

# LE JUDO



柔道

## NOUVELLE-AQUITAINE

### JUDO - JU-JITSU - TAISO - NE-WAZA

Karaté • Kendo • Aïkido • Kurash • Kung Fu Whu Shu • Kyudo • Vovinam Viet Vo Dao • Taekwondo



Roger Cadière



La Rochelle Judo 17



Les Samouraïs  
Le code du guerrier



André DEBARD  
Judoka - Peintre

La trilogie  
contrôle  
engrènement  
glissement

# EDITO

«Entraide et prospérité mutuelle»



MARC LAILLER D'ANJOU  
Association n° W173005438



13 impasse du Piot  
17220 Sainte- Soulle

## A TOUS MES AMI(E)S DU JUDO ET DES ARTS MARTIAUX...

Bonjour à tous,  
Voici le **numéro 4**. Une large partie de ce nouveau numéro est consacrée au Club de **La Rochelle 17** et **Roger Cadière**. Dans un prochain numéro, nous aborderons le démarrage de ce club, depuis sa 1<sup>ère</sup> réunion au **Café Michel** le 14/12/1948 avec, notamment, l'association d'**André Debard** et **M. Dumont**, qui a donné naissance au **Judo Rochelais**. Grâce à leur engagement, ils ont contribué à l'histoire du judo français. Nous nous retrouverons pour la rentrée de septembre 2018. Sportivement.

# SOMMAIRE



LA TRILOGIE  
Contrôle  
Engrènement  
Glissement

PAGE 03



LA VIE QUOTIDIENNE  
DES SAMOURAÏS  
La vie à travers la mort

PAGE 22



LA VENTE  
DU GRAND DÔME  
à Villebon sur Yvette 91120

PAGE 24



LA ROCHELLE JUDO 17

André DEBARD  
Judoka Artiste

PAGE 26



LE JUDO  
DE LA NOUVELLE-AQUITAINE

13, impasse du Piot 17220 Ste Soulle  
Tél. : 06 66 04 09 35  
Association Marc d'Anjou

- Conception, graphisme Marc Lailier d'Anjou
  - E-mail : lejudonouvelleaquitaine@gmail.com
  - Site web : <http://www.marcdanjou.com/ACCEUIL%20JUDO.html>
- Publication gratuite en fichier PDF
- facebook Le Judo Nouvelle Aquitaine



# Roger Cadière

La trilogie  
contrôle  
engrènement  
glissement

**Roger CADIÈRE**  
Enseignant à La Rochelle  
Judo 17, Judo et Ju Jitsu  
à l'école des cadres  
de la ligue Judo Poitou  
Charentes Judo Ju-Jitsu.



Ceinture noire 6<sup>ème</sup> Dan Brevet d'Etat 3<sup>ème</sup> degré

Formation initiale : institut National des Sports (Major de promotion) ; Faculté des sports de Poitiers « Licence éducation et motricité ».

Conseiller territorial des Activités Physique et Sportives à la Ville de La Rochelle (Responsable des APSA et de l'éducation animation Sportive).

**Formation scolaire**

- CEP – CAP de Tourneur Ajusteur
- Niveau seconde de lycée technique.

**Formation continue et formation professionnelle sportive**

- Formation et examen Aide moniteur d'éducation physique 1969 Font Romeu et Surveillant de baignade.
- Examen d'entrée formation de l'école Nationale des professeurs de Judo de l'Institut National des Sports 1969/1970 Major de Promotion : diplôme d'Etat de professeur de Judo et discipline associées, initiateur d'Aïkido, initiateur de Karaté, Moniteur de Boxe Française.
- Formation d'éducateur territorial des Activités physiques et sportives et examen professionnel.
- Brevet d'Etat 3<sup>ème</sup> degré judo 1988
- Licence STAPS université des sports de Poitiers 1992/93
- Formation et examen brevet fédéral de VTT
- Formation et examen d'éducateur territorial hors classe.
- Formation et concours de conseiller Territorial des A.P.S. 1997

**Principaux résultats obtenus en compétitions**

: Plus de 25 participations à des championnats de France, juniors, seniors, toutes catégories ; vainqueur en 1972 de la coupe de France du collège des ceintures noires ; 3<sup>ème</sup> en 1973 ; vice- champion de France technique de kime no kata ; finaliste du tournoi international de Madrid en 1975.

**Publications (livres - articles - productions audiovisuelles) :**

- Un carnet d'initiation scolaire CDDP La Rochelle ;
- Un article dans la revue internationale science et motricité ;
- Un ouvrage publié dans la collection « enseignement et sport » par la revue E.P.S. « Analyse du judo ; la pratique de son enseignement » avec F.TRILLES ;
- Participation durant 6 ans aux ouvrages du service de la recherche FFJDA : le judo des 6/9ans ; judo des 15/17 ans ;
- Sélectionné pour un poster scientifique de recherche pour représenter la France aux championnats du Monde 2001 à Munich.

- 2010 Parution d'un ouvrage dans la collection sciences et pratiques du sport « optimisation de la performance en judo » et participation à trois articles en collaboration avec Francis Trilles.
- 2010 Construction d'un E. Learning sur la biomécanique et le Judo avec le CAIPS du CREPS de Poitiers, l'Université des sports, le CNRS et le CRIT sport et loisirs.

**Expériences professionnelles**

Professeur de Judo Adjoint au Judo Club du Gard de 1965 à 1967 ; créateur de la section judo de « le vigan » avec Jean Lange.

Moniteur de sport et de Judo à la base 401 RAA de 1967 à 1969.

Cadre technique d'Etat : Direction régionale jeunesse et sport académie de Poitiers : Poste de Conseiller Technique Régional Judo 1970 /1973 et parallèlement chargé de cours à l'U.E.R. d'Éducation Physique de Poitiers.

Actuellement, enseignant formateur à l'école régionale des cadres.

**Enseignement**

Au Judo club du Gard dans plusieurs sections de 1963 à 1968 ; CTR de la région Poitou Charentes de 1969 à 1973 ; judo sport rochelais et la rochelle judo de 1973 à aujourd'hui. 5 ans d'expérience en psychomotricité en milieu hospitalier.

**Plus de 180 ceintures noires formées dont un 6<sup>ème</sup> Dan, 9 Champions internationaux formés en Juniors, seniors, féminines, Ju jitsu Combat.**

- Formateur à l'école des cadres régionale Poitou Charentes, plus de 20 BEES formés. Chargé de cours à l'U.E.R EPS (faculté des Sports durant 3 années).
- Formateur au Centre National de la Fonction Publique Territoriale sur les stages : les APS à l'Ecole ; les jeux d'opposition et sports d'opposition. Les activités de pleine nature etc.

**Activités judo hors club**

**Activités fédérales :**

**Nationales** : Juge technique National-Arbitre National – membre durant 6 ans du service de la recherche.

**Interrégionales** : en tant que CTR responsable « préparation physique » puis

responsable du suivi des 6/9 ans.

Actuellement, Juge interrégional.

- **Régionales** : enseignant à l'école des cadres, kata, pédagogie, technique.
- **Départementales** : école des cadres de Charente Maritime ; 17 ans responsable des Benjamins, entraînement de masse minimes, seniors ; 12 ans responsable du Ju jitsu. Elu au CD et membre de la commission ASTP.

**KOGI MONDO** au CREPS de Nantes /Angers, à Poitiers sur invitation « **Les bases du judo, analyse et enseignement à partir des approches mécanique et systémique** » en collaboration avec Francis TRILLES Maître de conférence à la faculté des Sports de Poitiers.

Le groupe compétition du J.C.G avec : Jacques Seguin 7<sup>ème</sup> dan aujourd'hui, à ma droite ; J.P.Guez à ma gauche, Julian au bout, Hugues derrière etc.



**MES PREMIERS PROFESSEURS, L'INFLUENCE DES MAÎTRES DE LA DISCIPLINE**



Charles Toni créateur du JUDO CLUB DU GARD (premier club du département). Il fut mon premier professeur, un homme hors norme : Professeur d'Education physique, Kinésithérapeute, sculpteur... Il fut le premier à enseigner le judo aux 6/9 ans, je garde encore une partie de sa méthodologie d'enseignement de cette catégorie d'âge " la pré initiation ".

Kenshiro ABBE 8<sup>ème</sup> Dan a encadré à Nîmes plusieurs stages et a participé à une démonstration dans les arènes. La photo est de 1959.

NAKAZONO 7<sup>ème</sup> Dan Judo et 7<sup>ème</sup> Dan AïKIDO a encadré un stage au Judo Club du Gard. J'ai le souvenir de son travail sur le redoublement des balayages et d'un apprentissage venant de lui que j'ai encore dans mes habiletés favorites OUCHI GARI en faisant tourner le partenaire.



Mon deuxième enseignant au JC du Gard a été Jean-Pierre GOUDET, un judoka fabuleux qui, malgré son petit gabarit, pouvait faire tomber des lourds, et par balayages. Il était un des meilleurs moins de 68 kg de France, il a mis en danger les meilleurs de l'époque, dont les frères Bourreau (André 4 fois champion d'Europe).

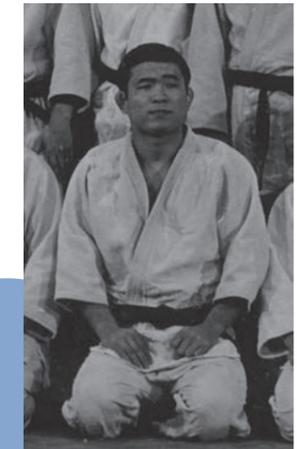
Trois mois d'entraînement 4 fois par semaine  
sous la direction de Isao Okano.

## LES JUDOKAS QUI M'ONT MARQUÉ, PAR LEURS IPPONS, CERTES, MAIS SURTOUT PAR LEUR TRAVAIL :



1969 Kime no Kata avec Jacques SEGUIN 7<sup>ème</sup> Dan.

**HIROBUNI MATSUDA** que j'ai suivi et copié durant trois mois : Nîmes /Montpellier/Frontignan. C'est en analysant son UCHI MATA que j'ai acquis une habileté vraiment pointue dans cette projection, que j'ai beaucoup utilisée dans ma carrière sportive et ma carrière d'enseignant.



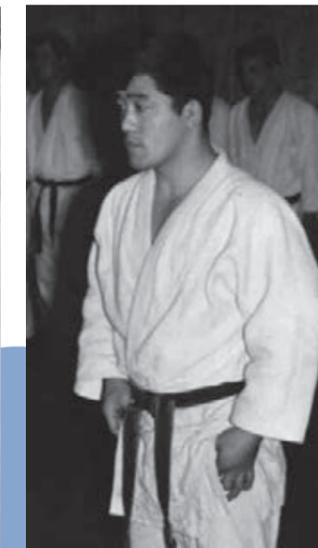
**ISAO OKANO** : trois mois d'entraînement 4 fois par semaine sous sa direction.



Assistant du Maître **AWAZU** 9<sup>ème</sup> dan au stage de Royan 1972 et 1973.



Ura mawashi avec **Patrick BOIRIE**, 26 ans responsable du ju-jitsu en Charente Maritime.



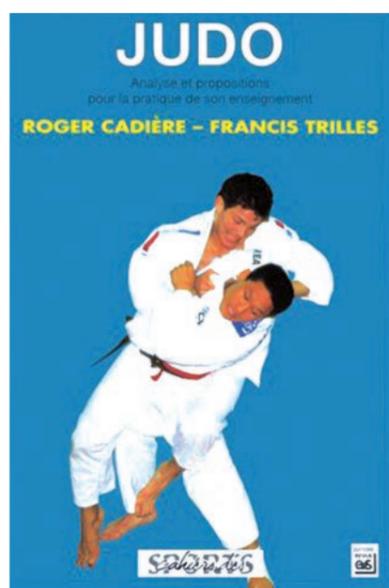
Assistant de **FUKAMI**  
Stage de la Baule 1974.

## Trois ouvrages sur le Judo.



2001 Sélectionné par la Fédération Française pour présenter un poster de recherche sur l'analyse des bases du Judo (avec Y.S. PARK président de la fédération internationale).

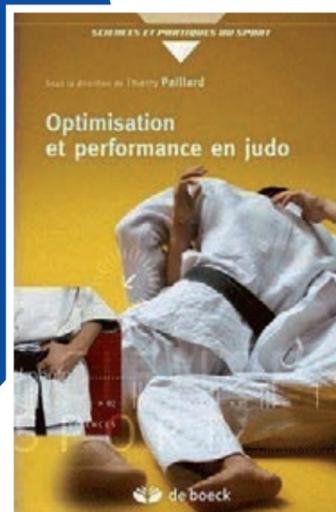
Un carnet d'initiation avec le C.D.D.P. de la Charente Maritime.



JUDO analyse et propositions pour la pratique de son enseignement avec la revue E.P.S.



## Trois ouvrages sur le Judo et son enseignement.



Optimisation de la performance en Judo participation à trois articles chez de BOECK.

## DOMAINES POSSIBLE D'INTERVENTION

- Formation d'enseignant : tuteur pour CQP APAM , pour DEJS, pour CFEB, assistant club. Didactique ou méthodologie d'intervention en judo et ju jitsu : programmation, cycles.
- Technique et biomécanique du geste sportif judo. Programme d'entraînement technico tactique : schéma technico tactique personnalisé, perfectionnement. Préparation aux grades techniques : UV2 ; UV Ju Jitsu du Premier au 6<sup>ème</sup> Dan.
- Katas : Nage No Kata et liaison avec Nage Waza ; Kime No Kata et Kodokan Goshin Jitsu liés au Ju Jitsu.
- Ju Jitsu et self défense, Ju Jitsu et duel combat.
- Mise en train et Formation physique : programmations, plans, pour 6/8ans, 9/14 ans Adultes Ados.
- Education physique et jeux d'entraide /jeux d'opposition. Formation pour intervention à l'école primaire cycles d'A.P.S.A.
- Formation et tronc commun des Diplômes d'Etat.
- Formation au concours d'éducateur Territorial des APS.
- KOJI MONDO « Les bases du judo, analyse et enseignement à partir des approches « mécanique et systémique ».



# DE LA « MISE EN TENSION » AU LANCEMENT. POUR UNE DIDACTIQUE ET UN APPRENTISSAGE PSYCHOMOTEUR EN JUDO.

**La construction d'une attaque. Ce thème de recherche est à classer en « didactique ». Une activité entre « ENERGIE et INFORMATION »**

Les outils d'analyse et d'approche utilisés sont l'approche systémique, l'approche mécanique ou biomécanique et l'expérimentation active de plus d'un demi-siècle d'enseignement et de formation de cadres dans différents milieux en Judo Ju jitsu et en Education Physique. Nous pensons avoir, à travers nos recherches et expériences, trouvé les éléments constitutifs des habiletés complexes du judo sportif.

L'unité de base de nos investigations et de nos résultats est étayée à partir des interactions des individus et des parties du couple « duel ». Nous nous sommes inspirés de **DOMKOY** pour des notions de chaînes cinématiques et l'approche systémique nous a permis de ne pas « sombrer » dans des recherches du détail d'un mécanisme de projection du judo, pour avoir une vision globale « macroscopique » d'une séquence du judo consacrée aux projections. **Les sous ensembles et autres structures internes au couple pourrions servir à (dans un deuxième temps) préciser l'action de parties du corps.** Nous avons dans de précédentes présentations mis en lumière quatre grandes **phases chronologiques** d'une séquence d'attaque :

**1 une phase de pré action :** qui comprend « mise en tension », positionnement, prise de posture déclenchante, réglage tonique, création de situation exploitable et peut contenir des éléments de contre communication (feinte) c'est aussi durant cette phase que se fait le traitement

d'information à partir des perceptions et que s'effectuent, en rapport avec la mémoire et le vécu des choix techniques et des choix de modalités d'action.

**2 une phase de lancement du corps de l'attaquant,** dont nous démontrerons les quatre modalités combinées qui la constituent.

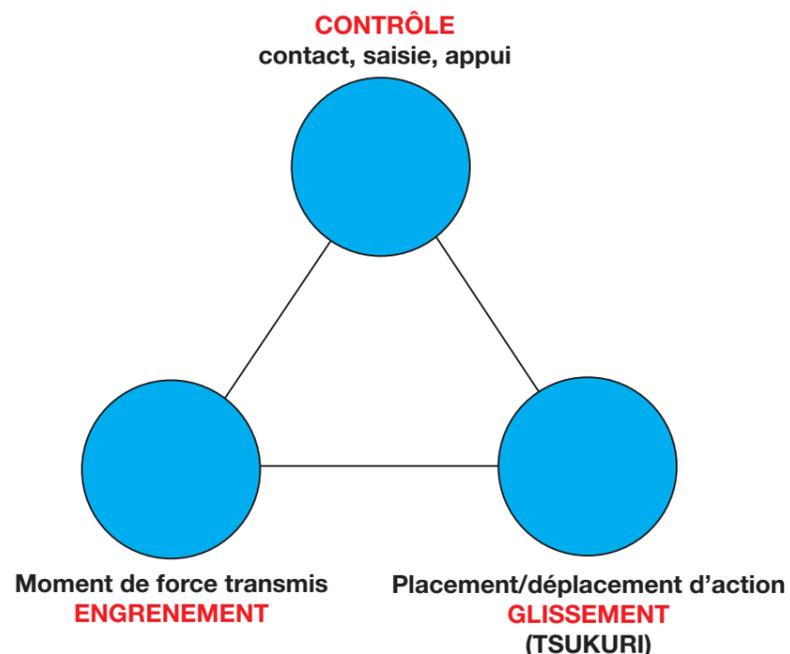
**3 une phase de percussion et de prise en charge du corps de UKE :** HARIKAÏTA

**4 une phase de guidage** pour amener l'opposant sur le dos. L'élément « mise en tension » que nous tenons comme très important se situe dans la phase de pré-action et il recouvre une partie de la phase de lancement et permet toutes les modalités d'action d'une projection.

Nous proposons une **adaptation moderne de la trilogie traditionnelle, laquelle se déroule à partir du contrôle et s'enchaîne par le TSUKURI KUZUSHI soit, pour nous, par l'engrènement glissement.**

Elle peut aussi être expliquée par la mécanique et une de ses branches qu'est la dynamique. Cette discipline définit les tâches du judo sportif à partir du concept de « quantité de mouvement transmis ». Centrons-nous sur cet aspect que nous considérons en interaction dans le temps et l'espace (selon trois dimensions) avec deux autres éléments de notre formalisation : le placement/déplacement d'action et le contrôle qui est lui l'élément de liaison mécanique des deux opposants.

Les moments de force sont constitués de deux types de forces. Celles issues de nos muscles et ligaments que la bio mécanique qualifient de forces internes et celles liées à la pesanteur et aux masses en mouvement que l'on classe en forces externes et auxquelles il faut aussi, si possible, y ajouter les forces provenant de l'opposant.



## Les éléments clefs d'une didactique pour l'apprentissage du Judo

GADIERE Roger - Conseiller Territorial des APS, 8<sup>ème</sup> Dan BEES 3<sup>ème</sup> degré - Formateur - Poitou Charentes - gnie.gadieres@wanadoo.fr - Tél : 05 40 34 64 20  
 TRILLES Francis - INSTITUT P<sup>1</sup>, UFR 3346 - CNRS - Université de Poitiers ENSMA Di - OCEIN Theory - Professeur agrégé D<sup>1</sup> - E.P.S. - 8<sup>ème</sup> Dan - BEES 3<sup>ème</sup> degré - Formateur - Poitou Charentes - parlem@univ-poitiers.fr - Tél : 05 49 49 49 49 - Docteur en sciences sociales

### 1 La trilogie contrôle / engrènement / glissement 2 Le contrôle et la mise en tension vers la déstabilisation et les mécanismes de création de situations exploitables:



Le contrôle c'est l'appui, la saisie le contact, qui établit liaison mécanique et perceptions. Trois réglages liés au contrôle sont nécessaires pour être en mesure d'agir : - Réglage tonique - Réglage postural - Réglage positionnel. L'objectif des ces 3 réglages est de remplir les 3 fonctions qui caractérisent le contrôle : - Priver ou limiter les initiatives de UKE - fuir ou attaquer - Etre soi-même disponible pour attaquer UKE - Prendre des informations sur UKE.  
 La liaison « mise en tension » et la création de situations exploitables : Opportunités créées ( anticipation )  
 5 mécanismes globaux de création de situation : - L'aspiration, UKE accepte le déplacement ( HIKI Dashi ) - L'aspiration, UKE résiste au déplacement - La poussée, UKE accepte le déplacement. - La poussée, UKE résiste au déplacement ( Tobii Komi ) - La mise en rotation de UKE

### 3 La séquence unité de temps et ses phases

1. Les abords, déplacements et saisies contrôlés,
2. la pré action,
3. le lancement,
4. entrée en contact prise en charge,
5. guidage.

Le concept d'engrènement / glissement, nous vient en liant les deux pôles placement déplacement d'action que nous nommons : glissement avec moment de force transmis que nous simplifions en engrènement. Les mobilités du corps sont aussi des mécanismes d'action. Ces mécanismes permettent de réaliser conjointement une transmission de force à l'opposant ainsi qu'un placement relatif à partir des appuis sur le sol et des appuis sur UKE ; ce que nous synthétisons par le concept d'engrènement / glissement.

### 4 Les quatre grands mécanismes de pré action et d'action: - Mécanisme de « pendulage » inclinaison engrènement/glissement ; - Mécanisme de translation engrènement/glissement ; - Mécanisme de pivot engrènement glissement - Mécanisme d'allègement/tassement engrènement / glissement ( décalage vertical ). Plus les actions apportées par les forces internes

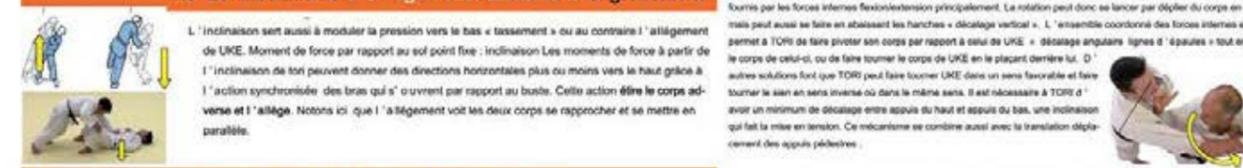
#### 4.1 Exemple des quatre mécanismes constituant une projection



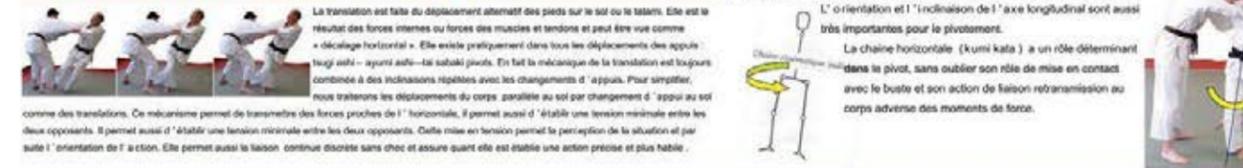
#### 4.2 Le mécanisme de pendulage / inclinaison engrènement glissement dans l'action



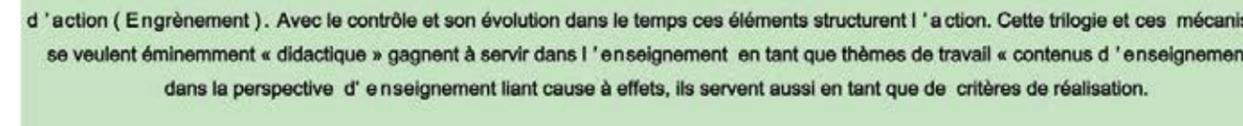
#### 4.3 Le mécanisme d'allègement / tassement engrènement



#### 4.4 Le mécanisme de pivot engrènement / glissement



#### 4.5 Le mécanisme de translation engrènement / glissement



Nos quatre mécanismes d'action sont les paramètres de la fonction d'action, soit du placement / déplacement ( Glissement ) et du moment d'action ( Engrènement ). Avec le contrôle et son évolution dans le temps ces éléments structurent l'action. Cette trilogie et ces mécanismes se veulent éminemment « didactique » gagnent à servir dans l'enseignement en tant que thèmes de travail « contenus d'enseignement » dans la perspective d'enseignement liant cause à effets, ils servent aussi en tant que critères de réalisation.

Observons d'abord les forces internes. Elles sont (le) (les) résultat(s) des moments (pliés/dépliés) des articulations et des muscles et ligaments qui les mobilisent. La plupart du temps ces articulations agissent de concert grâce à des appuis sur le sol et sur l'opposant et elles mobilisent les masses de l'acteur « l'attaquant ». Ces moments de force combinés agissent ensemble à partir de l'impulsion et produisent des coordinations qui « efficaces » deviennent des habiletés et sont souvent appelées en sport de combat des « formes de corps ».

Sans nous brancher plus longuement sur ces notions relatives à l'enseignement, restons sur l'aspect mécanique pour souligner le fait que les mobilisations relatives des parties du corps de l'attaquant construisent une « sommation » de l'action de chacune de leur masse et vitesse « impulsion ».

Ces moments se renforcent avec l'utilisation des forces externes et les masses des corps en mouvement ; l'utilisation des actions et masses du corps de l'opposant gagnent à être prises en compte. Ce qui nous amène à dire que c'est le pilotage de notre corps en mouvement ou en déséquilibre qui est à maîtriser, et non la maîtrise d'un équilibre statique. De même, il est à souligner que le contexte du combat judo doit considérer le couple opposition et sa dynamique interaction d'équilibre et déséquilibre.

En 1950, **M. FELDENCKAIS** parlait de « volition ». Cette volition est à considérer en liaison avec nos systèmes de perception d'information ou nos analyseurs. Soit nos sens, vue, toucher, ouïe, liés à nos analyseurs internes : vestibulaire, kinesthésique, tactile. C'est cette synthèse des analyseurs et notre système nerveux qui traite ses informations pour les utiliser dans l'action. Apprentissage moteur entre énergie et information Arturo HOTZ 1985. Pour être simple et concret, les actions du judo peuvent être modélisées en trois, voire quatre mobilisations générales du corps de l'attaquant qui se combinent entre elles selon différents pourcentages. Ces mobilités sont des facteurs d'action qui se paramètrent. Ces facteurs d'action sont :

**1. Le moment d'inclinaison** qui voit le corps tourner et s'incliner par rapport à ses appuis du bas, ou à l'inverse penduler à partir des appuis du haut pris sur l'opposant. Le plus souvent, l'inclinaison se combine avec la translation soit les déplacements du corps à partir des appuis au sol.

**2. Le moment de translation** qui combiné avec l'inclinaison permet de tirer, pousser ou faire tourner l'opposant.

**3. Les moments de pivot** horizontaux selon l'axe longitudinal du corps. Les rotations torsion d'une partie par rapport à une autre, type torsion hanches épaules.

**Nous allons tout d'abord considérer l'ensemble couple « unité didactique de base ».**

L'action, l'attaque peut être lancée à partir de la mobilisation de différentes parties du corps de TORI et mettre en mouvement son centre de masse. Elle gagne à utiliser les forces externes dont la masse penchée inclinée, celles-ci peuvent aussi être le starter de l'action.

C'est donc bien le corps de l'attaquant en mouvement, grâce à la mobilisation relative de ses différentes parties par tendons et muscles et à l'utilisation de sa masse en déséquilibre, qui réalise la projection ou le renversement de l'opposant. Ce type de coordination ou d'habileté correspond à un pilotage de l'action, de l'attaque, et celle-ci peut aussi être considérée comme un « schéma moteur interne » à acquérir en liaison avec le contexte caractéristique « synthèse des perceptions » ou à partir des bases d'orientation. Ces bases d'orientation s'appuient sur la perception du corps propre de l'acteur par rapport à un espace à trois dimensions et à son opposant. Nous justifions ici l'utilisation du verbe « piloter », qui correspond bien à la conduite d'un véhicule avec son adaptation au trajet d'une route et aux autres usagers circulant dessus. La qualité de l'exécution de l'action dépend dans une large mesure de l'organisation de l'information, c'est-à-dire de la base d'orientation. En tant que repères fondamentaux de cette orientation, les perceptions sensorielles dont le sujet est amené à prendre conscience jouent un rôle central.

Schmidt, à partir de la théorie d'Adams, a développé sa « théorie du schéma » (le schéma s'établit par déduction abstraite à partir du contenu des informations de la perception. Pour lui, le développement du schéma moteur peut s'expliquer par déduction des informations provenant de quatre sources. Le sujet reçoit des informations sur :

1. les conditions de départ (informations proprioceptives et extéroceptives).
2. les caractéristiques du mouvement (variables : vitesse, force, etc.)

3. les conséquences sur le plan sensoriel (rétroaction effective à la suite d'un mouvement = copie de l'information afférente provenant du mouvement) et,

4. les résultats du mouvement (par ex. renvoi du revers de la main « long line ») avec pour résultat effectif : tir 2 mètres trop loin). Les informations provenant de ces quatre sources sont enregistrées à la suite de chaque mouvement. Au bout de plusieurs essais, il se forme un schéma par déduction abstraite des relations entre ces informations.

*Le schéma moteur se constitue donc en fonction d'une série de règles essentiellement déterminantes quant au rapport entre les quatre sources d'information :*

- Situation de départ ;
- Aspirations placées dans le mouvement ;
- Effets sensoriels ;
- Résultats du mouvement.

Pour la pratique de l'entraînement, il serait assez intéressant que les différentes séquences du processus d'action motrice comme, par exemple :

- La réflexion ;
- La préparation ;
- La décision ;
- L'impulsion ;

La (les) phase (s) d'exécution soient analysées en fonction de chaque discipline, structurées au niveau de performance exigé et étudié à la lumière d'exemples pratiques.

En judo : à partir d'une situation de départ avec des feux tricolores (in judo, analyses et stratégies d'apprentissage 1989 **CADIERE TRILLES**) :

**FEU ROUGE** : dominance adversaire au niveau du contrôle et non pilotage du couple = prise de risque maximale. Une mince chance de réussite si le combattant utilise de manière optimale les forces adverses (sen no sen) hyper difficile.

**FEU ORANGE** : l'attaquant est dans un contrôle neutre ou momentanément dominant il peut, selon la logique du score, prendre le risque d'attaquer, les conditions de départ ne sont pas optimales.

**FEU VERT** : l'attaquant a deux voire trois éléments favorables à son attaque : la dominance momentanée à la saisie ou une saisie favorable à ses « schémas moteurs internes »

Cette symbolisation est très simplifiée. En effet, d'autres éléments interviennent en particulier dans le traitement de l'information puis la phase décisionnelle où l'aspect affectif et motivationnel peuvent être constatés. La régulation motrice est l'élément central de l'apprentissage : l'objectif (la meilleure performance possible) visé est que toutes les informations disponibles soient orientées vers cet objectif dans la mesure où elles sont traitées et transposées dans l'action et que certains facteurs négatifs soient être éliminés. Après avoir traité les mécanismes de pré action et d'action, pour ce qui est de l'attaquant dans l'ensemble couple, voyons maintenant ce qu'il en est de la participation des sous ensembles « chaînes cinématiques individuelles » et « chaînes cinématiques horizontales ».

**Les mécanismes d'actions : engrènement et glissement combinés.**

**Préambule et place dans le contexte :** En mettant momentanément et provisoirement de côté une trilogie de l'action judo, et plus précisément la notion de **contrôle**, nous nous centrons ici sur les deux éléments dynamiques de l'habileté judo que sont le **placement déplacement d'action et le moment de force transmis**. Nous pourrions aussi dire que nous traitons ci-dessous le traditionnel : TSUKURI / KUZUSHI KAKE ; mais pour nous cette synthèse de **Jigoro KANO** d'une grande pertinence dans les années de démarrage du judo peut être revue et repensée au regard de l'évolution des connaissances scientifiques et des savoirs « transmettre et traiter » de la complexité dans les activités humaines. Le concept traditionnel de TSUKURI / KUZUSHI ou KUZUSHI/TSUKURI explique la **déstabilisation de UKE par le placement optimum de TORI**, observé par l'analyse cinématique. L'action de placement relatif peut s'exprimer en terme de : décalage angulaire axes longitudinaux des corps, lignes des épaules et des hanches, décalage vertical décalage horizontal antéropostérieur - en s'éloignant - en se rapprochant, décalage horizontal latéral. Nous pourrions

utiliser cette notion ; cependant pour décrire les actions de manière active avec le terme de **mécanisme** pour signifier les **interactions** nous avons plutôt choisi **soit l'engrènement glissement**.

Cette entreprise a l'ambition de rendre l'activité plus claire et logique. Elle repose sur plus de cinquante années de réflexions et d'expériences et veut se poser comme une réflexion indispensable servant à raisonner et à construire un enseignement cohérent et une discipline éducative en constante évolution, bien dans la voie « DO » tracée par le professeur et fondateur **jigoro KANO**.

**Introduction et définition du sujet.**

Ces mécanismes permettent de réaliser conjointement une transmission de force à l'opposant ainsi qu'un placement relatif à partir des appuis sur le sol et des appuis sur UKE ; ce que nous synthétisons par le concept **d'engrènement/glisement**. L'engrènement correspond à une transmission de moment de force à UKE, tandis que le glissement ou placement déplacement relatif correspond lui à des moments de force qui déforment/ déplacent le corps de l'attaquant par rapport à celui de UKE. **L'engrènement /glissement est un phénomène qui montre les interactions et actions /réactions typiques du judo. Le glissement est pratiquement toujours combiné à un coulisement vers le bas que nous avons relevé dans nos analyses mécaniques en termes de décalage vertical.** Les mécanismes que nous allons définir ne sont pas dissociables. Ils agissent ensemble selon de multiples pourcentages et combinaisons. Ces mécanismes construisent aussi bien la liaison « mise en tension » que les mécanismes qui préparent la projection ou l'action et qui amènent à la situation la plus favorable. Pour les projections, c'est l'obtention de la position inclinée rapprochée et parallèle, soit les mécanismes que nous nommons : « mécanismes de création de situations exploitables et mécaniques de profite » ; et bien sûr, ils se concluent par les mécanismes finaux de projection. Nous allons décrire ces mécanismes en les dissociant puis en les liant aux autres.

**Mécanisme de « pendulage » inclinaison engrènement/glissement**

**Mécanisme de translation engrènement/glissement**

**Mécanisme de pivot engrènement/glissement**

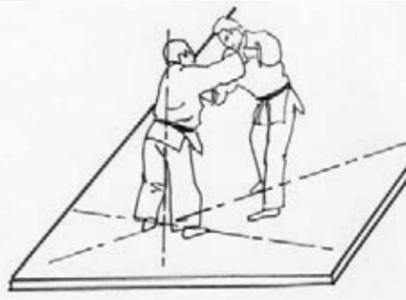
Nous pourrions ajouter ici tous les éléments de la mobilité interne, nous nous limitons à la flexion/extension du corps qui est toujours présente dans les mécanismes ci-dessus. Le traitement « systémique » qui nous sert d'outil d'analyse ne rentre pas dans le détail de l'action possible d'une partie du corps mobilisée par rapport à une autre partie. Nous le ferons pour l'action du buste par rapport aux hanches en détaillant à partir de nos sous systèmes : chaîne cinématique horizontale ; chaîne cinématique individuelle.

Nous les présentons à partir de l'utilisation de la masse du corps et celle des forces externes, puis nous associons les mécanismes d'impulsion des forces internes et en particulier, les actions de flexion et d'extension qui sont toujours présentes dans nos trois mécanismes et qui permettent l'engrènement de UKE vers le haut ou le glissement/coulissement de TORI par rapport à UKE. Enfin, nous affinerons ces mécanismes en décrivant quelques exemples d'utilisation partielle de parties du corps.

### Mécanismes d'engrènement / glissement par pendulage inclinaison ou la chaîne cinématique individuelle dans la fonction d'action et d'attaque.

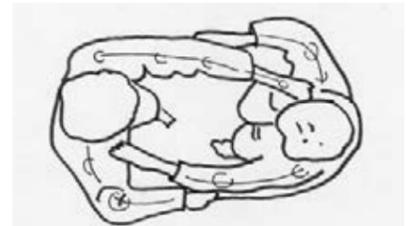
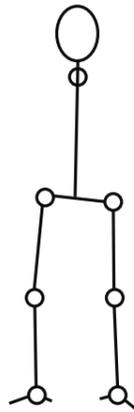
La mobilisation générale du corps de l'attaquant est bien utilisée comme mécanisme d'action. Globalement, le pendulage inclinaison est fait du décalage dans l'espace et ces trois dimensions des appuis du haut : (saisie, contrôle, Kumi kata), par rapport aux appuis du bas, principalement les pieds sur le tatami, d'autres parties du corps peuvent aussi tenir ce rôle. Ces inclinaisons se font en appui sur UKE ou en appui suspendu. Leur orientation peut être dans l'espace arrière ou l'espace avant, dans l'espace latéral gauche ou droit. Le plus souvent, ces inclinaisons sont combinées, par exemple arrière gauche. Les bras /épaules en s'ouvrant peuvent accentuer les moments de force et leur donner des directions plus précises, cela en accentuant ou en diminuant l'ouverture des bras vers le haut ou le bas, la droite ou la gauche.

Ce qui caractérise l'inclinaison pendulage c'est l'ensemble « ligne du corps » fait du buste, de la tête et des jambes « train porteur ». Ces parties du couple ou chaîne cinématique verticale, que nous considérons comme notre unité didactique de base pour le judo sportif, est contenue dans cette grande poupée russe comme sous ensemble, nous l'avons instituée et schématisée en « chaîne cinématique individuelle ». Nous l'avons dissociée momentanément d'un autre sous ensemble en contact et en opposition avec l'autre membre du couple (l'opposant) soit



« les chaînes cinématiques horizontales ». Ces chaînes ont un rôle premier de liaison transmission. Elles sont aussi un premier lieu de duel avec des fonctions de « contrôle ».

La chaîne cinématique individuelle est dans le couple un sous ensemble, qui pourrait aussi être subdivisé en une chaîne cinématique « train porteur » qui comprendrait le pied droit, la jambe droite, la cuisse droite, le bassin ou ceinture pelvienne, la cuisse gauche, la jambe gauche, le pied gauche. Cette chaîne serait fermée lorsque les pieds sont en contact avec le sol élément extension, et ouverte lorsque l'un des pieds n'est plus en contact avec le sol ou le TATAMI.



### Chaîne cinématique horizontale

Nous avons nommé chaîne cinématique individuelle l'ensemble « train porteur »

plus buste et tête (où colonne vertébrale et tête) parce que cette entité est personnelle à chaque membre du couple, alors que d'autres parties sont plus liées à l'opposant. Nous verrons cela au paragraphe suivant, pour ce qui concerne les chaînes cinématiques horizontales et les bras épaules de chacun des membres du couple.

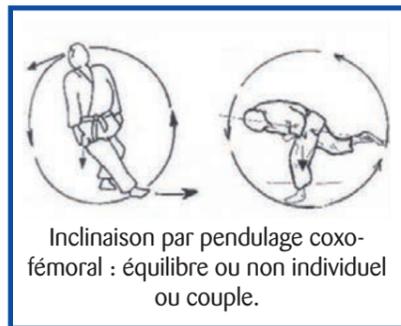
L'inclinaison/pendulage peut prendre trois formes :



Pieds décalés : équilibre individuel.



Pieds décalés ou non, corps suspendu : pas d'équilibre individuel équilibre couple possible.



Inclinaison par pendulage coxo-fémoral : équilibre ou non individuel ou couple.

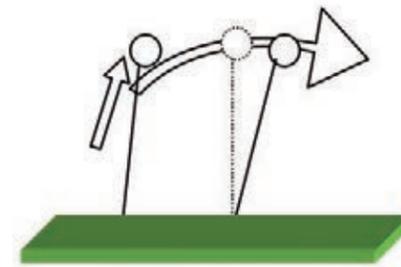
L'inclinaison de TORI peut produire un équilibre du couple ou une déstabilisation de celui-ci :



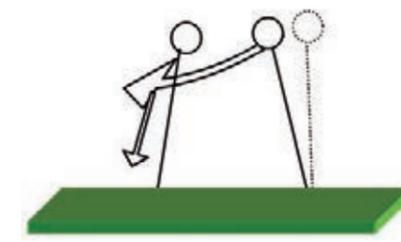
La situation « fugace » deux corps inclinés parallèles et rapprochés est celle recherchée pour une exploitation optimale par projection.

Exemples multiples :

L'inclinaison sert aussi à moduler la pression vers le bas « tassement » ou, au contraire, l'allègement de UKE. Moment de force par rapport au sol point fixe : inclinaison Les moments de force à partir de l'inclinaison de TORI peuvent donner des directions horizontales plus ou moins vers le haut grâce à l'action synchronisée des bras qui s'ouvrent par rapport au buste. Cette action étire le corps adverse et allège. Notons ici que l'allègement voit les deux corps se rapprocher et se mettre en parallèle.



### Allègement



### Fixation tassement



Les bras peuvent, avec un déplacement des appuis du bas « pendulage », agir vers le bas en **forme de fixation tassement**. Ce tassement se fait par l'ouverture en bas de l'angle des deux lignes de corps. Notons ici l'importance de l'inclinaison pour la fixation dans le Ne Waza. Action qui voit le corps de TORI à l'horizontale. De la position verticale, recul des pieds pour « fixer tasser » est un mouvement que nous nommons « pendulage ». Pendulage aussi l'action de se suspendre pour se mettre dessous et en parallèle en déplaçant ses appuis vers ceux de UKE. L'inclinaison avec poussée vers UKE pour le faire reculer se réalise au mieux avec une jambe avancée. Ces deux éléments construisent « la poussée/suivre » ou la poussée résistance ». Voir pendulage coxo-fémoral. Ce pendulage peut être aussi un peu latéral et arrière de TORI, il s'illustre dans les YOKO sutemi: YOKO WAKARE ; UKI WAZA ; YOKO OTOSHI ; YOKO TOMOE NAGE. Nous avons encore la spécificité du pendulage coxo fémoral signalée précédemment : Le corps de TORI peut utiliser deux types

d'inclinaison l'une ou TORI est en appui ou suspendu à UKE, il serait déséquilibré sans appui sur UKE ; l'autre où grâce à un décalage des appuis du bas et une flexion sur l'un des deux, il a une posture inclinée qui, sans les appuis du haut, pourrait être équilibrée. Entre ces deux extrêmes bien des situations peuvent exister.

