

Culture JUDO 2022

COMITE JUDO 13



KAGAMI BIRAKI

photo

Le Kagami Biraki, tradition japonaise introduite au Kodokan par Jigoro KANO, revêt une importance toute particulière dans le Judo.

Elle permet de se retrouver entre amis de façon conviviale sur les tatamis à l'occasion de la nouvelle année.

C'est une façon de retourner aux sources dans les domaines de la technique, de la culture et de la tradition, spécifiques à notre art martial.

La coutume du *kagami biraki* fut introduite au Kodokan en 1884.

Le Judo a introduit cette cérémonie afin de souligner le premier entraînement de la nouvelle année.

Événement clé au Japon, se déroulant dix jours après le nouvel an, le KAGAMI BIRAKI marque le commencement des choses.

Cette cérémonie fut célébrée pour la première fois par le quatrième Shogun (dirigeant militaire) du Japon de la dynastie Tokugawa, il y a 300 ans.

Un jour, avant de partir en guerre il rassembla ses Daimyos (gouverneurs féodaux) pour ouvrir un tonneau de saké.

La bataille fut remportée, ce qui fit de cette cérémonie une coutume respectée tous les ans.

Fêté le 11 janvier au Japon, le Kagami Biraki signifie « ouvrir le miroir », traditionnellement, on brise le couvercle d'un tonneau de saké (komodaru) afin de le déguster lors d'une cérémonie shinto. Lors de cette cérémonie, les participants échangent des *mochi* appelés Kagami mochi (鏡餅)

La célébration du *Kagami biraki* reflète certains des mythes fondateurs de la culture japonaise. Jigoro Kano emprunte le rite annuel aux coutumes des samourais. *Kagami* signifie miroir. *Kagami biraki* est souvent traduit par « polir, nettoyer le miroir », Anciennement, les guerriers se réunissaient pour nettoyer leurs armes et polir leurs armures. Pour les purifier, ils plaçaient devant l'autel un petit miroir (*Kagami*) symbole d'harmonie.

La symbolique du miroir que l'on retrouve dans la sphère du gâteau de riz et dans le couvercle du baril permet un feuilletage de lectures. Dans l'histoire mythique de la création du Japon, le miroir, l'épée et la sphère ou le joyau jouent un rôle symbolique prépondérant.

L'emblème du Kodokan à la forme d'un miroir octogonal ou yata no kagami.



Selon la légende, le miroir yata, à la différence des autres miroirs, ne reflète pas le visage mais l'âme de celui qui regarde.

Le cercle rouge central et le miroir symbolisent ainsi la quête du judoka vers un idéal d'honnêteté et de pureté

La fête du *Kagami biraki* revêt une fonction sociale. Elle resserre les liens du groupe et entretient un état d'esprit commun. C'est l'expression d'une philosophie de la vie ancrée dans des traditions ancestrales qui perpétue autant l'engagement collectif que l'équilibre individuel. Aujourd'hui, de nombreux dojo dans le monde ont repris cette tradition. Elle se déroule selon un même programme : vœux, présentation de kata, travail technique, randori, remise de grades et récompenses.



SAMEDI 8 JANVIER 2022

STAGE ENSEIGNANTS ET KAGAMI BIRAKI

Gignac la Nerthe—Gymnase de la Poussaraque

9h00—16h30 STAGE ENSEIGNANTS

Intervention d'Alain CHAUDESEIGNE, Haut gradé, 7ème Dan : analyse de l'évolution du judo.

Intervention de Davy JULIEN, Arbitre mondial : l'évolution des règles d'arbitrage.

Intervention technique d'Alexandre IDDIR

Médaillé de bronze aux championnats d'Europe 2021

Médaillé d'or par équipe aux J O 2020 à Tokyo

12H00—REPAS *offert par le Comité*

Inscription préalable (stage + repas) sur extranet.

17h00—KAGAMI BIRAKI

Ouvert à partir de ceinture marron

*La coutume du **kagami biraki** fut introduite au Kodokan en 1884.*

Cette cérémonie a pour but de souligner le premier entraînement de la nouvelle année.

17h00— Ouverture de la cérémonie, présentation des vœux

Présentation des hauts gradés, personnalités et enseignants.

Présentation du Nage no kata. par de jeunes judokas

Présentation des nouveaux promus 5^{ème} dan et plus.

Remise des diplômes pour les 2^{ème} Dan accompagnés de leurs professeurs ou parrains

Intervention technique de Frédéric PERRICONE - 6ème dan

Remise des diplômes pour les 1^{er} Dan, accompagnés de leurs professeurs ou parrains.

Intervention d'Alexandre IDDIR sur le haut niveau compétition (Mondo) :

Présentation de l'Itsutsu no kata . Démonstration et commentaires.

Remise de récompenses.

Verre de l'amitié.



Ouverture de la cérémonie par le Président du comité 13 Alain Julien.

Le président souhaite la bienvenue.

photo

La parole est donnée à Monsieur Elie Bœuf 6^{ème} Dan, pionnier du Judo pour présenter les vœux de cette nouvelle année 2022.

photo

Robert Carles, 7^{ème} dan, élu au comité directeur, présente les Hauts Gradés et les enseignants.

photo

Alain Julien , président du comité 13 , présente Alexandre Iddir



Alexandre IDDIR ,

Médaillé de bronze aux championnats d'Europe 2021.

Médaillé d'or par équipe aux Jeux Olympiques 2020 à Tokyo.

Plusieurs fois médaillé d'or aux championnats de France .

Plusieurs podiums en championnat d'Europe .

photo

Démonstration du Nage no kata.

Nage no kata. C'est le Kata des formes de projection créé en 1906, par Jigoro KANO.

La tradition veut que la cérémonie débute par la démonstration du Nage No Kata

Les trois séries ont été démontrées par des jeunes judokas, minimes, cadets.

Myriam, Ines, Clara, Eve du club St Marcel Ferrovière ; Salma, Noeli de Fos Judo ; Djivan, Brendan de St Mitre judo des Remparts.



Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide et prospérité mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de s'exprimer et de se perfectionner dans plusieurs domaines, et notamment dans :

- l'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- les déplacements (axiaux, latéraux, circulaires),
 - la dynamique d'exécution (continuité de l'action, rythme)
- la construction d'attaque (Kuzushi, Tsukuri, Gake),
 - l'efficacité technique (variété technique à droite et à gauche)
- l'interaction entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke),
 - le contrôle de la chute (maîtrise de son corps, non appréhension de la chute).



M. Ishiro Abe : « