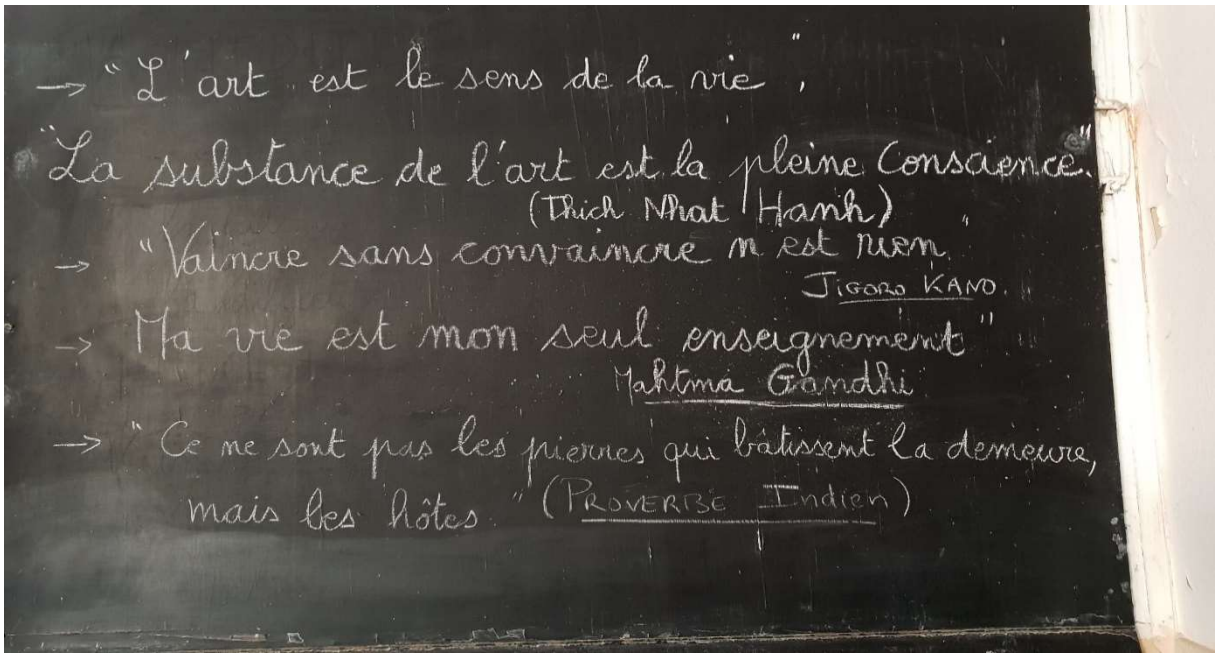
« De la subtilité dans la technique, de la finesse dans l'esthétique, sont utiles pour l'efficacité de l'Art, mais échappent à toute description »

« Le judo a dépassé le stade primitif de l'utilité pour atteindre celui d'une science et d'un Art »

« L'idée de considérer les autres comme des ennemis ne peut être que de la folie, et une source de régression »

« Surmonter l'habitude d'employer la force contre la force est une des choses les plus difficiles de l'entraînement du Judo. On ne peut espérer progresser sans y parvenir »

AUTRES CITATIONS figurant à l'entrée de mon dojo



4. CONCLUSION

L'histoire du judo commencée avec Maître Jigoro KANO en 1882 s'écrit dans le Monde à travers la pratique régulière :

- des enfants, des femmes et des hommes dans les clubs de judo partout dans le monde ;
- des enseignantes et des enseignants qui, sans relâche, évoluent et recherchent de nouvelles méthodes pédagogiques adaptées ;
- des hauts-gradés qui restent au service du Judo pour veiller au respect de la culture Judo, à la transmission des savoirs, à l'évolution des grades et surtout à l'intérêt général du Judo ;
- des arbitres, des commissaires sportifs, des élus et de tous les bénévoles qui s'investissent sans compter leur temps, au profit de l'épanouissement de toutes et tous ;
- de la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées et ses cadres techniques ;
- de toutes les championnes et tous les champions qui portent haut les couleurs de la France.

Je suis heureuse et fière de contribuer modestement au développement de notre discipline.

Créer cette méthode d'enseignement du Judo Zen est le fruit du travail d'une vie de pratique régulière, de multiples rencontres toutes plus belles et enrichissantes les unes que les autres, de nombreux stages en tant qu'élève, enseignante, formatrice ou entraîneur.
Une vie riche, passionnante, remplie de belles émotions.

Me remettre en question régulièrement, humblement, m'a permis de grandir, d'évoluer, de me perfectionner. Apprendre, apprendre, apprendre, que du bonheur !

Partager, échanger, travailler, peaufiner, que du bonheur !

L'éternel recommencement, celui qui implique et permet de faire le vide pour créer du neuf, que du bonheur !

SHU HA RI prend tout son sens

APPRENTISSAGE - MAÎTRISE - EXPERTISE - CRÉATION - DONNER DU SENS

La pratique du Judo Zen démontre que le judo est un sport éducatif, un Art Martial, un Art de Santé, un Art de Vivre, à travers lequel l'Être s'épanouit dans sa globalité, physique, psychique, émotionnelle, énergétique, intellectuelle, sociale, philosophique, en fonction de ses intentions, ses objectifs et de ses intérêts propres, ainsi qu'avec l'autre et les autres, autour du partage et de l'échange.

Elle se suffit à elle-même et elle est aussi un complément indispensable à la pratique sportive du Judo.

Du Taïso au jud'optimal en passant par la Culture Judo, en complément du Judo combat, le Judo Zen est une pratique d'étude pour toutes et tous.

Pour certains, cette pratique deviendra une vue de l'esprit, une façon d'être, une source de vie, de joie et de paix dans le cœur.

L'amitié se construit dans le temps. Avec une pratique régulière de partage, de bienveillance, de sincérité, de respect, d'affection, le judo nous construit et il nous permet de nous nourrir de nombreuses amitiés.

« LE JUDO EST UN OUTIL MERVEILLEUX POUR L'ÉDUCATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

Maître Jigoro KANO a développé une méthode d'enseignement éducative autour d'un sport de défense.

LE JUDO ZEN répond à ce développement :

- Nous commençons par une prise de conscience, une prise de sensation, du ressenti, un contact et on apprend à utiliser son équilibre, son énergie et celle de l'autre, sans effort, à la recherche du point de rupture ;
- L'attaque vient après et prend tout son sens.

« La connaissance devient sagesse quand elle devient notre propre expérience » Yogi Bhajan

Vous l'avez compris, le JUDO remplit et nourrit ma vie depuis ma plus tendre enfance.

Si vous ne le pratiquez pas encore, « il est temps de penser à vous », petit clin d'œil au slogan de Fred LECANU il y a quatre ans lorsque je lui ai parlé pour la première fois du Judo Zen.

Si vous êtes pratiquants, vous pouvez encore vous interroger sur votre pratique.

Merci à toutes et tous d'avoir prêté votre attention à cette modeste contribution.

« UN VOYAGE DE 10 000 LIEUES COMMENCE PAR UN PREMIER PAS »

Tao Te King – livre de la voie et de la vertu



5. MES PROJETS

Poursuivre le chemin dans mes rôles d'enseignante, de formatrice, de dirigeante, d'élue, de haut-gradée avec une détermination sans faille.

Écrire sur le Judo Zen pour répondre à la demande, dans les formations pédagogiques, dans les clubs, les stages, et surtout répondre à des « personnes bien intentionnées » qui me le demandent depuis de nombreuses années.

Continuer de transmettre cette approche au plus grand nombre afin de développer la pratique du judo et ses belles valeurs humaines et morales pour toutes et tous, en famille, pour le plaisir, la bonne santé, la joie, le mieux vivre, le bien-être, le sport, le haut-niveau et comme une vue de l'esprit pour les plus aguerris.

JITA KYOEI, entraide, coopération, prospérité mutuelle prend tout son sens.

JU NO RI, apprentissage, maîtrise, créativité… toujours en éveil**.**

LÂCHER PRISE, « Quand le monde entier voit le verre à moitié plein alors les pensées positives de chacun nettoient le monde ».

« L'ADAPTATION EST UNE ÉLÉGANCE »

Titre de mon futur ouvrage

Reflet d'une réflexion et d'une vision du Judo Jujitsu

MARIE-PAULE PANZA

6. REMERCIEMENTS

- À mes parents et premiers professeurs de judo.
- À mon club de cœur, le Judo-Club de Strasbourg créé par mon père en 1949 et à son Comité Directeur, ses dirigeants et amis fidèles qui m'ont accompagnée pendant plus de 45 ans, dévoués et bienveillants. Une histoire fabuleuse.
- À Louis FEUILLAS, venu au club à l'âge de 6 ans en 1997, devenu un excellent technicien reconnu et apprécié de tous, fer de lance du club, professeur de judo, papa, kinésithérapeute et aujourd'hui, un proche important et fidèle. Il m'a amenée à me surpasser sans relâche. Je le remercie pour toutes les belles émotions partagées en compétition et dans la vie.
- À tous les judokas, élus, arbitres, commissaires sportifs côtoyés dans mes clubs et partout en France et à l'étranger. Grâce à eux mon parcours a toujours eu du sens.
- Au Comité du Bas-Rhin, à La Ligue Grand-Est avec qui nous réalisons un travail agréable et bienveillant.
- À Bernard MESSNER, un grand Monsieur du Judo Français, mon guide bienveillant depuis 64 ans et plus particulièrement pendant ma carrière d'athlète de haut-niveau, de professeure, d'entraîneur, de dirigeante et d'élue. Je lui suis extrêmement reconnaissante et associe Marie-Odile, son épouse pour son oreille attentive et pour ses conseils toujours avisés.
- À mes amis Jocelyne TRIADOU, Guy SMAÏLI, Ramon EGEA, Guy DELVINGT, Pierrot BLANC, Jacques SEGUIN, Jean-Claude BRONDANI, Jean-Luc ROUGÉ, Frédo SANCHIS, Marcel HÉRIOT, André BOUTIN, Jean-Claude LE PRIEUR, Didier JANICOT, des personnes ressources, exemplaires, depuis de nombreuses années, chacun avec sa singularité.
- À tous les professeurs, entraîneurs, formateurs nationaux, auprès de qui j'ai construit mon judo dont les plus marquants sont Jean HOGDÉ, Jacques LE BERRE, Serge FEIST, Patrick VIAL.
- À tout le corps médical qui m'entoure, pour la plupart des amis, toujours réactifs et grâce à qui je peux toujours pratiquer sereinement.
- À tous mes élèves et en particulier une équipe formidable de soutien, Louis, Anasthase, Ian, Ahmed, Christian, François, Ève, Noëlle, Myriam pour leur aide précieuse au club, grâce à qui tout cela est possible et a du sens.
- À William BEHAGUE avec qui je partage mon chemin depuis plus de 50 ans. Carrière sportive, enseignement, mon binôme dans la commission des grades et de la culture judo. Un ami sincère et fidèle, un expert incontournable dans le monde du Judo. Merci pour la relecture et la mise en page de cette contribution.
- À Antoine VÉRON, breton d'origine venu construire son parcours d'athlète de haut-niveau dans notre structure du Pôle France de Strasbourg. Je l'ai guidé lors de sa formation d'enseignant dans mon club. Après avoir intégré les différentes structures fédérales, il est aujourd'hui cadre technique fédéral dans le département du Bas-Rhin, à Strasbourg.
  Accompagner ce tout jeune professeur est un réel plaisir et le retour d'accompagnement qu'il me témoigne et nous témoigne dans le monde du judo est non seulement touchant, mais surtout le reflet du Judo. Il est un exemple des valeurs humaines et morales de notre discipline.

Une amitié est née et avec elle un soutien indéfectible, des idées débordantes et pertinentes et une disponibilité efficace et sans faille.

- Pour leur implication, à toutes les personnes qui contribuent au développement et au rayonnement du Judo et à nos disciplines associées.
- Un remerciement tout particulier à Jocelyne TRIADOU et à Guy SMAÏLI qui m'ont toujours soutenue dans les moments les plus difficiles et encouragé à avancer dans mes projets.
- Et bien évidemment à mes deux rayons de soleil, ma fille Anne-Laure, que je remercie du fond du cœur de suivre mon parcours sans reproche lors de mes si nombreuses absences, et ma petite fille Lola, nouvelle source de Bonheur et de motivation pour continuer mon chemin.

Je ne peux citer toutes les personnes qui me sont chères et qui ont suivi et guidé mon chemin, mais à toutes et tous, je dis un grand MERCI.



7. ANNEXES

Annexes 1 : Articles

UN KIMONO DANS LA PEAU

Marie-Paule PANZA et le judo, c'est un peu comme Obélix et la potion magique : elle est tombée dedans toute petite. Et même… avant.

« J'ai commencé le judo dans le ventre de ma mère », lance en effet ce petit bout de femme énergique, quand on lui demande comment elle a découvert le monde des tatamis.

Il faut dire qu'avec un papa (Clément) professeur de sport, 6 e dan de judo et une maman (Monique) 3 e dan de judo et 4 e dan d'aïkido, Marie-Paule PANZA un lourd passif, comme diraient les juges au tribunal.

Mais contrairement à son frère André, parti se faire un prénom dans la boxe pieds/poings, Marie-Paule est restée fidèle à la tradition familiale.

« Mon rêve, était de faire de la musique »

« Mes premiers pas, je les ai faits sur un tapis. Mais je n'ai jamais rêvé de décrocher un titre », pose la judokate. Elle l'avoue même franchement :

« Mon rêve, c'était de faire la musique ». Harpiste, Marie-Paule passe ainsi six ans au conservatoire de musique. Avant d'être finalement rattrapée par les tatamis.

Un domaine, où, rapidement, la fille PANZA excelle. En catégories jeunes, elle rafle tous les titres régionaux. À tel point qu'en 1980, elle finit par rejoindre l'INSEP et l'équipe de France, à Paris.

Les récompenses s'accumulent, avec notamment cette médaille d'argent en moins de 56 kilos aux Mondiaux de New York (1980), qui sont restés dans l'histoire comme les premiers Mondiaux féminins de la discipline.

En 1984, elle décroche aussi l'or aux Jeux Mondiaux de la médecine, tout en poursuivant ses études de kinésithérapie. Mais ne demandez pas à Marie-Paule PANZA de s'étendre outre mesure sur son impressionnant palmarès.

« Mes six ans à Paris, l'équipe de France… ce sont des années magnifiques. Mais le haut niveau ce n'est que 10 ans sur 50 ans de ma vie de judokate », tempère cette mère de famille dont la fille pratique le handball.

Car au-delà de la compétition, Marie-Paule est avant tout passionnée par l'enseignement. À 12 ans, elle aide son père, fondateur du judo club de Strasbourg, lorsqu'il donne ses cours. À 19 ans, elle possède déjà le Brevet d'état de la discipline. « J'ai toujours eu envie d'enseigner, de faire passer un message, d'échanger avec les autres », expose la Strasbourgeoise.

L'envie va la mener loin, très loin, puisqu'elle est aujourd'hui la seule femme, en Alsace, à avoir été honorée d'un 7ème dan (*). Mais si Marie-Paule est touchée par la reconnaissance de ses pairs, elle n'en tire aucune fierté particulière.

« Même avec ce 7ème dan, on continue à m'appeler "Marie" au club et pas "Maître" », rigole l'intéressée. « Ce 7ème dan est une reconnaissance du travail fourni, mais c'est surtout une

responsabilité supplémentaire. Je me dois d'être digne de ce 7ème dan, d'avoir une certaine attitude sur les tapis comme dans la vie. »

L'attitude relève d'un « code moral » fait de rigueur, de respect et d'entraide mutuelle, valeurs-clés du judo. Sans oublier l'envie de transmettre aux autres.

À ce sujet-là, pas de soucis. Car la judokate aime toujours autant son boulot et passe entre cinq et six heures par jour sur le tapis. Malgré une prothèse à la hanche et quelques opérations à l'épaule et aux genoux, elle continue à s'éclater. « Mon kimono, c'est ma deuxième peau, assène-t-elle. J'ai 300 élèves au club, de tous âges et de tous horizons. J'aime enseigner à tout le monde, des petits aux adultes, des très bons aux débutants ».

Le tout avec une énergie qui semble inépuisable. « C'est comme ça. Je préfère m'occuper des autres que de moi. Je pars rarement en vacances. L'été, je fais des stages de perfectionnement », raconte la Strasbourgeoise.

Car au judo l'apprentissage ne s'arrête jamais. « Des fois, quand je vois un petit combattre, j'apprends des choses », explique même la judokate. Elle cite aussi en exemple Serge Feist, Patrick Vial, Bernard Messner et… ses parents comme entraîneurs l'ayant marquée. Et Marie-Paule a toujours un mot pour les bénévoles du judo club de la rue Vauban, qu'elle dirige depuis 1998. « Certains sont là depuis 30 ans. Franchement, je suis très bien entourée », insiste la 7ème dan.

Et comme si sa vie n'était pas encore assez remplie, la judokate s'est découvert une passion récente pour le Taï-Chi et le Qi-Gong.

Et un éventuel 8ème dan ? Elle n'y pense pas. D'abord parce qu'il faut attendre dix ans (délai obligatoire) avant de pouvoir à nouveau être distinguée et ensuite parce qu'elle est fanatique du chiffre 7.« C'est un bon chiffre. Et puis avant de penser au 8ème dan, il faut déjà que je sois à la hauteur du 7ème », tranche-t-elle.

(*) Il y a 144 judokas à être 7ème dan en France, dont seulement 11 femmes. Aucune femme n'a pour l'instant atteint les 8ème, 9ème ou 10ème dan de la discipline.

Article d'Isabelle GEIGER, Ligue Judo Grand Est - 2011

— — — — — — —

L'ART DE LA TRANSMISSION…

Ce printemps dernier à Metz, alors que la Fédération Française de Judo tenait son assemblée générale annuelle, quelques judokas émérites ont été mis à l'honneur lors de la traditionnelle soirée de gala. Parmi eux, la Strasbourgeoise ***Marie-Paule PANZA*** *(7ème dan), sacrée « professeur de l'année ». Une reconnaissance de rang pour cette passionnée de l'enseignement, qui consacre une très grande partie de sa vie à la transmission de savoirs, savoir-faire et savoir-être. Portrait…*



La soirée de gala de l'A.G. fédérale offrait l'une des très rares occasions de voir Marie-Paule sans… kimono ! La voici en effet honorée pour son talent et sa remarquable implication dans l'enseignement, avec un titre de « professeur de l'année » !

Au départ pourtant, c'est le conservatoire de musique qui attire la jeune fille, alors joueuse de harpe, instrument exigeant aux sonorités particulières. Rigueur du solfège, attirance pour le rythme, elle aurait pu suivre cette voie et tendre vers une filière d'excellence. Mais c'est sur un tatami qu'elle exerce sa seconde passion, bercée dès son plus jeune âge par les mélodies et l'ambiance de la salle de judo où officient ses parents, eux-mêmes relayeurs de précieux savoirs. « Mon père ***Clément PANZA****, 6ème dan avait cette faculté d'éveiller la curiosité de ses élèves », souligne-t-elle. « Dans son approche, il ne fournissait pas ou peu de réponses, privilégiant la recherche et laissant les pratiquants expérimenter par eux-mêmes, les impliquant pleinement dans l'action pour trouver des solutions ». Une manière de rendre son public acteur de sa propre quête vers le succès, exhaussant le goût de l'investigation et de l'interaction, l'envie d'apprendre sans cesse pour progresser individuellement mais aussi collectivement. Un héritage précieux, dont elle se nourrira au fil de ses propres années de pratique et d'enseignement déjà (dès l'âge de 12 ans elle aidait son père sur le tatami), qui la mèneront ensuite sur la scène sportive internationale (vice-championne du Monde aux tous premiers championnats du Monde à New-York – 1980).*

La jeune femme d'alors se construit un joli palmarès, nourri de connaissances solides et d'habiletés techniques redoutables, sans pour autant se prendre la tête. « La compétition n'était pas une finalité », relève-t-elle. « Elle m'a aidée à me construire et m'a permis d'évoluer. Surtout, j'ai pu faire des rencontres intéressantes qui m'ont beaucoup enrichie. J'ai eu de la chance de côtoyer des gens exceptionnels qui m'ont beaucoup donné. Ce que j'ai reçu, j'ai voulu le retransmettre à mon tour ». Ses nombreux voyages, études (kinésithérapie), expériences et rencontres, la façonneront peu à peu, tel un costume d'arlequin, cousu d'or. Elle n'a de cesse de vouloir se perfectionner, améliorer son judo, son art de prédilection, pour mieux le comprendre, mieux l'appréhender, et donc mieux le transmettre. Les vacances, très peu pour elle. Les bords de mer, la plage, c'est uniquement pour des stages d'enseignants ou stages de hauts-gradés. « Pour transmettre, il faut savoir quoi transmettre », analyse la technicienne. « Et ça, il faut aller le chercher… ». Elle qui passe 5 à 7 heures par jour sur un tatami en cours d'année, ne se lasse pourtant jamais.

Alors qu'est-ce qui fait d'elle une enseignante d'exception, une passeuse de savoirs hors pair, reconnue et appréciée de tous, jeunes et moins jeunes ? « Enseigner, c'est une forme de jeu », confie-t-elle, l'œil pétillant. « Conduire une séance, c'est tout un art, comme la musique. Tu es le chef d'orchestre, à toi de diriger les

musiciens. Pour que la symphonie soit belle, il faut que ce soit harmonieux, chacun doit jouer sa partition. On utilise les outils fournis par le judo, qu'il faut en permanence adapter et mettre à portée. Notre discipline est d'une richesse foisonnante, varier les contenus est chose aisée. L'important est que le pratiquant prenne du plaisir, s'amuse. L'idée est de l'amener à se questionner, à réfléchir face à certaines situations. Lors de cas pratiques, on le guide vers une prise de conscience, afin qu'il gagne en autonomie. S'en suit alors la faculté de prendre des décisions et d'agir avec pertinence selon le contexte, la réaction de l'autre. Cette quête d'efficacité se traduit aussi par le dépassement de soi, l'entraide et la prospérité mutuelle ». Et de préciser, « le judo est un art de vie. C'est une vue de l'esprit. Quand tu reçois, tu redonnes. C'est un sport qui apporte du bien-être. Pour captiver les élèves, il faut les amener à lâcher prise, à vivre pleinement l'instant présent et à le partager. Lors d'une séance, quand tout le monde travaille, il se dégage quelque chose. Il faut savoir prendre cette température pour ajuster puis créer une ambiance propice au bien-être et à l'épanouissement ». Son crédo également, les valeurs éducatives du judo, sur lesquelles elle s'appuie volontiers. « Là-dessus, je ne fais aucun compromis » lâche-t-elle. « Les règles, il faut les respecter, et ce à tout âge. C'est la base de l'apprentissage, mais aussi de tout enseignement de qualité ».



Pour Marie-Paule, la pratique du sport et du judo en particulier a pour but l'harmonie du corps et de l'esprit. L'important étant d'être dans l'instant présent, et de le vivre en pleine conscience (ici et maintenant…).

« Ce ne sont pas les pierres qui bâtissent les demeures, mais les hôtes ». Ce proverbe indien, écrit parmi d'autres à la craie sur l'ardoise à l'entrée du dojo où elle officie au J.C. de Strasbourg (23 rue Vauban), illustre à lui seul l'esprit du lieu et les valeurs de son « maître ». Réaliser, créer, expérimenter, perfectionner, transmettre, partager. Une partition maîtrisée de bout en bout par notre experte, avec détermination, intensité, chaleur et sensibilité, animée avant tout par le désir de pérenniser sa discipline. Consciente des enjeux à moyen et à long terme, ***Marie-Paule PANZA*** *n'a de cesse de se projeter vers l'avenir, préparant le terrain pour les générations futures, qui elles-mêmes transmettront aux suivantes. Une symphonie majestueuse, qui, de fait, n'est pas près de s'arrêter….*

Bio express :

- *Date de naissance : 4 novembre 1960*
- *Ceinture noire 1er dan de judo en 1976, 7ème dan en 2011*
- *Plusieurs fois championne du Bas-Rhin, d'Alsace, Inter-régions, multi médaillée aux championnats de France fédéraux, 4 fois championne de France Universitaire, médaillée et titrée dans différents tournois internationaux, vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine, médaillée d'argent aux tous premiers championnats du Monde (1980 – New York)*
- *Plus de 50 ans de pratique, diplômée d'État du second degré*
- *A formé de très nombreuses ceintures noires, mais aussi des champions, titrés ou médaillés aux championnats de France, d'Europe ou du Monde*
- *Pratique et enseigne également le Qi Gong et le Tai Chi Chuan*

Article d'Isabelle GEIGER, ligue Judo Grand Est - 2019

https://www.ijf.org/news/show/marie-paule-panza-on-the-road-to-transmission

Assise confortablement au coin du feu, un jour de pluie au cœur des Vosges en Alsace, elle dit ne pas se souvenir de grand-chose. Le premier championnat du monde féminin a eu lieu il y a quarante ans, tant de vie s'est écoulée depuis que Marie-Paule PANZA (FRA) a remporté la médaille d'argent lors de ce premier grand événement mondial. Cependant, il ne faut que quelques minutes pour que l'émotion ressurgisse et que les détails enfouis apparaissent : « J'avais le dossard 308 ! Je me souviens que la médaille était très petite. Je ne l'ai plus chez moi. Elle est exposée au Musée de la Maison des Sports de Strasbourg. Il faut vraiment la chercher car elle est très petite ! » Elle rit.



Marie-Paule PANZA, assise confortablement au coin du feu

Marie-Paule fait partie de ces enfants de judo qui, pour des raisons familiales, se sont retrouvées à ramper sur un tatami bien avant de savoir marcher : « J'ai commencé à faire du judo dans le ventre de ma mère. Mes parents étaient professeurs de judo. En 1949, papa avait créé le Judo-club de Strasbourg, tandis que maman donnait ses premiers cours à partir de 1955. J'étais prédestinée. "

Cependant, la première passion de Marie-Paule était la musique et elle aimait aussi la danse et la gymnastique, «je rêvais de devenir musicienne ». J'ai commencé avec la flûte avant de me diriger vers la harpe. Je voulais vraiment y consacrer ma vie. J'ai passé six ans dans un conservatoire de musique. C'était une vraie passion. Le judo ne m'a pas donné les mêmes émotions au début. Je ne pensais pas à la compétition, ou en tout cas, ce n'était certainement pas une fin en soi. Je sais que certains jeunes rêvent de devenir champion très tôt, mais ce n'était pas mon cas. C'est drôle de voir aujourd'hui que, de musicienne, je suis devenue professeur de judo. "

Dès l'âge de douze ans, elle a commencé à aider dans les cours de judo dans le club de ses parents, puis a passé un baccalauréat en secrétariat. L'année suivante, elle a passé le brevet d'état de professeur de judo et a continué à combattre. « Très tôt j'ai commencé à tout gagner. Je suis allée à des compétitions très détendue, sans la moindre pression et ça m'a réussi. J'étais évidemment heureuse de gagner, mais j'ai tout pris comme un jeu et je sentais déjà que le judo ne devrait pas se limiter à la chasse aux médailles. "

À seize ans, la jeune femme termine deuxième de ses premiers championnats de France seniors puis troisième l'année suivante. Cela a ouvert les portes du centre national de formation à Paris (INSEP). Cependant, elle n'a pas été acceptée comme interne : « Ce n'était pas facile ; Je suis arrivée dans la capitale sans la moindre expérience. Très vite, il y a eu le tournoi de qualification à Strasbourg. Dans ma ville, j'ai facilement gagné. Comme je n'étais pas interne à l'INSEP, cela ne suffisait pas et une autre sélection a été organisée. J'ai encore tout gagné par ippon et j'ai eu mon billet pour les premiers championnats du monde féminins de l'histoire du judo. "

Ses performances lui ont permis, après seulement quelques semaines passées à Paris, de s'intégrer au centre national et à la fin du mois de novembre de la même année, elle s'est envolée pour New York : « Je me souviendrai toute ma vie ; l'arrivée de nuit dans la ville. C'était absolument magique. Comme c'était beau », poursuit-elle avec un trémolo dans la voix, avant d'ajouter :« J'ai eu du mal à dormir. J'étais tellement excitée d'être là. Nous y sommes arrivés alors que les célébrations de Thanksgiving battaient leur plein. Il y avait des défilés dans les rues. J'étais comme une enfant et en fait je suppose que j'en était une, d'une certaine manière. Je n'avais que vingt ans et je n'avais aucune expérience de ce genre de voyage. Je suis allé voir un spectacle de danse et je me souviens que la cheffe de notre délégation s'est fait voler son sac avec tout l'argent de l'équipe. Nous partagions la chambre et après être allée à la police, elle est revenue tard, mais franchement, je ne savais pas ce qui se passait. Je pensais juste à l'endroit et au judo, sans aucune pression. Je savais que j'allais faire de mon mieux, mais j'allais le faire naturellement. Pour moi, le judo était un jeu de chat et de souris, où le chat doit attraper la souris, c'est tout !



Avec son chien à ses pieds, Marie-Paule se souvient silencieusement du chemin qu'elle a emprunté

La compétition a eu lieu dans le célèbre Madison Square Garden, « Je m'attendais à une salle grandiose, mais nous étions dans une salle plus petite. C'était néanmoins très chaleureux et très bien décoré. Tout était une découverte, chaque recoin cachait des trésors. J'étais un peu en marge de l'équipe, mais je m'entendais à merveille avec Jacques Le Berre, le sélectionneur national. J'ai bu ses mots. "

Elle, qui ne se souvenait de rien, se souvenait rapidement des détails de chaque combat : « J'ai commencé par prendre une Brésilienne. J'ai marqué waza-ari puis je l'ai immobilisée, en moins d'une minute. Au tour suivant, j'ai rencontré une suissesse, plus grande et plus physique que moi. J'ai cherché l'action-réaction et à partir d'une de ses tentatives de tomoe-nage, j'ai ensuite marqué ippon sur ko-soto-gake. Ensuite, il y avait cette athlète est-allemande, qui était un vrai monstre, un « aspirateur ». Je n'étais pas prête pour ce genre de combat, mais je l'ai encore gagné. J'étais très difficile à faire tomber. C'était ma force. En demi-finale, j'ai rencontré la Belge et c'était une bête avec un physique incroyable. J'ai gagné avec deux ou trois kokas.

Enfin, Marie-Paule était en finale des championnats du monde, « Contre moi il y avait l'Autrichienne, plusieurs fois championne d'Europe. J'ai marché sur le tatami, me disant que c'était juste un combat de plus, mais je n'ai rien vu, ni rien maîtrisé. Je n'ai pas trouvé la moindre solution. Suite à une de mes attaques en ippon seoi, elle a enchaîné au sol en étranglement. J'ai tenté de me relever, mais l'arbitre n'a pas dit « matte », c'était trop tard ! Elle était définitivement plus forte que moi. "



Couverture du Judo Magazine avec la délégation française. Elles sont revenues de New York avec une médaille chacune

Cette défaite reste encore un mauvais souvenir pour Marie-Paule aujourd'hui et les larmes ne sont pas loin quand elle le mentionne : « C'était dur. J'étais terriblement triste de ne pas avoir gagné, mais avec le recul, je crois que tout cela m'a ouvert de nouveaux horizons. Peut-être que si j'avais gagné, je me serais arrêtée là, alors qu'en fait j'avais beaucoup appris sur les domaines dans lesquels je devais encore m'améliorer, tactiquement, physiquement et techniquement. J'ai commencé à m'entraîner plus dur et très rapidement, on m'a surnommé Ramborette.

Cependant, l'année suivante, elle a subi une grave blessure au genou et même si elle est restée un pilier de l'équipe de France, elle a souvent été remplaçante lors d'événements majeurs. « Ça m'a fait mal. Ce n'était pas facile à accepter, mais je pense que sans m'en rendre compte, je construisais mon avenir de judoka. Je n'arrivais toujours pas à faire le lien avec mon avenir, mais je suis convaincue que c'est là que ma vie a pris un tournant. J'avais besoin de transmettre. "

À l'INSEP, la désormais médaillée d'argent mondiale passe rapidement un baccalauréat littéraire, puis entreprend des études de physiothérapie : « J'avais un réel soutien. Cela a construit tout mon avenir, mais il y avait la frustration de ne pas être sélectionnée pour les grandes compétitions et en 1986 j'ai décidé de quitter Paris et de retourner à Strasbourg. "



Marie-Paule avec son judogi de 1980

Alors que le feu crépite dans le poêle, elle admet volontiers que lors des premiers championnats du monde de New York, elle ne réalisait toujours pas ce que c'était : « J'étais vraiment jeune. Je sais que j'ai aimé travailler en groupe et j'étais heureuse de pouvoir donner à 100%. Je me souviens de séances de préparation physique mémorables avec Jean-Luc Rougé. Nous étions de vrais cobayes, mais c'était excitant. En même temps, nous entendions des railleries de la part de certains et des remarques de la part d'autres comme « Pourquoi vous les filles faites du judo ? Nous n'avions pas le même équipement que les garçons. Pour aller à New York, nous venions de recevoir un survêtement. J'ai dû coudre moi-même le coq sportif sur mon judogi. C'était difficile, mais cela ne me dérangeait pas de vivre simplement, donc je n'ai pas eu de mauvais moment. J'étais heureuse à ma manière. C'était une belle période, celle qui m'a construite. "

De retour à Strasbourg, Marie-Paule a aidé son frère (André PANZA - neuf fois champion du monde de kickboxing, full-contact et boxe française) à monter sa salle de sport. Elle a passé son brevet d'État en musculation et a contribué au développement de l'haltérophilie dans la région. Elle s'est installée, comme elle l'explique : « Le besoin de transmettre est devenu de plus en plus évident. J'ai travaillé dans plusieurs clubs de judo en Alsace. Parallèlement, j'ai travaillé dans une entreprise d'insertion sociale et aussi en Allemagne, où j'ai pu appliquer les principes et les valeurs que le judo m'avait inculquées. Je me suis alors dit que je n'étais pas faite pour gagner de l'argent, mais pour construire et transmettre. Mon rêve n'avait jamais été d'être une championne. Que j'aie gagné ou perdu, à la fin, j'étais la même personne. "

Aujourd'hui, elle a tout digéré et elle a bien sûr mûri. Désormais 7ème dan en judo, elle considère que cela ne la différencie pas des autres. Elle est juste fière et heureuse de pouvoir continuer à donner au judo tout ce qu'elle a reçu. « L'important n'est pas la médaille, ni la note, mais ce que vous en faites. Pour en revenir à cette époque à New York, je pense que si j'avais réalisé ce qui était en jeu, ma vie aurait probablement été très différente. Je suis fière de ma carrière, mais je le suis encore plus à cause de ce que j'ai fait par la suite et surtout dans ma carrière d'enseignante. »

Puis elle devient coach dans la structure de formation de haut niveau de Strasbourg, qui est un tremplin vers les équipes nationales. Elle côtoie et forme les nouvelles générations. Elle peut désormais prendre du recul concernant le développement du judo féminin, « Il reste vrai encore aujourd'hui qu'il est plus facile de s'appeler Teddy et d'être un homme, d'avoir une vraie reconnaissance sportive et médiatique, mais les choses ont tellement changé. Franchement quand je vois les Clarisse, Marie-Ève ou Madeleine d'aujourd'hui, je me dis que ça n'a plus grand chose à voir avec qui nous étions. Nous étions des enfants, alors que ce sont des femmes formidables, pleines de

détermination et de motivation. Elles sont parfaitement préparées et bénéficient de tout le soutien dont elles ont besoin, mais je suis si fière d'avoir combattu pour permettre aux championnes d'aujourd'hui d'être ce qu'elles sont.



Un morceau d'histoire

Marie-Paule peut désormais choisir de faire ce qu'elle veut en fonction de ses capacités et de ses intentions : « Il faut rester cohérente, harmonieuse. Je me suis construite tout au long de ma carrière. Quand vous vous battez, c'est pour vous. En fin de compte, ce n'est pas si important d'être un champion du monde. L'important est ce que vous en faites. J'admire Lucie Decosse pour cela. C'était une championne incroyable. Elle est devenue une excellente coache. Quelle belle réinsertion. Maintenant, j'ai mon club de judo. Je rêve de mettre en place des cours où je pourrai accueillir des familles entières, dans un esprit intergénérationnel, où chacun pourra grandir en apportant quelque chose à l'autre, pour que chacun aussi trouve son équilibre intérieur. "

Elle vit maintenant à la campagne, certains diraient en ermite, mais elle le nie : « Je suis tellement heureuse ici, loin de l'agitation de la ville. Je suis en harmonie avec moi-même. J'avais besoin d'expérimenter ce que j'enseigne, cette harmonie du corps et de l'esprit. Mon corps a souffert. J'en ai sans doute demandé un peu trop, mais mon esprit est capable de s'y adapter. Je vis au cœur de la nature. Pendant 40 ans, j'ai été occupée avec des compétitions et des cours de judo, tous les soirs et tous les week-ends. Maintenant, je peux enfin respirer et me dire que tout cela en valait la peine. Les êtres humains sont toujours entre la Terre et le Ciel, ne sachant pas comment en profiter. Vous devez lâcher prise. Je me suis un peu détachée de tout cela pour grandir. Dans toute cette vie, le championnat de New York a été une étape importante, sans doute cruciale, mais ce n'était qu'une étape.

Le jour s'estompe. Le feu continue de crépiter dans le foyer. Avec son chien à ses pieds, Marie-Paule se souvient silencieusement du chemin qu'elle a emprunté. Elle s'imagine écrivaine, pour mettre sur papier tout ce qu'elle a vécu, car elle en est convaincue, elle a encore beaucoup à transmettre.

Nicolas MESSNER - 2020

QUE DEVIENS-TU ?

QUE DEVIENS-TU ? - MARIE-PAULE PANZA

La force tranquille

Marie-Paule Panza, médaillée d'argent lors des premiers Mondiaux de judo féminins, en 1980, a trouvé son petit coin de paradis à Bourg-Bruche. Contrainte de s'éloigner des tatamis en raison d'ennuis de santé, la Strasbourgeoise profite des petits bonheurs du quotidien et de la vie au grand air.



Marie-Paule Panza est « une adepte de la méditation active ». Elle aime marcher et faire de grandes balades en forêt. Mais pas forcément en kimono. Photo L'Alsace/Jean-Marc LOOS

Marie-Paule Panza jette un regard un brin désabusé sur son téléphone portable. Posé devant elle, sur sa table de cuisine, il sonne ou vibre à intervalles réguliers, troublant le silence ambiant. « Ce que je fais aujourd'hui ? J'essaye de répondre à tous ceux qui me sollicitent. Et ils sont nombreux ! Tiens, c'est Françoise, une amie. Je lui ai bien dit que je n'étais pas disponible ce matin, je ne sais pas pourquoi elle m'appelle quand même… »

Délaissant la boîte de petits gâteaux sortie pour l'occasion, l'alerte sexagénaire boit une gorgée de café et se concentre à nouveau sur l'interview. « Je n'aime pas parler de moi », a-t-elle d'emblée déclaré, dans le style franc et direct qui la caractérise. Au fil de la discussion, pourtant, celle qui se définit elle-même comme « une écorchée vive », parfois malmenée par la vie comme elle le reconnaît à demi-mot, se fait plus volubile et dévoile peu à peu une sensibilité qu'elle se garde bien de montrer au premier abord.

Ici, chez elle, à Bourg-Bruche, dans cette vieille maison faite de pierre et de bois dont elle est tombée amoureuse au premier regard et où elle a définitivement posé ses valises en 2020, elle parle sans fard. « J'aime la campagne. J'ai été élevée en partie par ma grand-mère à Réchésy, un village à côté de Delle, au milieu des vaches, des poules et des canards. J'adorais cet endroit et j'ai toujours rêvé de retrouver ailleurs le calme que j'avais connu là-bas. »

> **« Le judo, c'était dans la logique des choses. Mais ce n'était pas mon choix et ça n'a jamais été une passion »**

Elle l'a trouvé bien des années plus tard, dans cette commune d'à peine 400 habitants nichée au creux d'un vallon et entourée de forêts « où la solidarité entre voisins n'est pas un vain mot », après avoir longtemps habité dans de grandes agglomérations, elle qui déteste pourtant la vie citadine. « Je suis née et j'ai grandi à Strasbourg. Je suis ensuite partie à Paris - la seule ville qui trouve grâce à mes yeux - avant de revenir à Strasbourg. »

L'Alsacienne, cadette d'une fratrie de deux filles et un garçon, n'a pas choisi Bourg-Bruche par hasard. « Je venais y camper avec mon premier copain », se souvient-elle en souriant. « On faisait à chaque fois de grandes balades. » Marie-Paule Panza a gardé cette habitude de ses années d'adolescence et se promène tous les jours dans les bois alentour, à pied ou à VTT, quel que soit le temps. « Je suis une adepte de la méditation active », lance cette lève-tôt qui sort du lit à 5 h ou, au plus tard, 6 h du matin. « J'ai été contrainte de m'éloigner des tatamis en raison d'ennuis de santé », poursuit-elle dans un soupir sans entrer dans les détails. « Marcher me permet de rester en mouvement. »

Entre ces murs épais où elle se sent à l'abri sans pour autant être coupée du monde, elle s'est installé un petit dojo, dans les hauteurs d'une ancienne grange transformée en garage. Si elle ne pratique plus qu'occasionnellement, la professeure d'arts martiaux - judo et jiu-jitsu - mais aussi de tai-chi-chuan et de qi gong, à la retraite « dans un ou deux mois », reste viscéralement attachée à un sport auquel elle a consacré toute sa vie alors même que, petite fille « timide et réservée », elle se rêvait musicienne. « Mes parents enseignaient tous les deux le judo. J'ai grandi sur les tatamis. J'y ai rampé, marché à quatre pattes, fait mes premiers pas… Je m'y suis mise à mon tour. C'était dans la logique des choses. Mais ce n'était pas mon choix et ça n'a jamais été une passion. »

> **« Mon palmarès n'a aucun intérêt »**

« Brucelette » ou « Ramborette », comme la surnommaient ses partenaires d'entraînement à l'Insep, devient vite une championne. « Mon palmarès n'a aucun intérêt », tranche la médaillée d'argent des premiers championnats du monde de judo féminins, à New York en 1980, ceinture noire 7e dan depuis 2011, qui rechigne à revenir sur son CV. Chassez le naturel, il revient au galop…

Qu'elle le veuille ou non, Marie-Paule Panza reste une référence. Pas étonnant, donc, qu'elle soit régulièrement appelée à donner son avis ou des conseils, à plancher sur tel ou tel sujet. Elle fait d'ailleurs partie de nombreuses instances : elle est membre des commissions nationales « spécialisée des grades » et « de la culture judo », responsable des commissions « santé » et « des grades » de la Ligue Grand Est. Elle siège aussi au comité national des hauts grades et est élue au conseil d'administration de la Ligue Grand Est.

Elle en profite, et c'est désormais l'une de ses priorités, pour transmettre sa vision du judo, qu'elle veut avant tout « zen ». « Je milite pour une approche sécurisante, agréable, enrichissante pour tous, basée sur une pratique en conscience de la posture, de l'équilibre, du ressenti, du souffle et de l'intention dont le maître mot reste l'efficacité. L'objectif est d'obtenir des mouvements relâchés qui apporteront puissance et vitesse », explique-t-elle en faisant semblant d'attraper le haut d'un kimono invisible et de faire basculer un adversaire imaginaire par-dessus son épaule en quelques gestes précis et mesurés. « Tout le monde peut le faire, des enfants aux personnes âgées, et bénéficier ainsi du bien-être physique, intellectuel et mental qu'apporte le judo dans l'échange, le partage, l'entraide et la convivialité. »

Le feu continue à crépiter doucement dans le poêle à bois de la véranda attenante à la cuisine. L'heureuse propriétaire des lieux savoure la tranquillité du moment. « Je profite de chaque instant. Des petits bonheurs du quotidien. Dans la sérénité. J'aime la vie qui est la mienne aujourd'hui. »

Marie-Paule Panza a aussi des tas de projets. Finalement, elle pourrait encore parler des heures.

Sandrine PAYS

Une série en huit épisodes

Après la kayakiste Béatrice Knopf-Basson la semaine dernière, la judoka Marie-Paule Panza poursuit notre feuilleton en huit volets consacré à d'anciens sportifs alsaciens désormais à la retraite. Chaque mardi, nous revenons sur les moments forts de leur passé de sportifs de haut niveau et sur ce qu'ils sont devenus depuis qu'ils se sont éloignés de l'activité qui a fait leur renommée. Mardi prochain, le sixième volet sera consacré au footballeur Nestor Subiat.

BIO EXPRESS

- **Marie-Paule PANZA**
- **Née** le 4 novembre 1960 à Strasbourg (62 ans)
- **Séparée**, une fille (Anne-Laure, 26 ans), une petite-fille (Lola, 2 ans)
- **Domiciliée à :** Bourg-Bruche
- **Profession :** professeure de judo, ju-jitsu, tai-chi-chuan et qi gong.
- **Passages de grades :** ceinture noire 1re dan en 1976, 2e dan en 1980, 3e dan en 1983, 4e dan en 1985, 5e dan en 1990, 6e dan en 1999, 7e dan en 2011.
- **Clubs successifs :** JC Strasbourg de 1960 à 1983 ; US Créteil de 1984 à 1985 ; Panza Gymnothèque 1986 ; JC Strasbourg de 1987 à 1990 ; Cercle Judo Strasbourg de 1991 à 1997 ; JC Strasbourg de 1998 à 2022. Actuellement licenciée au JC Molsheim.
- **Directrice sportive** du JC Strasbourg de septembre 1998 à juillet 2022.
- **Palmarès :** médaillée d'argent aux premiers championnats du monde de judo féminins en 1980 ; vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine en 1984 ; multiple médaillée au championnat de France entre 1976 et 1986 ; championne de France universitaire individuelle et par équipes ; vainqueur et médaillée lors de tournois internationaux.
- **Distinctions :** Trophée National du Professeur de l'année 2019 ; Grand Prix spécial du Crosa (Comité régional olympique et sportif d'Alsace) 2015 ; Médaille d'Or de la Ligue d'Alsace 2008.

LA PHRASE

« Parfois, j'aimerais bien m'installer au coin du feu et me poser sans rien faire. Mais ce n'est pas possible, je dois transmettre ce que j'ai appris et m'occuper de ceux qui ont besoin de moi. »

Marie-Paule PANZA

BONUS WEB

Retour sur la carrière de Marie-Paule Panza en dix photos sur notre site **www.lalsace.fr**

SON MEILLEUR SOUVENIR

« Il m'a tendu la main »

« En 1976, j'avais été sélectionnée pour participer à un stage avec l'équipe de France féminine au Mont Lozère. J'avais à peine 16 ans, je n'étais qu'une gamine qui, de surcroît, n'était encore jamais sortie de chez elle, mais je n'étais pas du genre à me laisser faire. Nous faisions des footings tous les jours. J'ai toujours beaucoup couru et j'allais vite avec mes petites jambes ! J'ai dépassé toutes les filles et j'ai fini par me retrouver seule en tête avec Jacques Le Berre, l'entraîneur (à droite, sur la photo). Il a accéléré, je me suis accrochée, je ne voulais pas lâcher, mais à un moment donné, je n'ai plus réussi à le suivre. J'étais sur le point d'abandonner lorsqu'il m'a tendu la main. C'est un geste qui peut sembler anodin, mais que je n'oublierai jamais. J'y pense d'ailleurs très souvent parce qu'il m'a appris quelque chose d'important : lorsque l'on est confronté à une difficulté, quelle qu'elle soit, il y a toujours quelqu'un pour vous tendre la main. Reste à la voir et à l'accepter. »



Photo DR

SON PIRE SOUVENIR

« Chaque cours était devenu un enfer »



Photo L'Alsace/Jean-Marc LOOS

« Mon pire souvenir est d'avoir été obligée de mettre un terme à la pratique d'un judoka de mon club. J'ai tout essayé, la manière douce, la manière forte. J'ai cherché une solution, sans relâche, mais je n'en ai malheureusement pas trouvé. Il avait besoin d'aide, mais je n'ai pas été en mesure de la lui apporter. Je l'ai entraîné pendant des années, mais il a fini par représenter un véritable danger pour les autres et, à un moment, la situation est devenue impossible à gérer. J'étais focalisée sur lui, je ne parvenais plus à m'occuper comme il l'aurait fallu des autres judokas. Chaque cours était devenu un enfer, pour lui, pour les autres enfants et pour moi. J'aurais voulu faire plus, mais je n'avais pas les compétences nécessaires pour remettre ce garçon dans le droit chemin. Je le sais, j'en suis consciente, mais avoir été contrainte de lui interdire l'accès à la salle reste un échec dont je ne me suis toujours pas remise. »

VU PAR… UN AMI DE LONGUE DATE, JUDOKA COMME ELLE

« Marie-Paule est multifacettes »

William Behague, ceinture noire 7e dan depuis le 11 novembre dernier, connaît Marie-Paule Panza depuis 45 ans et fait aujourd'hui partie, comme elle, du groupe des formateurs pour les 5e et 6e dan du Grand Est.

« Marie-Paule est une experte dans les domaines de la compétition, de la technique et de la pédagogie. Elle est multifacettes. Si on a besoin d'informations relatives au judo, quelles qu'elles soient, c'est à elle qu'il faut s'adresser. D'autant qu'elle est toujours prête à aider ceux qui la sollicitent, notamment à l'occasion des passages de grades. Je lui ai d'ailleurs moi-même demandé d'être la marraine de mon 7e dan. En compétition, c'était une vraie battante : elle ne montait pas sur les tatamis pour faire de la figuration, mais pour gagner. C'est pour ça qu'elle est devenue vice-championne du monde. Parce qu'elle voulait montrer ce dont elle était capable. Et aussi, bien sûr, parce qu'elle maîtrisait totalement tous les aspects du judo.