La chaîne cinématique individuelle a la potentialité particulière de s'incliner encore davantage vers l'horizontale lorsque cette chaîne est ouverte et qu'un pied n'est plus en appui au sol. Cette situation permet sur un seul appui de fléchir le buste vers l'horizontale, la verticale inversée et peut permettre le culbutement du corps entier. Cette mobilité particulière que souligne le bio mécanicien du judo italien SACRISPENTI membre de la commission scientifique européenne. Nous la nommons nous « pendulage coxo-fémoral » **du fait de la rotation du corps autour de l'articulation de la hanche d'appui**. Pour les moments d'action sur l'opposant, elle peut simultanément agir sur le haut du corps dans un sens en le tirant vers le bas par exemple, tandis que la jambe libre agit sur les cuisses ou la fourche des jambes soit réalisé un couple de force : les projections O SOTO GARI, HARAÏ GOSHI, UCHI MATA, entre autres, utilisent ce mécanisme que nous appelons aussi « balancier (coxo fémoral) ». **Les balayages eux, peuvent aussi être classés ou exécutés comme utilisant le couple de force et le balancier coxo-fémoral**. Nous pourrions aussi montrer que d'autres actions sur un appui, l'autre jambe agissant en accroche fauchage, balayage, utilisent elles aussi un couple de force dans des directions plus proches de l'horizontale : O UCHI GARI , KO UCHI GARI, les balayages en général utilisent le couple de force. Cette manière d'utiliser son corps est sans doute l'habileté judo la plus difficile, je dirais même, la plus aboutie du judo. **Le perfectionnement de beaucoup d'autres techniques fait qu'elles se rapprochent du modèle couple de force**. Nous pensons que ce type d'action n'est pas seulement l'apanage des projections

sur un appui et qu'à un haut niveau toutes les projections emploient peu ou prou un couple de force. Un exemple : les SEOÏ NAGE ou les KOSHI WAZA illustrent une action vers l'avant de TORI sur UKE tandis que son bassin pousse en arrière. Il peut être souvent constaté que le KAKE final de projection sur deux appuis amène TORI à basculer et culbuter son buste en libérant une jambe du sol qui s'aligne sur le buste, terminant par la fermeture du buste sur les cuisses, ce qui continue l'inclinaison par l'action du buste et le plus souvent, près avoir dépassé la verticale tourne pour arriver à l'horizontale ce qui fait une roulade culbute de TORI.

SODE TSURI KOMI GOSHI exécuté par KOGA champion du monde :

Le « pendulage/inclinaison » est un mécanisme qui peut aussi utiliser une partie du corps, par exemple la fermeture buste cuisses. Cette inclinaison permet de tasser mais aussi de se suspendre pour ensuite penduler, pour se lancer suspendu et par ces actions se placer dessous tout en amenant UKE vers l'horizontale. Les SUTEMI utilisent la flexion du buste et la suspension par les bras, corps plié, en plus du mécanisme décrit ci-dessus ; ces techniques sont essentiellement faites du « pendulage/inclinaison » l'engrènement correspond à l'inclinaison de UKE vers l'horizontale et au dessous de lui, tandis que le glissement/coulissement se réalise quand UKE résiste. Bien entendu, l'engrènement et le glissement se déroulent simultanément ou de manière alternée.

Le « pendulage/inclinaison » est un mécanisme qui utilise la masse du corps comme force externe, qui agit en orientant le corps de TORI en l'inclinant dans un sens lui permettant de transmettre des moments de forces à UKE. Ce mécanisme produit des décalages angulaires. Le « pendulage/inclinaison » produit des moments qui :

- tendent la liaison « mise en tension »
- provoque l'inclinaison opposée à celle de TORI (résistante)
- penche ou incline UKE en parallèle
- qui oblige UKE à se déplacer
- qui fixe tasse UKE

Les parties constituantes de la chaîne cinématique individuelle agissent de

manière évidente dans deux des mécanismes qui permettent de déplacer UKE ou le déformer ou le pencher/incliner.

- Ce sont les mécanismes d'inclinaison « engrènement glissement », combinés à la translation « engrènement /glissement » faite de déplacements d'appuis qui permettent de tirer, pousser, ou faire tourner UKE. Soit aussi, nos cinq mécanismes de création de situations exploitables :

- La poussée suivre
- La poussée résistance
- L'aspiration (ou traction)
- L'aspiration résistance
- La mise en orbite ou mise en rotation.

Nous illustrons schématiquement ces cinq mécanismes où nous trouvons les combinaisons de l'inclinaison du corps, avec son déplacement fait des changements d'appui sur le sol. Nous spécifierons ces appuis comme éléments d'impulsion d'un point de vue dynamique lié à l'utilisation des forces internes : muscles, ligaments, alors que l'inclinaison/pendulage utilise plutôt les forces externes liées à la pesanteur.

Nous venons de citer les plus importantes actions résultant de l'inclinaison pendulage. Il est nécessaire de rappeler que l'inclinaison et le pendulage sont présents dans tous les mécanismes de création de situations, même si c'est de manière à peine visible : aspiration, mise en rotation, poussée et que les pivots engrènement que nous étudierons plus loin nécessitent une inclinaison pour mieux utiliser les appuis du haut. La double inclinaison de TORI vers l'avant et le sens de rotation de la projection permettent le glissement vertical et le passage du corps de TORI devant celui de UKE dans les projections en bascule par-dessus le dos. L'inclinaison permet aussi à l'attaquant qui s'est glissé dessous de pouvoir déplier les jambes vers l'avant et le haut et projeter par-dessus.

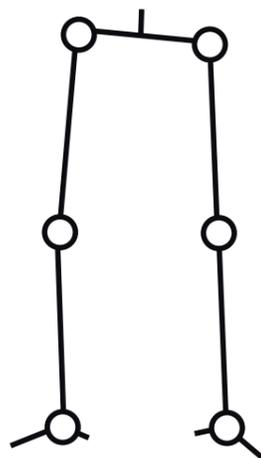
### Nos trois mécanismes :

**1. Mécanisme d'engrènement /glissement par translation ou l'utilisation de la chaîne cinématique verticale et sa composante chaîne cinématique « train porteur » (jambes bassin)**

La translation est faite du déplacement

alternatif des pieds sur le sol ou le tatami. Elle est le résultat des forces internes ou forces des muscles et tendons et peut être vue comme « décalage horizontal ». Elle n'existe pratiquement que dans les pas chassés ou TSUGI ASHI. En fait, la mécanique de la translation est toujours combinée à des inclinaisons répétées avec les changements d'appuis, ce que nous pouvons expliquer par l'oscillation. Pour simplifier, nous traiterons les déplacements du corps parallèle au sol par changement d'appui au sol comme des translations. Ce mécanisme permet de transmettre des forces proches de l'horizontale, mais aussi d'établir une tension minimale entre les deux opposants. Cette mise en tension permet la perception de la situation et par la suite l'orientation de l'action. Elle permet aussi la liaison continue discrète sans choc et assure quand elle est établie, une action précise et plus habile. Ajoutons encore que ce mécanisme ne peut transmettre de moments de force sans un minimum d'inclinaison (force externe, utilisation de la masse et de la pesanteur) que ce soit pour une mise en tension ou une action plus forte sur UKE. Rappelons ici le rôle moteur par les forces internes de la chaîne cinématique « train porteur ».

Cette chaîne est ouverte lorsque l'attaquant est sur un seul pied, sa jambe libre pour beaucoup de techniques de projection agit sur la partie basse du corps de l'opposant. Le pendulage coxo fémoral correspond aussi à la chaîne « train porteur » ouverte avec ou sans action sur le corps adverse.



Puisque pour nous le mécanisme de translation/glissement (placement/déplacement) est essentiellement le fait du déplacement des appuis, précisons que : plus le déplacement est court plus l'action horizontale est légère, alors que si l'amplitude du déplacement est très grande avec rapprochement des appuis pédestres le déplacement est plus rapide, mais la translation moins transmise à UKE, donc plus déplacement relatif ou glissement qu'engrènement/entraînement. Dans les cas où les changements d'appuis se font avec croisement, l'inclinaison globale du corps devient plus importante, ce qui démontre bien la liaison indissociable entre le mécanisme de translation/ engrènement glissement et le mécanisme d'inclinaison engrènement glissement, ainsi que que l'engrènement ou la transmission de force demande toujours une inclinaison. Nous soulignerons plus loin, en traitant le pivot engrènement/glissement, ces liaisons avec la translation engrènement /glissement, le croisement des appuis et le pivot engrènement/glissement.

**2. Mécanisme d'engrènement /glissement par pivot et utilisation de la chaîne cinématique horizontale comme poulie de traction et de la chaîne cinématique verticale comme outil de liaison des deux corps.**

Ce mécanisme fait pivoter le corps autour de son axe longitudinal. Les moteurs de la mise en rotation du corps de TORI sont fournis par les forces internes flexion/extension principalement. La rotation peut donc se lancer par déplié du corps en montant, mais peut aussi se faire en abaissant les hanches « décalage vertical ». Dans les situations du combat « duel » la mise en tension et l'impulsion initiale gagnent à se faire à partir des appuis du haut sur l'opposant et avec utilisation des forces externes, soit avec un corps incliné et une position suspendue qui mobilise un maximum de la masse du corps.

L'ensemble coordonné des forces internes et externes permet à TORI de faire pivoter son corps par rapport à celui de UKE « décalage angulaire ligne d'épaules » tout en cadrant le corps de celui-ci, ou de faire tourner le corps de UKE en le plaçant derrière lui. D'autres solutions font que

TORI peut faire tourner le corps de UKE dans un sens favorable et faire tourner le sien en sens inverse ou dans le même sens. Il est nécessaire à TORI d'avoir un minimum de décalage entre appuis du haut et appuis du bas, une inclinaison qui fait la mise en tension.

Nous avons, suite à l'observation durant deux mois de 1969, synthétisé les TAI SABAKI ou rotation d'ISAO OKANO à l'I.N.S. et au Central, en en faisant un élément central de pratique avec la notion de « recentrage ». Ce pivotement se fait en rapprochant le pied de pivot de la ligne d'axe du corps au centre entre les deux appuis qui se déplacent pour obtenir une distance optimale, soit trois petits déplacements des pieds combinés avec de très petits déplacements de translation vers l'avant, l'arrière ou les côtés de UKE. Le troisième petit déplacement du pied de pivot correspond à l'équilibration sur deux appuis ainsi que sa plus ou moins grande torsion hanches /épaules.

Dans le cas où TORI aspire en cercle (mise en orbite) TORI doit exercer sur UKE des moments de force qui le mettent en mouvement, car il va bien plus dans ce cas utiliser les forces externes et l'inclinaison et pour « engrener » et donner un déplacement plus ou moins courbe pour ensuite, ou conjointement, tourner ou non son propre corps. Ce mécanisme utilisant l'inclinaison et la rotation de TORI peut être considéré comme une « circumduction ». Ce mécanisme de mise en rotation ou de décalage angulaire nous l'avons intitulé « excentrage /recentrage » par le fait que TORI s'éloigne en tirant UKE vers lui et pivote en même temps ou avec un petit temps de décalage en rapprochant son pied de pivot de l'autre. Comme nous l'avons déjà souligné lors de l'explication de chaque mécanisme d'action, toutes les techniques ou habiletés judo associent les trois mécanismes que nous avons explicités dans le mécanisme de translation/ engrènement /glissement et le mécanisme d'inclinaison entraînement/glissement. Les appuis des pieds/jambes peuvent se croiser devant, derrière ou être déca-

lés perpendiculairement à UKE. Le pivot engrènement, comme les deux autres mécanismes, peut aussi utiliser les rotations partielles, la « circumduction » du bassin et sa rotation torsion, par exemple. L'étude du doctorat STAPS de Laurent BLAIS montre l'importance de la mobilité en rotation torsion hanches /épaules. C'est une de mes hypothèses depuis plus de quarante ans et aussi un élément didactique central. Pour nous, cette mobilité et les rotations motrices inter ceinture sont extrêmement intéressantes, aussi bien comme posture de puissance que comme élément moteur : l'action du haut après torsion permet la détorsion. Cette mobilité peut compenser chez les européens le manque de force et de puissance, « tenue jambes fléchies » des japonais, qui peuvent moins se tordre grâce à un « train porteur » plus fort leur permettant un positionnement du bassin plus bas et donc un « décalage vertical » plus fort. Je rappelle que les experts japonais distinguent les bascules par-dessus le dos avec une famille de bras épaules ; les techniques avec torsion hanches/épaules sont elles classées en projections de hanches. Il est cependant vrai que la torsion hanches/épaules génère une mauvaise posture du buste, qui plie trop tôt le buste sur les cuisses « coup de fesses » et produit ce que nous considérons comme un « défaut fondamental » parce qu'il fait perdre le contact et l'action du haut et que ce « coup de fesses » recule UKE en équilibre.

De même nous pouvons détailler les mécanismes de mise en rotation et leurs modalités en soulignant particulièrement, non seulement le rôle du pied de pivot qui est premier, mais aussi le possible rôle de l'autre appui qui peut agir en ajoutant une impulsion partielle coordonnée à l'impulsion initiale.

Nous préférons quand à nous, pour des raisons de simplification et de stratégie d'enseignement, regrouper les projections par rapport à des actions mécanique simples comme levier avec : - point d'application de force en haut - point d'application en bas et action sur le haut et en bas et « balancier » pour les

mécanismes de projection du plus haut rendement que nous avons aussi signalés précédemment pour la mobilité avec pendulage coxo- fémoral. **Nous reparlerons plus en détail de ces trois familles mécaniques, qui pour nous correspondent à deux grandes alternatives d'attaque et au passage prémédité de l'une à l'autre. La troisième famille étant le résultat de l'amélioration des deux autres et de leur plus haut niveau de réalisation.**

### 3. Conclusion :

Ces trois mécanismes peuvent être des outils de compréhension pour les enseignants et entraîneurs et en même temps, des outils d'explication et de description des habiletés du judo. Ils ont pour avantage de présenter l'action globale vivante sans se perdre dans un ensemble de détails sans liaison et sans tomber dans un découpage temporel qui oublie l'aspect dynamique et énergétique.

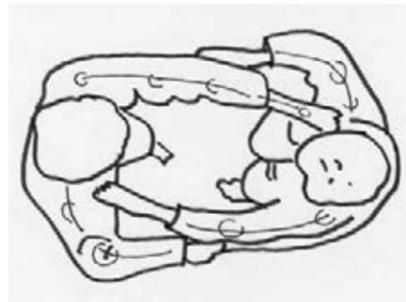
Nous avons traité en amont une autre notion importante, qui fonctionne avec les deux éléments ici décortiqués de **placement /déplacement d'action** et les **moments de force transmis** ; il s'agit du contrôle qui complète notre trilogie et qui est un élément chronologiquement premier dans le duel/duo du judo. Cet élément a l'avantage de pouvoir être donné, manipulé, comme l'une des variables didactiques de base pour gérer les difficultés des élèves et des enseignants.

### L'engrènement :

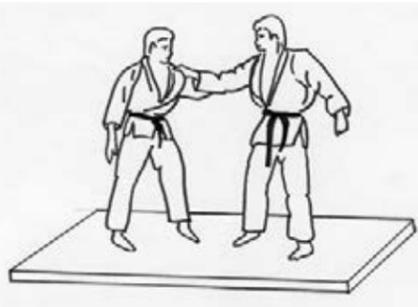
Mécanisme qui, grâce à une courroie (de transmission) entraîne une poulie. L'engrènement peut aussi provenir d'une roue dentée qui transmet un mouvement à une autre roue dentée ; c'est aussi la chaîne de vélo qui entraînée par le plateau du pédalier, transmet au pignon de la roue arrière du vélo. Cependant, nous préférons ici la première version car il arrive que la courroie glisse (patine) sur la poulie, ce qui s'approche de notre mécanisme d'engrènement /glissement, à la différence que le glissement/coulissement qui nous intéresse pour le judo correspond au déplacement/replacement du corps de l'attaquant qui, prenant appui sur son opposant, se positionne par rapport à lui.



- La chaîne cinématique horizontale dans la fonction d'action et l'attaque : Cette chaîne est formée de la main droite en saisie, de l'avant-bras droit, du bras droit, de la ceinture scapulaire (ligne d'épaules), du bras gauche, de l'avant-bras gauche, de la main gauche en saisie, et fermant la boucle ou la chaîne le tissu de la veste du JUDOJI. Cette chaîne que j'ai nommé horizontale, du fait de sa position, peut aussi être ouverte. Elle est dans un rapport constant d'opposition avec celle de l'opposant. C'est le résultat, seconde par seconde, de ce duel dans le duel qui fait ou défait la liaison des deux corps dans le combat et permet la liaison transmission des actions de chacun.



Chaîne cinématique horizontale



## Isao Okano VS Roger Cadière (Masters Judo Randori)

<https://www.youtube.com/watch?v=G6csS53xVos>



**DE 1973 À 2016  
9 INTERNATIONAUX FORMÉS  
AU JUDO SPORT ROCHELAIS  
PAR ROGER CADIÈRE**



**Patrick BOIRIE**

- Champion de France militaire
- Champion de France Universitaire
- Champion de France de première division
- Champion de France par équipe avec l'ACBB
- Champion d'Europe par équipe avec la France
- Vainqueur de 8 tournois internationaux
- Finaliste du tournoi de Paris



**Morad GUENNOUN**

- 5<sup>ème</sup> au championnat de France Juniors
- Vainqueur du tournoi de France de Toulouse (juniors)
- Deuxième du tournoi de Berlin



**Madeleine DA COSTA**

- Troisième aux championnats de France Espoir
- Troisième aux championnats de France scolaire
- Sélectionnée au tournoi de France
- Troisième avec l'équipe de France scolaire au tournoi mondial



**Gwenn DROISIER**

- Sélectionnée en Minimes pour les Jeux Européens de la jeunesse
- Deuxième du championnat de France Espoir scolaire
- Cinquième du tournoi de France



**Stéphanie WAGNER**

- Troisième du championnat de France Espoirs
- Troisième du tournoi de France
- Représente la France aux championnats du monde Espoir en Egypte
- Double championne d'Europe Vétérans 2013 Paris



**Pierre PAULIN**

- 5<sup>ème</sup> au Championnat de France 2010 Combat JU JITSU
- 3<sup>ème</sup> au championnat de France 2014 Combat JU JITSU
- Sélectionné en équipe de France pour le tournoi de Paris 2014



**Dominique GUILLON**

- Deuxième au Championnat de France seniors (première division)
- Troisième aux championnats de France seniors
- Deux sélections au tournoi de Paris



**Isabelle GRIZON**

- Deux fois championne d'inter région toutes catégories
- Trois fois championne de France scolaire
- Championne de France Universitaire
- Troisième du championnat de France Seniors (1<sup>ère</sup> division)
- Deux sélections internationales



**Isabelle CADIÈRE**

- Sélectionnée aux jeux Européens de la jeunesse en Minimes et classée 5<sup>ème</sup>
- Troisième aux championnats de France Espoirs
- Deuxième au tournoi de France
- Deux sélections en équipe de France : tournoi de Berlin et Orléans
- Championne du Monde Vétérans 2015 Amsterdam

# La vie quotidienne des samouraïs

*La Voix du Samourai se trouve dans la mort. Lorsqu'elle survient... il y a uniquement le choix rapide de la mort... nous voulons tous vivre... mais ne pas avoir atteint notre objectif et continuer à vivre est une lâcheté... En préparant son cœur matin et soir, on est capable de vivre comme si son corps était déjà mort, on gagne alors la liberté dans cette Voie ».*

## La vie à travers la mort

Le traité sur les **Samourais** le plus célèbre et le plus influent est l'**Hagakure** de **Yamamoto Tsunetomo**. Ce dernier était un des serviteurs les plus proches du daimyo **Nabeshima Mitsushige**. Lorsque son maître mourut, au lieu de se suicider comme c'était souvent l'usage, il demanda la permission de devenir moine bouddhiste et s'installa dans un hermitage où il vécut isolé. Une décennie plus tard, un jeune samourai lui rendit visite et passa les sept années suivantes à rappeler sa sagesse dans l'**Hagakure**, ce qui signifie « l'ombre des feuilles » ou « caché dans le feuillage ». Aujourd'hui, ses déclarations nous donnent un grand aperçu de ce que signifiait être un samourai et de la manière dont il devait se comporter. Dans le premier chapitre, on trouve ci-dessus les paroles suivantes. Nous incluons ce passage parce qu'il est important de souligner que le samourai vivait chaque jour avec la double réalité de la mort et d'une vie pleinement vécue. Lorsque l'on étudie sa vie quotidienne et les croyances qui façonnaient sa conduite, c'est toujours avec sa mort en toile de fond.

Un passage successif nous informe de la façon dont « la méditation sur l'inévitable mort devrait être faite de manière quotidienne. Tous les jours, lorsque notre corps et notre esprit sont en paix, on devrait méditer sur le fait d'être mis en pièces par des flèches, des balles, des lances et des épées, emporté par des

vagues déferlantes, jeté au cœur d'un grand feu, frappé par la foudre, ébranlé à mort par un grand tremblement de terre, sur le fait de tomber d'une falaise haute de milliers de mètres, de mourir de maladie ou de pratiquer le **seppuku** à la mort de notre maître. Et tous les jours, sans échouer, on devrait se considérer comme mort »

Même un acte apparemment aussi banal que celui de se laisser pousser la moustache était un acte de préparation à la mort. L'**Hagakure** explique que les guerriers d'autrefois le faisaient de manière à ce que, s'ils étaient tués lors d'une bataille et que leur tête était tranchée il n'y ait aucun doute sur le fait qu'elle soit d'un guerrier et non d'une femme ; c'est la raison pour laquelle « laisser pousser la moustache faisait partie des disciplines d'un samourai afin que sa tête ne soit pas jetée après sa mort ».



# Les samourais

侍  
Le code du guerrier



On connaît Clairfontaine pour le football ou Marcoussis pour le rugby, pourquoi pas Villebon pour le Judo ?

# La vente du Grand Dôme

L'économie du sport évolue : le contexte actuel conduit les Fédérations sportives à changer leur modèle économique, en ne se fondant désormais plus seulement sur les subventions publiques. En acquérant leur propre stade, elles peuvent ainsi générer une partie de leurs ressources. La **FFJDA** s'inscrit dans cette dynamique en achetant le **Grand Dôme**. Comme l'explique **Jean-Luc Rougé**, son Président, «le Dôme de Villebon n'est pas une finalité mais la réalisation du premier équipement qui permettra à notre Fédération, au sport associatif, de s'autonomiser dans l'organisation de nos manifestations et d'être capable de générer des fonds pour financer nos structures et leurs activités sur tout le territoire national.» A **Villebon**, le maire se réjouit d'accueillir la Fédération sur le territoire : «La vente du **Grand Dôme** n'a pas été conçue pour faire des bénéfices» explique **Dominique Fontenaille**. «La ville a vendu l'équipement au prix exact qu'il lui a coûté, soit 2,2 Millions d'euros (en euros constants), prix auquel nous l'avions racheté en 1992 au Conseil Départemental de l'Essonne.» L'objectif n'est pas de faire une opération économique mais une action porteuse pour les territoires de la ville et du département, ainsi que pour le **Parc de Courtabœuf** dont l'activité s'étendra avec l'arrivée de la Fédération. «Le judo est un sport très cher à mon cœur», ajoute le Maire. «j'espère que son arrivée nous permettra de nourrir de belles ambitions. Si on connaît Clairfontaine pour le foot ball ou Marcoussis pour le rugby, pourquoi pas Villebon pour le Judo ?» Le département s'associe à ce projet en s'engageant dans la création des infrastructures et des transports en commun qui permettront la desserte de la zone, indispensables à son bon développement. Lors de la signature, **François Durovray**, Président du Conseil Départemental de l'Essonne, ajoute : «le département se réjouit de

voir ce bâtiment renaître et rayonner à nouveau sur notre territoire. Je souhaite que le sport soit une part de l'identité de l'Essonne, en adéquation avec le projet que nous nourrissons pour nos concitoyens. Le lien porté par la Fédération entre le sport et la santé est porteur de valeurs et facteur d'attrait pour notre territoire.» Avant de procéder à la vente, la ville s'est engagée dans un ensemble de travaux permettant de céder un équipement aux normes à la **FFJDA** : accessibilité PMR, malvoyants et malentendants dans les espaces publics comme dans les vestiaires, système de ventilation, chauffage, étanchéité de la toiture, éclairage.... Une attention toute particulière a été portée à la sécurité : détecteurs incendie, extraction des fumées, remplacement des extincteurs, portes coupe-feu, portes anti-panique... L'équipement est désormais en mesure d'accueillir rapidement les judokas et le public pour les prochaines compétitions.



Le Grand Dôme en chiffres  
 6 400 places assises  
 7 300 places debout  
 8 000 m<sup>2</sup>  
 1 500 places de parking

## Les projets de la FFJDA

Si la vaste salle du **Grand Dôme** pourra prochainement accueillir les tatamis, la **FFJDA** nourrit également de nombreux projets autour d'un pôle d'activités sur les quelques 8000 m<sup>2</sup> de terrain.

### Le judo au cœur du projet

L'ambition première de la **Fédération** est de faire du **Grand Dôme** son centre national d'entraînement et de compétitions nationales et internationales. Un gymnase multi-activités sera d'ailleurs prochainement construit. Des équipements complémentaires pourraient s'ajouter pour héberger les sportifs en formation ou lors des compétitions.

### Une dynamique multisport

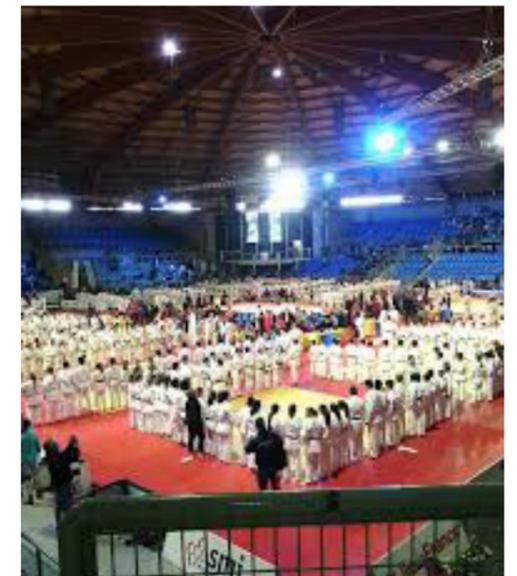
Les disciplines sportives évoluent et la **Fédération** envisage d'associer d'autres Fédérations à l'utilisation du site, à titre d'entraînement ou de compétition : squash, haltérophilie, vélo, karaté, gymnastique... Au-delà des gymnases qui pourront être partagés, des compétitions «à distance» pourront être organisées pour permettre aux athlètes de toute la France de se mesurer sans quitter leurs stades respectifs. Les pratiques loisirs seront aussi encouragées.

### Le sport-santé

«Le Président Macron souhaite l'ouverture de 500 maisons du sport-santé. Nous nous situons dans ce mouvement» explique **Jean-Luc Rougé**. Des structures liées à la rééducation et à la remise en forme des sportifs sont à l'étude.

### Le sport-entreprise

La **FFJDA** entend bien s'inscrire dans le territoire en s'ouvrant aux essonnais, notamment aux salariés du **Parc de Courtabœuf**. Encore à l'étude, des projets sont nourris en ce sens pour tisser du lien entre les pratiques sportives et les entreprises, sources d'épanouissement et de bien-être. Par ailleurs, Le **Grand Dôme** pourra accueillir des animations autres que sportives.



# LA ROCHELLE JUDO

# 17

70 ans d'existence pour le Judo sur La Rochelle, l'excellent blog de monsieur **Oudine** la raconte très bien dans le détail. En épinglant les principales dates de cette histoire, il s'agit plutôt de dégager les traits qui ont forgé l'identité du nouveau club **La Rochelle Judo 17**.

Un saut d'environ 70 ans en arrière nous ramène précisément au 4 juillet 1948 et à la création du Jiu-Jitsu Club qui, l'année suivante, allait s'appeler le Judo Club de La Rochelle.

Le pionnier de cette aventure, **André Debard**, allait avec persévérance développer la pratique du judo sur La Rochelle d'abord, puis ensuite l'étendre à l'ensemble du département.