William Behague a choisi Marie-Paule Panza pour qu'elle soit la marraine de son 7e dan.

Photo DR/Philippe RABOUIN-COULON

Marie-Paule est aussi une personne fidèle en amitié, avec laquelle on peut échanger sur n'importe quel sujet. Le judo, bien sûr, mais pas seulement. Il est impossible de se prendre la tête avec elle. Elle est toujours dans l'échange, avec la volonté de trouver une solution s'il y a une divergence de vues. Elle est adorable, tout simplement. »

Harpiste dans l'âme



Photo DR

« J'ai toujours aimé la musique. Lorsque j'étais enfant, je jouais de la flûte à bec. Un jour, je devais avoir une dizaine d'années, j'ai assisté à un concert au Conservatoire de Strasbourg et j'ai été bouleversée par le solo de harpe que j'ai entendu à cette occasion. C'était beau, élégant et doux à la fois. J'ai laissé tomber la flûte à bec pour la harpe. J'en ai fait pendant six ans, au Conservatoire de Strasbourg. Je m'entraînais tous les jours, j'adorais ça. Pourtant, ce n'était pas facile. Autant la pratique du judo me semblait être une évidence, autant la pratique de la harpe me demandait beaucoup d'efforts et de travail. J'aurais voulu faire de la musique mon métier. Cela ne s'est pas fait et j'en suis aujourd'hui encore très malheureuse. J'ai toujours beaucoup d'admiration pour les harpistes. En particulier pour l'Alsacienne Anja Linder, qui a d'autant plus de mérite qu'elle est devenue paraplégique suite à la tempête qui a ravagé le parc du château de Pourtalès en 2001. »

ESTE-GE1 09

Marie-Paule Panza

Marie-Paule PANZA pratique le judo depuis plus de 50 ans.

Dès son plus jeune âge, elle suit ses parents, tous deux professeurs d'arts martiaux :

- Son père, Maître Clément PANZA, Ceinture Noire 6e DAN de Judo et d'Aïkido, professeur d'éducation physique ;
- Sa mère, Monique PANZA, Ceinture Noire 3e DAN de Judo, 4e DAN d'Aïkido, et professeur émérite de Yoga.

C'est en se laissant guider par leur enseignement de qualité que Marie-Paule trouve sa voie. Ils lui indiquent tous deux le chemin, sans jamais répondre aux questions à sa place.

Après une belle carrière internationale, Marie-Paule, passionnée par cet Art, oriente sa curiosité vers l'étude et l'enseignement.

Elle y consacre tout son temps, rencontre et travaille avec les experts de la disciplines et transmet aujourd'hui avec passion sa pratique régulière.

Pour elle, il ne s'agit pas « de gagner ou de perdre », c'est « la manière » qui importe.
Les valeurs éducatives de cet art martial, fondé par Maître Jigoro KANO, sont essentielles.
Engagement, dépassement de soi, sincérité, respect, rigueur, régularité, coordination, équilibre, plaisir d'apprendre et d'aider l'autre, partage, échange, … sont là des qualités qui amènent à une bonne connaissance de soi-même.

Après ses études de masseur-kinésithérapeute à Paris, en parallèle avec sa carrière en équipe de France, reconnue par ses pairs, elle choisit la voie de l'enseignement, la voie de cet Art de Vivre, qu'elle partage avec passion, attention, adaptation permanente à tout public de 4 à 99 ans.
Elle forme et accompagne quelques champions titrés et médaillés aux Championnats de France, d'Europe et du Monde, de même que beaucoup de Ceintures Noires, de Hauts-Gradés, Professeurs et Dirigeants.

Marie-Paule PANZA est aujourd'hui Ceinture Noire 7e DAN de la Fédération Française de Judo, Ju Jitsu et disciplines associées, diplômée d'Etat 2e degré, agréé par le Ministère Jeunesse et Sports et formatrice à l'École Française de Judo (Article DNA (/images/Photos/Histoire/120202Marie-Paule7d.jpg)).

Son palmarès :

- plusieurs fois Championne du Bas-Rhin, d'Alsace, des Inter-Régions ;
- multi-médaillée aux Championnats de France fédéraux,
- 4 fois Championne de France Universitaires,
- médaillée et titrée dans différents tournois internationaux ;
- vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine ;
- vice-Championne du Monde au premier Championnat du Monde à New-York.

Tout en poursuivant sa progression en Judo et Ju Jujistu avec la maîtrise des armes telles que bâton, couteau, sabre, son épanouissement personnel, sa soif d'apprendre, sa curiosité de tous les Arts Martiaux, l'approfondissement de la connaissance de soi et la rencontre avec Raymonde HELIES et Gabriel MARADAN, la guide vers d'autres Arts Martiaux plus internes.
Elle a le plaisir d'échanger avec des experts en Qi Gong et en Tai Chi Chuan comme Jean-Jacques GALINIER, Yves REQUENA, Song ARUN, Ke WEN, qui la forment et l'encouragent à enseigner ces belles disciplines.

Pour aller plus loin dans l'Art du Qi-Gong, elle travaille maintenant avec Maître LIAO YI LIN afin d'approfondir sa pratique par la Méditation et la Médecine Traditionnelle Chinoise car cet Art est un TOUT.

Pour Marie-Paule PANZA, toutes ces pratiques ont pour but l'Harmonie du Corps et de l'Esprit et apportent la Paix du Cœur :

- le Judo, de culture japonaise, voie de la souplesse, de l'adaptation, de l'équilibre corps/esprit ;
- le Tai Chi Chuan et le Qi Gong, de culture chinoise, qui développe force/équilibre/santé.

Dans chaque Art Martial, la Respiration, instinct de survie et d'harmonisation entre l'intérieur et l'extérieur est primordiale. Ainsi, l'Énergie que l'on ramène par le souffle de l'extérieur vers l'intérieur nous permet de rayonner de l'intérieur vers l'extérieur.

Ces disciplines sont pour elle un Art de Vivre, un Art de Santé, une Vue de l'Esprit

Article d'Isabelle GEIGER, Ligue Judo Grand Est - 2023

Marie-Paule PANZA : UNE DES PIONNIÈRES



Comme se complaît à le dire Marie-Paule, elle a « commencé le judo dans le ventre de sa maman ». En effet, ses parents étaient tous les deux professeurs de judo à Strasbourg et elle continua avec application, assimilant cette discipline à un jeu « du chat et la souris » où, bien entendu, elle voulait être le Chat. C'est ainsi que, sans pression, elle ne stressait pas lors des rencontres mais aimait gagner.
Elle fut très vite repérée par la fédération à cette époque où le judo féminin ne faisait pas l'unanimité à la FFJDA. Elle fut sélectionnée pour les premiers championnats du monde féminin qui avaient lieu à New-York en 1980. Elle y obtint la ***Médaille d'Argent****.*

Mais Marie-Paule aimait le judo comme « un jeu » et elle le verra, par la suite, comme une discipline qui pouvait apporter au pratiquant des résultats sportifs mais une éducation citoyenne dans sa vie personnelle.
Elle avait, par contre ***une passion : la musique*** *qui demande aussi beaucoup de travail ainsi qu'un besoin de communiquer et de transmettre. Elle opta pour la flûte pendant plusieurs années et, lors d'un concert, elle eut « un coup de foudre » pour la harpe qu'elle pratique encore.*

Qui, dans sa vie, a pris le dessus ?



Elle quitta l'est pour quelques années à l'INSEP tout en continuant ses études et baccalauréat littéraire en poche elle entreprit des formations : Formation Masso-Kinésithérapie, Médecine Traditionnelle Chinoise, Diplômes Enseignante (Judo – Jujitsu), Aptitude Culture Physique et Culturisme, Aide-Monitrice Sportive/ Tai Chi Chuan / Qi Gong

Son palmarès sportif est élogieux et démarre fort :

Médaillée Mondiale au 1er Championnat du Monde Féminin en 1980
Vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine 1984
Championne de France Universitaire individuelle et par équipe
Plusieurs fois médaillée au Championnat de France entre 1976 et 1986
Vainqueur et médaillée de tournois internationaux

C'est le jeu donc qui l'a emporté. Avec son besoin de découvrir et de transmettre elle adhéra aux principes du fondateur du JUDO, Jigoro KANO, qui voulait que le judo soit une méthode éducative pour la citoyenneté.