## L'ÉLEVATION D'UNE SIMPLE TECHNIQUE À UN PRINCIPE DE VIE. DÉCENNIES 1950 ET 1960.

**JEAN BEAUJEAN** émérite judoka et dirigeant de la fédération rapporte : « Le Judo, c'est découvrir ce que l'on a de meilleur en soi, ou dans l'autre ». Et après un moment de silence, il a ajouté : « le judo a été pour les anciens **DEBARD, ERICKSEN, LEVANNIER, BELAUD**, et beaucoup d'autres, le moyen de cette recherche. Et c'est dans cet esprit d'investigation, d'entraide et de souplesse, que le judo prenait toute sa signification. Certes le résultat comptait, mais ce qui comptait beaucoup plus c'était la manière de l'obtenir, l'habileté à utiliser la force de l'autre.... »

« De nombreuses ceintures noires furent formées à l'image du Judo d'**André Debard** ; un judo de souplesse dans lequel on appréciait beaucoup plus l'habileté, l'action subtile, la prise de risque au détriment de la force physique et brutale... La victoire comptait peu, seul importait l'esprit dans lequel on pratiquait. » (Blog de monsieur **Oudine**) Parmi les nombreux élèves de **Debard**, 2 professeurs créeront par la suite dans les années 70 à La Rochelle leur club de Judo : **Jean-Michel Oudine** l'École Rochelaise de Judo (ERJ) et **Jean-Claude Bourdon** le Samouraï.

## DE L'ART MARTIAL AU SPORT OLYMPIQUE. DÉCENNIES 1970 ET 1980.

Victime d'une crise de croissance trop rapide (le judo sur La Rochelle et son agglomération avoisinait alors les 1 000 licenciés !) et de l'évolution du judo vers l'olympisme accompagnée de sa recherche effrénée de résultats, l'institution rochelaise de judo franchissait avec difficultés le cap de la vingtaine : scissions, création de sections, fusions... En 1973, la situation se stabilisait dans la rivalité et le respect autour de 3 clubs, chacun cultivant une signature particulière. Le Judo Sport Rochelais (JSR) installé dans un dojo neuf, sous la férule d'un cadre technique professionnel **Roger Cadière** se lançait dans la formation et la compétition. Les résultats ne se faisaient pas attendre, dans le sillage de **Patrick Boirie**, champion de France en 1989, d'autres jeunes gagnaient leurs galons d'internationaux. Le club développait alors le judo sur la grande agglomération rochelaise, Marsilly, l'Houmeau, l'île de Ré, Périgny, Saint Rogatien autant de sections qui ont vu le jour grâce au dynamisme du **JSR** ! Des résultats sportifs probants, certes, mais pas que, une équipe de judokas dirigeant.e.s et bénévoles faisait vivre chaleureusement l'association.

Dans les années 80 le Samouraï de **Jean-Claude Bourdon** trouvait enfin sa place

aux Minimes. **Patrick et Eric Bourdon** se distinguaient par leurs résultats en juniors dans le ghotu national. Le Samouraï possédait aussi une identité forte ; un accueil convivial, familial, associé à un apprentissage rigoureux du judo dans le respect du partenaire et de l'exigence vis-à-vis de soi...

JM Oudine perpétuait à l'École Rochelaise de Judo l'enseignement du judo dans l'esprit du maître.

## LE JUDO SUR LA ROCHELLE. L'ESPRIT D'ÉQUIPE ET LES FILLES DE LA ROCHELLE. DÉCENNIES 1990 ET 2000.

Le Judo sur La Rochelle retrouve le chemin de l'harmonie...

Avec le temps les équipes dirigeantes se renouvellent, les nouveaux judokas apprennent à s'apprécier. Avec passion et charisme **Daniel Thomas** convainc dirigeant.e.s et encadrements techniques des 3 clubs à se lancer dans un projet commun, celui de regrouper à partir de minime 2ème année les meilleur.e.s judokas sous une bannière commune « La Rochelle Judo », l'objectif étant de constituer des équipes compétitives au niveau de la région et, les résultats le prouvent par la suite, La Rochelle Judo sera présente aussi au plus haut

niveau national avec son équipe féminine composée uniquement de jeunes rochelaises !

Le dynamisme de la nouvelle équipe conduisait celle-ci à organiser un tournoi de portée nationale. Pendant une vingtaine d'années, toutes les structures de formation de France déplaçaient leurs juniors féminines sur le tournoi labellisé de La Rochelle. Elles sont nombreuses les jeunes filles qui se sont distinguées sur les tatamis rochelais avant de poursuivre une carrière nationale voire internationale !

Elles et ils ont porté fièrement les couleurs de La Rochelle Judo, médaillé.e.s internationaux, elles et ils témoignent de leur attachement à leur club de cœur pour que le judo sur La Rochelle continue sa palpitante aventure.

## ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ MUTUELLE. DÉCENNIES 2010.

Le judo a beaucoup changé depuis 50 ans, le Judo sur La Rochelle évolue également... Le nouveau directeur technique **Olivier Floiras**, un ancien élève de l'école rochelaise, apporte un souffle nouveau. Sur le tatami règne toujours la même autorité bienveillante pour les enfants. L'approche de la technique pour les compétiteurs chevronnés est sensiblement différente. La médiatisation du judo a amené les spécialistes à rationaliser de plus en plus les entraînements. À « l'habileté à utiliser la force de l'autre » a été rajoutée dans les années 70 la précision mécanique voire horlogère du geste juste ; le judo moderne insiste sur les déplacements et qui dit mouvement sous-entend rythme. Le rythme endiablé des Uchi komi pour faire monter la fréquence cardiaque et le rythme maîtrisé qui allie relâchement et explosivité. Une

chorégraphie, un flash mob dans le dojo de **La Rochelle Judo 17** !

Des attitudes, des techniques qui évoluent... Heureusement, les valeurs propres de cet art martial séculaire demeurent avec, en premier lieu, le Respect que l'on doit à son adversaire. À **La Rochelle Judo 17**, des jeunes professeurs aux professeurs plus expérimentés, tous s'accordent à modérer les marques de triomphalisme à la sortie d'un combat. Judo sport, culture occidentale et temps modernes ont rendu peu à peu désuète la maxime de **Jigoro Kano** « **Jita yuwa kyoie** » « **Entraide et prospérité mutuelle** ». Dans les années 50, elle trouvait comme référentiel le tatami. On ne peut progresser qu'en acceptant l'adversité du partenaire, **Patrick Roux** développe longuement cet argumentaire dans un article que l'on trouve aisément sur Internet... Aujourd'hui à La Rochelle, elle est toujours enseignée et présente sur les tatamis. Le club s'attache aussi à la mettre en œuvre au niveau des dojos des différents quartiers de la ville mais également et surtout avec certains clubs de l'agglomération rochelaise : Puilboreau Atlantique Judo, le judo Rétais, le Judo Club Aytré.

**La Rochelle Judo 17** cultive son identité en étant présente dans les quartiers les plus populaires de la ville. Faciliter l'accès de tous au Judo correspond à une profession de foi qu'auraient approuvée sans nul doute les anciens maîtres !

**Guy Le Roux**



## www.larochelle-judo.fr

**La Rochelle Judo 17**  
1 Ville, 1 Club, 1 Identité... "le sport comme vous l'aimez"

Judo Ju-jitsu Taïso Kendo Horaires Nos dojos Tarifs & Inscription Contact Boutique

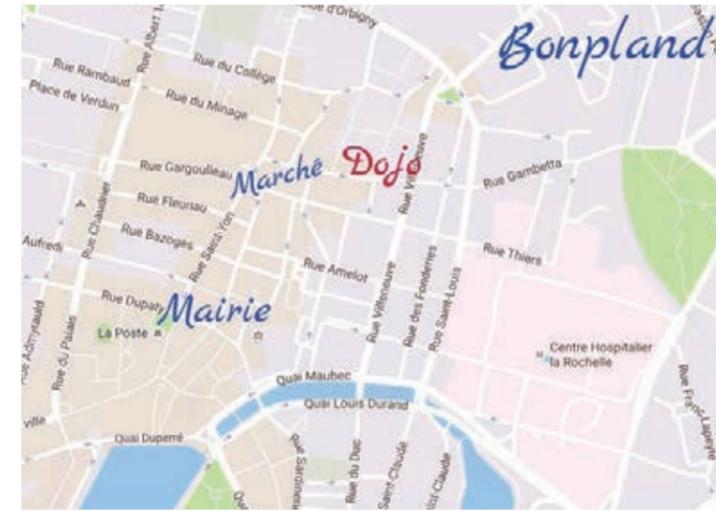
**JUDO ÉVEIL, ENFANTS, LOISIR, COMPÉTITION**

Le judo "la voie de la souplesse" est du code moral... À partir de 4 ans le judo éveil est une pratique instituée en système éducatif. Pour les enfants stages, animations, et lors compétitions... Judo loisir et judo compétition.

Bienvenue sur notre site, vous souhaitez faire une activité physique, ou peut être cherchez vous un sport à pratiquer pour vous ou vos enfants, en loisir ou en compétition, dans le respect de la valeur éthique des arts martiaux ? une équipe de professeurs et d'éducateurs compétente et dynamique, une ambiance de club décontractée, conviviale, La Rochelle Judo 17 est heureuse de vous accueillir !

**Animation inter quartiers, inter clubs**

"nos mômes ne jouent pas les starlettes, ne sont pas les vedettes des journaux ils méritent pourtant notre respect. Eux, ils vivent dans nos quartiers Populaires" Inspiré par la chanson de Jean Ferrat (ma môme) Cette fois encore ils ne feront pas la couverture des magazines... Lire la suite



Centre ville  
Dojo Bonpland,  
44 rue Gambetta

# Nos dojos La Rochelle Judo 17



Les Minimes – dojo Falorni, rue de Roux



Mireuil – école maternelle, rue Louis Guillet



Mireuil – école maternelle, rue Louis Guillet



Villeneuve Les Salines- école Lavoisier,  
31 avenue Victor Schoëlcher

## Le Judo ou « la voie de la souplesse ».

Le Judo, littéralement en japonais « la voie de la souplesse », s'affranchit des barrières de l'âge, nul besoin d'être un sportif confirmé pour profiter des bienfaits de cette discipline qui allie développement physique, coordination gestuelle, partage des valeurs morales...

## La compétition...

### une exigence vis-à-vis de soi !

L'expérience ne s'apprend pas, elle s'acquiert !

Champions de France, sélections internationales, médaillée européenne et championne du monde senior... depuis 40 ans l'école de judo rochelaise se distingue au plus haut niveau de la compétition.



## Judo éveil à partir de 4 ans.

Ce qui est enseigné au club...

Une pratique instituée en système éducatif, de 4 à 5 ans éveil, développement de la motricité, apprentissage ludique de la socialisation en respectant, sur les tatamis, une discipline partagée par tous.



## Le Judo enfants.

À partir de 6 ans, les enfants vont apprendre les techniques de base du judo, savoir chuter sans se faire mal, mais aussi maîtriser son rapport à l'adversaire. Les animations inter-clubs qui ponctuent la saison au rythme d'une par trimestre, les motivent dans leur apprentissage. Pendant les vacances scolaires, des stages de 2 jours sont proposés.

## Le Ju-jitsu ou « l'art de la souplesse ».

Le jiu-jitsu ou ju-jitsu, Self défense sans violence. C'est quoi ?

En japonais, « jiu-jitsu » signifie littéralement « art doux » ou « technique de souplesse » ou encore « méthode permettant d'utiliser au mieux sa souplesse ». Il s'agit d'un art martial qui regroupe des techniques de combat très anciennes qui se sont, en effet, développées durant l'ère féodale du Japon dans le but de se défendre lorsque l'on est désarmé.

Le Jiu-jitsu a donné naissance au judo et exclut tout danger. Cette technique ancestrale de combat n'est pas violente. Les règles, l'arbitrage et la sécurité sont essentiels.

Cette discipline consiste à apprendre à mieux se connaître en renforçant le contrôle de l'esprit sur le corps. Elle regroupe l'ensemble des techniques de projection, de strangulation et de luxation. L'entraînement physique est très intense, voire spectaculaire mais n'est pas brutal. Pour contre carrer la force de leur adversaire, les pratiquants doivent faire preuve d'intuition. Sport de défense, le jiu-jitsu peut être utile au quotidien.

## Le Self Défense à La Rochelle Judo 17.

Deux professionnels émérites et expérimentés sauront à La Rochelle Judo 17 vous initier et vous faire progresser dans cet Art Martial que la société moderne redécouvre sous les formes de multiples variantes souvent controversées. Avec la même inscription un, deux, trois cours par semaine si vous le désirez ! Quand on aime on ne compte pas !

## Et si l'on présentait les professeurs ?

**Roger Cadière** professeur de Judo 6<sup>ème</sup> Dan, breveté d'État 3<sup>ème</sup> degré;

**Ludovic Foliot** Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Dan de Judo, Ceinture Noire 1<sup>er</sup> degré de Full Contact, Gant Rouge en BF Boxe Française, B.E 1<sup>er</sup> degré Judo Jujitsu, BFM Brevet Fédéral de Moniteur de Full Contact. Le Ju-jitsu Self défense séduit le public féminin, la force n'est pas, en effet, primordiale pour être efficace ! La discipline permet aussi à d'anciens judokas de renouer avec le sport de leur prime jeunesse. Il est abordable dès l'âge de douze ans.

En loisir, pour se maintenir en bonne condition physique et gagner de la confiance au quotidien, ou en compétition pour gravir régulièrement les échelons vers l'expertise, le Ju-jitsu se décline sous les deux formes à La Rochelle.



## Ju-jitsu Self Défense et combat.

### La tradition martiale.

Étroitement lié au Judo d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Le Ju-jitsu, une méthode de défense spectaculaire et efficace. La pratique du Ju-jitsu vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Ju-jitsu permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le Ju-jitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

## Ju-jitsu pour les «kid»

*Mon enfant veut faire un sport de combat, bonne idée ou pas ?*

« Contrairement à certaines idées reçues, les sports de combat ne sont pas réservés à un type d'enfant ou de physique. Fille ou garçon, grand ou petit, baraqué ou « fil de fer » : chacun peut trouver sport à son pied, le tout est de bien choisir sa discipline pour en retirer tous les bienfaits. Car les sports de combat, s'ils développent d'indéniables qualités physiques (coordination, musculature, attention) favorisent également le contrôle de ses impulsions, le respect de la hiérarchie et surtout, la confiance en soi. » Bien être & Santé.



## Taïso.

À chacun sa manière de le pratiquer ! Remise en forme, gymnastique douce, sport Bien être ou sport Santé, réconciliation du corps et de l'esprit.

## Taïso, préparation du corps en japonais.

Après l'échauffement, et avant les étirements et la relaxation, le rythme du Taïso training vous garantit une remise en forme rapide.



## Taïso santé

La Rochelle Judo 17, référencé Sport Bien être !

« Le taïso est un mélange ludique de gymnastique et de fitness. Les gestes

sont issus du judo et du ju-jitsu, sans coups et sans chutes.

L'échauffement permet de réveiller les muscles et les articulations. Une fois terminé, place au renforcement musculaire, cardiovasculaire, exercices d'équilibre et de coordination des gestes. La séance se termine généralement par des étirements et de la relaxation.



## Le Kendo ou « la voie du sabre ».

Le kendo est la version moderne du kenjutsu (techniques du sabre), l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les samouraïs.

Par version moderne, il faut comprendre que le kendo n'est pas seulement un art martial mais également un sport de compétition, aujourd'hui largement pratiqué au Japon.

## Kendo, un volet spirituel méconnu.

« La voie du sabre » héritée des Samouraïs, comporte un volet spirituel méconnu qui dans le contexte actuel de « ré-flexion » sur soi à l'instar de la méditation de pleine conscience, reprend une valeur particulière.

Le kendo ne se résume toutefois pas à un simple ensemble de techniques et de tactiques du combat au sabre. Il comprend également un volet spirituel. Le kendo permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère et leur détermination.



# JUDO SUR LA ROCHELLE, LE DIRECTEUR TECHNIQUE LIVRE SES IMPRESSIONS.

« Pendant des dizaines d'années la ville de La Rochelle a compté trois clubs de judo qui ont eux-mêmes accompagné la création et le développement de clubs dans de nombreuses communes voisines.

En septembre 2015, le judo Rochelais a pris un nouveau virage, nécessaire à son évolution et son développement.

Un seul et unique club rassemble désormais toutes les forces Rochelaises en présence. Le projet **La Rochelle Judo 17** est né du désir des acteurs du judo Rochelais de continuer de proposer à la population Rochelaise la pratique du judo et du jujitsu sur différents sites d'enseignement et d'entraînement, mais également du souhait de profiter de cette fusion pour développer l'identité du club.

Un travail de fond sur la formation des jeunes dans les écoles de judo a été mené pendant ces dernières saisons. La section de Mireuil, par exemple, a vu son effectif tripler en 6 ans... Les plannings des 4 dojos ont été optimisés...

Se pose maintenant la question de travailler sur le développement de la section compétition car de bonnes choses sont à envisager à nouveau de ce côté-là également.

Il reste encore des réglages à effectuer et un cap à passer mais je suis heureux de constater chaque jour à l'entraînement et régulièrement en compétitions, de par les bons résultats de nos jeunes, que nous sommes sur le bon chemin. »

L'aventure du Judo sur La Rochelle se poursuit, une aventure belle et captivante pour les judokas de **La Rochelle Judo 17**.

Olivier Floiras



« *La voie du Sabre* »  
« Un art martial qui se mérite »



La Rochelle Judo 17  
seul club labellisé  
par la FFJDA sur  
La Rochelle vous  
invite à pratiquer un  
Art Martial séculaire  
dans le respect  
du code moral et  
des valeurs des  
Samourais. Le Kendo  
à La Rochelle  
« un Art Martial qui  
se mérite »



Vous souhaitez pratiquer le **Kendo** à La Rochelle ...  
retrouvez-nous au gymnase de l'école  
**Jean Bart** 38 avenue des corsaires à **Mireuil**.

Cours le mercredi de 18h30 à 20h  
et le samedi de 14h à 16h30

Pour nous contacter et nous suivre :  
Site web [www.larochelle-judo.fr](http://www.larochelle-judo.fr)  
Blog de la section **Kendo17 Lrj**  
Mail : [larochelle-judo@orange.fr](mailto:larochelle-judo@orange.fr)  
Téléphone : 05 46 41 86 95

Réseaux sociaux.  
Twitter @LaRochelleJudo  
Facebook

<https://www.facebook.com/La-Rochelle-Judo-115350048644709/>



L'équipement



**Le Kendo**, littéralement « *la voie du sabre* » est la version moderne du **Kenjutsu**, l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les samourais. Par version moderne, il faut comprendre que le **Kendo** est un sport, celui du sabre **Ken** et un Art Martial, la voie **Do** ; le chemin que chacun se construit et emprunte... le sabre devenant alors un outil d'expression, d'introspection. Le **kendo**, au-delà du formalisme ou du folklore, a conservé une étiquette, un rituel, indispensable témoignage du respect mutuel qui est l'aboutissement de la pratique du **Kendo**. L'apprentissage bien conçu est agréable : les exercices simples ne demandent pas d'aptitudes

spéciales. Une certaine dose de courage et de patience est nécessaire aux débutants comme aux pratiquants.

#### Le Ki - le Ken - le Tai

Le **Kendo**, en digne héritier des samourais, nécessite un engagement total et sincère du corps et de l'esprit. Aucune contrainte ne retient le kendo dans l'exécution de son geste. Il porte ses attaques en libérant son physique et son mental, acquérant ainsi une plus grande confiance en ses moyens et se façonnant une personnalité plus forte dont il tirera profit dans la vie quotidienne. La dextérité des protagonistes se voit dans l'aisance des déplacements,

le maintien d'une attitude qui allie à la fermeté une dimension esthétique, la sécheresse et la précision des coups valables portés avec une amplitude de moins en moins importante. Toute forme de brutalité étant exclue, la courtoisie des assauts, qui n'en exclut pas la sévérité, jointe à l'habitude de voir dans l'adversaire non pas un ennemi à battre à n'importe quel prix mais un partenaire indispensable au progrès, donnent aux assauts une intensité très soutenue. L'évolution du **Kendo** du Temps des Samourais à... l'attitude corporelle et la Zen attitude.



« Dépensez-vous, détendez-vous, défendez-vous »  
à La Rochelle Judo 17



## Une offre diversifiée, l'assurance de trouver ce que vous recherchez !

Paradoxalement, le développement de nouvelles pratiques de combat, arts martiaux mixtes (MMA), fortement médiatisé et aussi très controversé, redonne au ju-jitsu ses lettres de noblesse. Littéralement « *art de la souplesse* » le ju-jitsu regroupe un ensemble de techniques sophistiquées qui privilégient debout l'explosivité, l'excellence dans la coordination gestuelle et au sol (Ne-Waza) l'habileté technique et aussi tactique. Art martial donc, souvent qualifié de « père » des autres disciplines (judo, karaté, aikido) mais également sport pratiqué en compétition, il allie les valeurs philosophiques, esthétiques de l'un aux valeurs universelles de l'autre.

**Une approche traditionnelle, classique, privilégiant l'apprentissage des techniques de base, des katas, de la formation couronnée par la pratique de la compétition...**

**SELF DÉFENSE JU-JITSU**



2 salles  
2 professeurs

dojo Bonpland  
38 rue Gambetta  
centre ville

Roger Cadière



école Louis Guillet  
Mireuil

Ludovic Foliot

**SELF COMBAT**

**Vos professeurs**

Roger Cadière	Ludovic Foliot
ceinture noire 6ème dan	brevetés Judo—Ju-jitsu et
brevet d'État 3ème degré	full contact
référént régional Ju-jitsu	gant rouge boxe française ...

et 1, et 2, et 3 cours par semaine  
si vous le désirez !

## Progression - Formation



Entraînement Ju-jitsu au dojo de Bonpland, des moins jeunes, des jeunes, masculins et féminins, le Corps médical, des étudiants, des compétiteurs, résultats de la dernière compétition :

**Julien Blond** docteur urgentiste, Goshin Jitsu pour le 1<sup>er</sup> grade. **David Brûlez** 40 points au dernier shiai (manque 3 points pour la noire). **Joffrey Migaud** 20 points au shiai pour le 2<sup>ème</sup> grade.

**Emmanuel** docteur spécialisé, Goshin Jitsu pour le 1<sup>er</sup> grade. Sans oublier le kiné, les ceintures bleues et vertes...

Pas de place pour l'improvisation, **Joffrey** travaille et révise avec un partenaire l'épreuve technique imposée pour l'obtention du Certificat Fédéral d'Enseignement Bénévole (CFEB).

### Compétition :

Une belle participation des jujutsukas rochelais à la coupe Ju-jitsu de Charente-Maritime « Le comité départemental de judo de la Charente-Maritime a organisé sous la houlette de **Roger Cadière**, responsable départemental de la discipline et aussi professeur à La Rochelle Judo 17, la première journée du circuit Ju-jitsu du Poitou Charentes. Au programme, deux des composantes du Ju-jitsu compétition, à savoir :

- Le combat Ju-jitsu ou « fighting »
- L'expression au sol « Ne-Waza » qualifiée aussi de Ju-jitsu Brésilien (JJB)

**Des résultats plus qu'encourageants !**



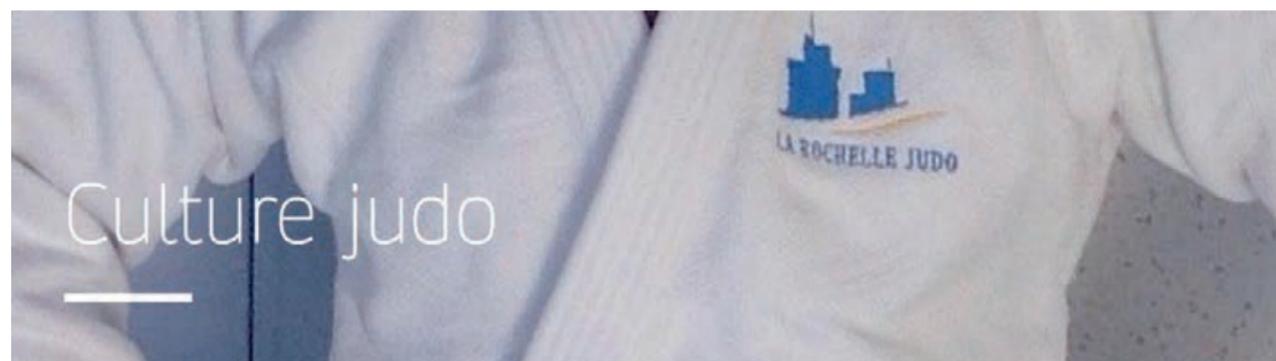
**Le Self-défense pour vous donner confiance dans la gestion des situations de stress. Techniques simples, efficaces, percutantes, inédites en choisissant ses cibles..**

En Ne-Waza dit « Jujitsu Brésilien » **Nicolas MACLE** se classe troisième pour sa première participation derrière deux ceintures noires.

**Joffrey MIGAUD** est premier en ceinture noire et pour sa première participation en Ne-Waza, il gagne ses deux combats par soumission. En combat Ju-jitsu fighting qui se joue dans trois domaines d'expression : Poings/pieds, projections, contrôle et technique d'abandon au sol. **Anton LAZARE** ceinture jaune et cadet se classe troisième, il a bien résisté à ses adversaires ceinture noire et ceinture marron. **Julien BLOND** ceinture bleue se classe premier en ceinture de couleur, en gagnant ses deux combats. Dans la même catégorie **Nicolas MACLE** pour sa première participation a bien vécu ses combats.

**Félicitations aux participants !**

Une exigence le Respect



## Une volonté, le mérite, « amener chaque sportif à donner le meilleur de lui-même »

Une exigence, le respect « et se développer sans interférer avec les clubs avoisinants, mieux poursuivre, pour le bien être des judokas, les actions communes »

### PROFS

Une équipe de professeurs qui partagent une culture du judo similaire. Formés par **Roger Cadière** au Judo Sport Rochelais, les cadres de l'équipe enseignante, **Valérie Servant** et **Olivier Floiras**, le Directeur technique actuel ont une vision commune du judo.



**Olivier Floiras**  
ceinture noire  
4<sup>ème</sup> Dan,  
diplômé d'État  
judo 2<sup>ème</sup> degré,  
diplômé MMA,  
directeur technique de  
La Rochelle Judo 17



**Valérie Servant**, ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan,  
enseignante brevetée judo 2<sup>ème</sup> niveau

## La Rochelle Judo 17 présente dans les quartiers



Une équipe de jeunes professeurs motivés avec déjà une grande expérience professionnelle de l'éducation et de l'encadrement des enfants.



**Cynthia Wendesserre** ceinture noire  
2<sup>ème</sup> Dan, diplômée d'État judo,  
éducatrice spécialisée.



**Alexandre Le Picard** ceinture noire  
2<sup>ème</sup> Dan, professeur qualifié de judo.



**Matthieu Tribustch**, ceinture noire  
2<sup>ème</sup> Dan, enseignant qualifié de judo  
en formation BPEJPS.

## Une équipe de jeunes professeurs motivés

Jeunes ceintures noires ou en passe de le devenir, ils gratifient **Olivier** leur professeur en venant l'aider sur toutes les animations et tous les stages organisés par le club.



**Khossein Gakaev**, ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan, qualifié régulièrement pour les championnats de France.



**Léa, Gabrielle, Vincent, Louis...**



Les stages et les animations ponctuent la saison sportive.

Du ludique, du convivial, du sport Co, des jeux de société, de la relaxation, mais aussi beaucoup de technique judo pendant les stages des vacances scolaires de LRJ17. **Olivier Floiras** s'inspire de la pédagogie **Freinet** pour demander aux jeunes judokas de La Rochelle d'inventer leur judo ! Après 3 ateliers de mise au point technique, ateliers dirigés par les jeunes professeurs du club, les enfants sont invités à rechercher des solutions de mise en pratique des techniques révisées.



Depuis sa création il y a maintenant 2 ans, La Rochelle Judo 17 se place sur tous les podiums départementaux par équipes de jeunes poussins - benjamins - minimes - cadets....**De belles perspectives !**

## Des jeunes judokas motivés par la compétition



## André DEBARD Judoka Artiste

Tellement occupé à tout voir, à tout écouter, qu'il en oubliait parler de lui ! Sa curiosité était sans limite et jamais assouvie...

Il aimait rire, il aimait vivre...

En «cataloguant» ses oeuvres, on découvre sur les mêmes thèmes, une recherche basée sur des inspirations des plus diverses...

Il s'essayait à tout, au primitif, à l'art indigène, au cubisme... tous les styles sous toutes les formes.

Sur le sujet de la femme ses essais sont multiples et le nombre de ses toiles rejoint la multitude.

Joseph, un de ses amis, disait : «Sa peinture était comme lui, indescriptible car protéiforme, mais esthétiquement séduisante et malicieuse».