Marie-Paule et son papa lors de la remise de son 6ème dan

Elle fit du judo son métier qui lui apporta beaucoup de satisfactions mais aussi quelques regrets.
Grades : Ceinture Noire 1er dan à 16 ans (1976), 2ème Dan 1980, 3ème Dan 1983, 4ème Dan 1985, 5ème Dan 1990, 6ème Dan 1999 et 7ème Dan 2011
Comme de bien entendu elle commença à enseigner au Judo-Club Strasbourg (1960-1983). Domiciliée dans la région parisienne pour raison personnelle elle professa au club US Créteil pour une saison (1984-1985).

Désireuse de retrouver son Alsace natale elle fut enseignante à Strasbourg au Judo Club (1987-1990), au Cercle Judo (1991-1997) et retourna au Judo Club dont elle fut directrice technique de 1998 à 2022. Elle est au Judo-Club de Molsheim depuis septembre 2022.



Marie-Paule et Jacques LEBERT

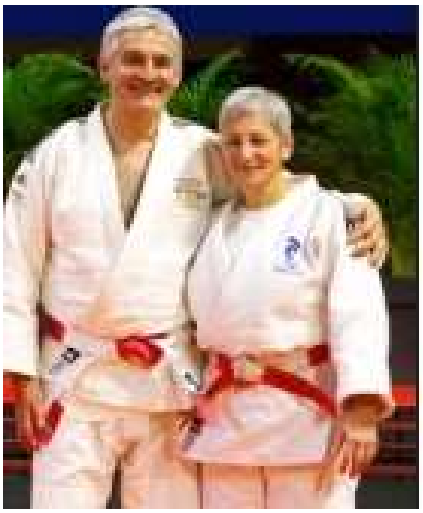
Marie-Paule déclare : « *La compétition n'était pas une finalité. Elle m'a aidé à me construire et m'a permis d'évoluer. Surtout, j'ai pu faire des rencontres intéressantes qui m'ont beaucoup enrichie. J'ai eu de la chance de côtoyer des gens exceptionnels qui m'ont beaucoup donné. Elle cite aussi en exemple Serge Feist, Patrick Vial et… ses parents comme entraîneurs. Ce que j'ai reçu, j'ai voulu le retransmettre à mon tour* ». Ses nombreux voyages, études (kinésithérapie), expériences et rencontres, la façonneront peu à peu.

La liste est très longue de son implication dans le judo de son Département, de sa Région et de notre Fédération. Formatrice au pôle judo de Strasbourg, dans sa Ligue, juge Expression Technique des Hauts gradés. Elle est élue au Conseil d'administration de la ligue « Grand Est » où elle est responsable des commissions Santé et Grades.

Elle est membre de nombreuses associations ou comités nationaux : culture judo, hauts gradés, internationaux et Amicale des dirigeants.

Elle est titulaire de la Médaille d'or de la FFJDA. Lors de l'Assemblée Générale fédérale qui se déroulait à Metz elle fut honorée pour son talent et sa remarquable implication dans l'enseignement avec un titre de ***« professeur de l'année »*** *qui récompense un travail assidu et la compétence d'une vie consacrée au « JUDO ».*

Un grand merci Marie-Paule pour ce merveilleux parcours qui, nous l'espérons, sera un exemple pour les générations à venir. Tu peux, sans négliger le judo, avoir plus de temps pour t'adonner à ta passion première : la **MUSIQUE.** Sûrement que le **JUDO** fut aussi ma passion et c'est formidable d'avoir pu concilier et réaliser les deux.



Marie-Paule marraine de William Béhague pour son 7ème dan



Marie-Paule à la Harpe

Article de l'amicale des dirigeants du judo français - 2024



Clément PANZA



Bernard MESSNER



Jacques LE BERRE



Guy SMAÏLI



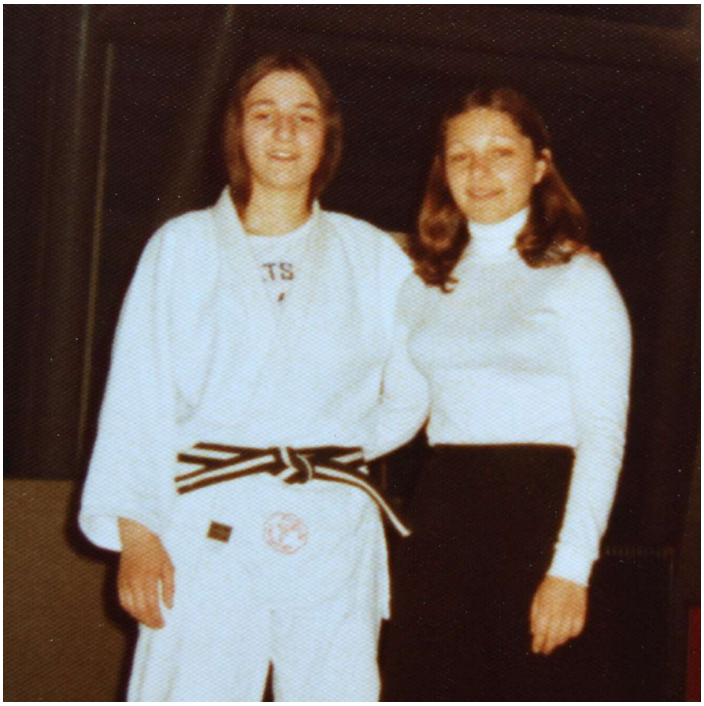
Jocelyne TRIADOU



Podium CHAMPIONNAT DU MONDE NEW-YORK 1980



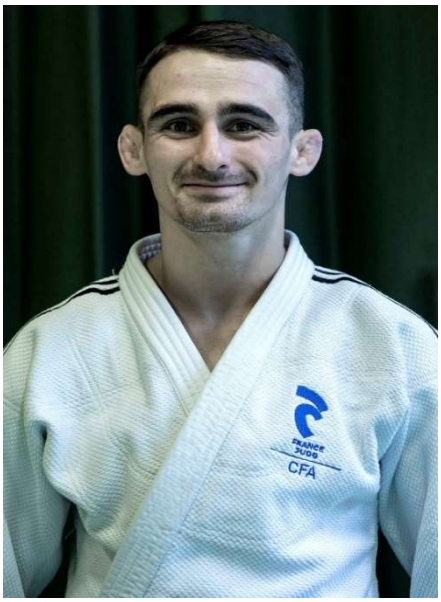
Ma fille 1997



Ma sœur Catherine PANZA Championnat de France



Louis FEUILLAS



Antoine VÉRON



William BEHAGUE



Mon rayon de soleil

Lettre de Bernard Messner

Marie-Paule Panza, une vie dédiée au Judo.

Marie-Paule Panza et le Judo sont indissociables. Elle est l'incarnation de ce que le Judo peut apporter à un être humain.

Depuis sa plus tendre enfance, sa vie a été marquée par sa proximité avec le Judo. Son père, Clément Panza, un des pionniers du Judo en Alsace et dans l'Est de la France, l'a initiée très tôt aux valeurs véhiculées par cet art martial.

Le Judo a été pour elle un des piliers de son existence et de sa formation, ponctuées parfois par des phases pas toujours simples à gérer.

Le Judo a été, et est toujours le moteur de sa vie. Il lui a permis de s'exprimer au plus haut-niveau sportif lors de l'obtention de sa médaille d'argent au 1er championnat du monde féminin de Judo à New-York en 1980, avant de lui ouvrir la voie de la pratique intensive. Ce qui l'amena sur la voie de l'enseignement, au sein, et pour finir, et à la tête du Judo Club de Strasbourg, club emblématique fondé par son père, qui lui-même termina sa carrière au grade de 6ème Dan.

Marie-Paule ne se contenta pas d'être seulement une adepte du Judo de compétition, elle est devenue l'une des personnalités les plus performantes et les plus efficaces dans la compréhension, la pratique et l'enseignement du Judo, dans sa dimension éducative.

Cela lui procure un rayonnement certain, efficace et apprécié au sein du monde du Judo bien au-delà de l'Alsace puisque ses compétences sont reconnues au niveau national et international.

Le fait d'accéder au grade de 8ème dan sera pour elle une reconnaissance, de ses capacités et ses mérites pour sa vie consacrée au Judo et à ses valeurs éducatives.

Bernard Messner 8ème Dan