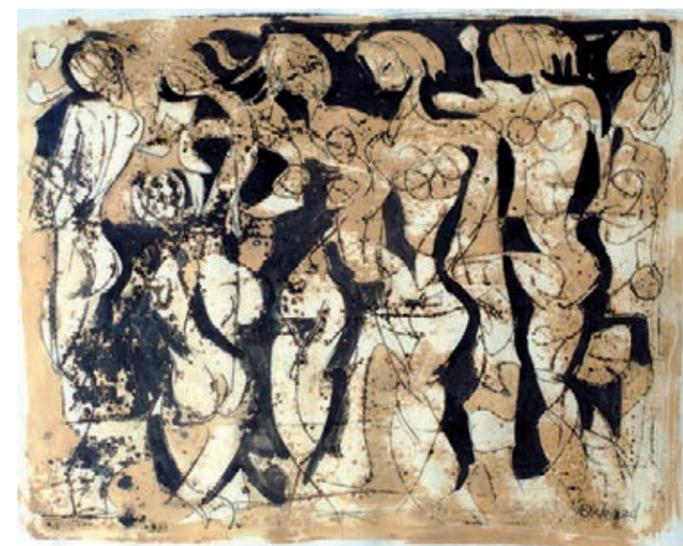
Il réalisait des univers étranges, peuplés de femmes...

La multitude de ses toiles, sans l'optimisation d'un profit, est déroutante. Il jouait de ses pinceaux, comme il jouait de ses partenaires en judo.



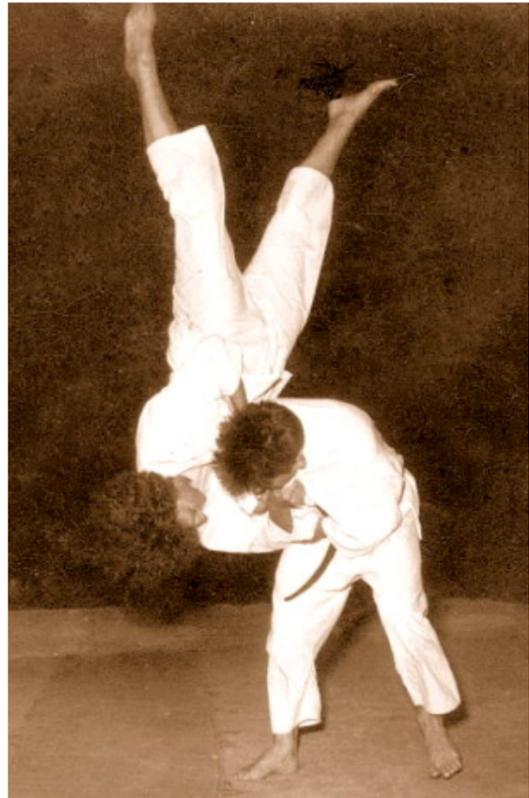
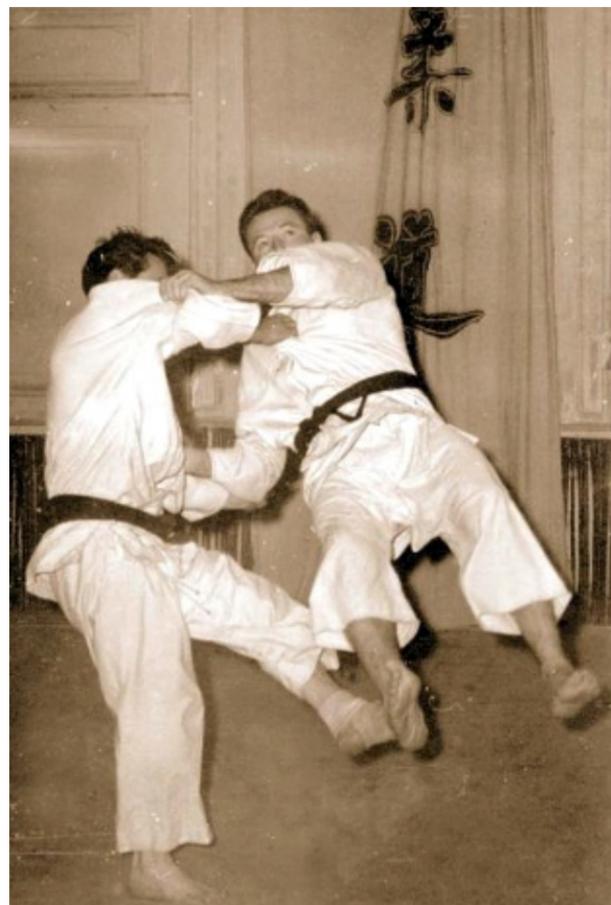
André DEBARD et Shozo AWAZU.





André DEBARD  
Peintures de Femmes

André DEBARD  
Photographe



## LEXIQUE

des termes utilisés dans les Arts Martiaux

Suite du numéro 1

## Arbitrage - Grades - Histoire - Technique - Corps - Mots usuels

HIGI	Le coude
HIKI	Action de tirer
HIKKOMI	Se retirer, se soustraire à une attaque
HIKKIKOMI	Action d'amener au sol en tirant
HIKIWAKE	Match nul (arbitrage). Uniquement pour les compétitions en poule
HINERI	La torsion
HIRAKEN	Coup de poing à quatre phalanges
HISHIGI	La cassure, la tension, la luxation
HIZA	Le genou
HON	Fondamental
<b>I -</b>	
ICHI	Un (le chiffre 1)
IDORI	A genoux
IKKYU	Au Japon, équivalent de la ceinture marron (1ère ceinture avant la ceinture noire)
IPPON	Un point – En arbitrage, IPPON marque la fin du combat
IRI	Action d'entrer, de pénétrer
IRIMI	Action d'entrer dans le corps. Ce terme désigne la non-résistance consistant à laisser la force de l'adversaire se retourner contre elle-même.
ITSUTSU	Cinq principes
IWA	Le rocher
<b>J -</b>	
JAPON	Voir NIPPON
JIGOTAI	Attitude défensive
JIME	L'étranglement. Se dit aussi SHIME en début de mot composé
JINCHU	Point vital – sous le nez
JITA YUWA KYOEI	Entraide et prospérité mutuelle (définition de Jigoro Kano)
JITSU	La technique, l'art, la méthode
JO	Le bâton, le lieu, Haut
JODAN	Niveau supérieur, en haut
JONKYU	Au Japon, équivalent de la ceinture orange (4° ceinture avant la ceinture noire)
JOSEKI	Le jury, le juge, les assistants du professeur placés où siègent les Maîtres, les Professeurs
JU	La souplesse, l'adaptation, la non-résistance. Dix (le chiffre 10)
JUDAN	Ceinture noire ou rouge – 10° dan
JUDO	Art martial japonais créé par Jigoro Kano. Vient de Ju (souplesse, adaptation) et Do (la voie)
JUDOGEI	Le vêtement du judoka
JUICHIDAN	Ceinture noire ou rouge – 11° dan
JUJI	La croix
JU-JITSU	Vient de Ju, la souplesse, l'adaptation, et JITSU, la technique. Ce terme désigne en fait les techniques de défense, au corps à corps, qui utilisent le principe de céder pour mieux vaincre On peut lire dans le BUSHIDO : " Le JU-JITSU peut être brièvement défini comme une application de la connaissance de l'anatomie dans le but de l'attaque ou de la défense. Il est différent de la lutte en ce qu'il ne dépend pas de la force musculaire. Il diffère des autres formes de combat parce qu'il ne se sert pas d'arme. Le JU-JITSU consiste à saisir ou à frapper une partie du corps de l'ennemi de manière à ce qu'un engourdissement entraîne une incapacité de résister. Son but est de neutraliser pour un certain temps."

Suite au prochain numéro

TECHNIQUES DE LA PROGRESSION  
JUDO JU-JITSU ET NE-WAZA

## R

Rio Ashi Hishigi	Double luxation du pied
Ryo Te Jime	Etranglement à deux mains en serrant avec les revers

## S

Sankaku Jime	Etranglement en triangle avec les jambes
Sasae Tsuru Komi Ashi	Blocage de la jambe en pêchant
Shiho Nage	Projection dans les quatre directions
Shito	L'extrémité des doigts
Shuto	Le tranchant de la main
Sode Guruma Jime	Etranglement en enroulant avec la veste (la manche)
Sode Seoi Nage	Variante de Ippon Seoi Nage en tenant la manche
Soto Maki Komi	Enroulement par l'extérieur en tendant la jambe
Soto Uke	Blocage par l'extérieur
Sukui-Nage	Projection en cuillère
Sumi Gaeshi	Renversement (contre) dans l'angle
Sumi-Otoshi	Chute dans l'angle

## T

Tai-Otoshi	Renversement du corps
Tani Otoshi	Chute dans la vallée
Tate Sankaku Gatame	Immobilisation par l'avant de la tête (en triangle)
Tate Shio Gatame	Immobilisation par le dessus en quatre points (à cheval)
Tate Shio Hiza Hishigi Gatame	Luxation anti-viol
Tawara Gaeshi	Renversement du sac de riz
Te-Guruma	Roue avec les bras
Teicho	La paume de la main
Teicho Barai	Balayage par la paume
Tekubi Osae	Immobilisation par torsion du poignet
Tenchi Nage	Projection Ciel – Terre
Tensui Jime	Etranglement variante de Kata Juji Jime
Te-Otoshi	Renversement arrière avec le bras (garde croisée)
Tetsui	Atemi par le poing en massue
Tomoe Hishigi	Luxation en cercle
Tomoe Jime	Etranglement avec les jambes
Tomoe Nage	Projection en cercle
Tsubame Gaeshi	Le vol de l'hirondelle
Tsukkake	Coup de poing direct (paume en oblique)
Tsuki Age	Coup de poing en remontant
Tsukkomi Jime	Etranglement en poussant avec le revers de la veste
Tsuru-Komi-Goshi	Projection par la hanche en pêchant

## U

Uchi Mata	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi Mata Maki Komi	Projection enroulée à partir de Uchi Mata
Uchi Mata Sukashi	Contre de Uchi Mata par esquivé
Uchi Oroshi	Coup de poing du haut vers le bas
Uchi Uke	Blocage par l'intérieur
Ude Gaeshi	Renversement avec le bras
Ude Garami	Luxation sur le coude (bras plié)

Suite au prochain numéro



## Morihei Ueshiba

Il est le fondateur de l'**aïkido**. En adaptant les techniques de combat ancestrales japonaises, il a contribué, avec **Jigor Kan** et **Gichin Funakoshi**, à la conservation de ce savoir...

*Date et lieu de naissance* : 14 décembre 1883, Tanabe, Préfecture de Wakayama, Japon

*Date et lieu de décès* : 26 avril 1969, Iwama

*Lieu d'inhumation* : K zan-ji, Uky -ku, Préfecture de Kyoto, Japon

*Épouse* : Ueshiba Hatsu (m. 1902)

*Enfants* : Kissh maru Ueshiba, Kuniharu Ueshiba, Takemori Ueshiba, Matsuko Ueshiba

L'enseignement du Maître Fondateur disparu le 26 avril 1969 constitue un héritage d'une dimension et d'une subtilité telles qu'aucun de ses disciples, même directs, ne peut en diffuser toute la densité à lui seul.

La popularité de l'Aïkido en Occident est due essentiellement à sa valeur en tant que méthode efficace de Self-Défense, mais tous les Aïkidokas qui ont atteint un certain niveau dans cet art sont d'accord pour déclarer que, le côté Self-Défense mis à part, sa vraie valeur réside dans sa signification spirituelle en tant que discipline et moyen de se réaliser.

Il faut essayer de transmettre cette voie de non-violence qui devrait permettre à tous les pratiquants d'accroître la qualité de leurs sentiments pour une meilleure interaction permanente entre l'homme et son milieu, base authentique de l'amitié réelle.

Partout où les hommes sont ensemble, le langage du cœur existe comme le désir de paix et de bonheur.

Il suffit d'abattre les barrières, comme l'a fait le Président **Pfeifer**, pour que les hommes s'aiment et s'apprécient.

L'idée majeure du Maître en Aïki est de détruire l'agressivité de l'adversaire en faisant sentir à celui-ci qu'elle est inutile.

Il ne s'agit donc plus d'une technique de combat, mais surtout d'une maîtrise mentale des intentions agressives d'un homme et de leur manifestation.

Non-violence ne signifie pas d'attendre l'attaque pour mettre hors d'état de nuire l'attaquant, mais bien de lui faire comprendre que son attaque est inutile et intellectuellement anti-naturelle puisqu'elle va à l'encontre de l'amour du prochain.

« La vraie voie d'armes » dit **Maître Ueshiba**, « consiste non seulement à anéantir l'ennemi, mais à le diriger plutôt de manière à ce qu'il abandonne volontiers son esprit hostile ».

L'essentiel dans l'agression est de guider le mal qui se trouve dans l'adversaire vers une non-efficacité.

Si l'on rend coup pour coup, on pactise alors avec le mal et le respect de l'adversaire est, sur le champ, abandonné.

Si nous proposons un geste violent à un autre de même nature, il est sans doute possible de résister un moment à la violence, mais jamais nous ne détruisons les racines du mal. Nous risquons, en opposant la violence à la violence, de faire redoubler l'agressivité en augmentant ainsi ce que nous voulions détruire.

Aïki, c'est la victoire par la Paix et celui qui est capable de se servir des tech-

niques, mais aussi de ne pas les utiliser, est capable de non-violence, de véritable maîtrise du comportement.

Le grand art suppose des aspirations élevées et la grandeur du Maître **Morihei Ueshiba** est non d'avoir compris que la non-violence et la miséricorde sont supérieures à la justice et à la défense par la contre-attaque, mais d'avoir réalisé la méthode qui nous permet d'appliquer ce principe de bienveillance jusque dans nos actes de sauvegarde.

Comme la lumière qui se réfracte à travers le prisme pour donner les tons de l'arc-en-ciel, le pur Aïkido originel se diffuse maintenant de manière à traverser la personnalité de chacun des disciples du Maître.

Chaque chef d'Ecole transmet ce dont tout son « Moi » s'est imprégné, mais dans chacun subsiste l'essence commune, tant il est vrai qu'il n'existe aucun héritier pour oser contester l'autorité inaliénable de Maître **Morihei Ueshiba**.

L'Aïkido qu'il a enseigné jusqu'à son dernier souffle demeure le modèle dont chacun se réclame et bien qu'ayant emprunté des voies diverses, tous ses disciples directs se hâtent dans la même direction.

*Propos de André NOCQUET*



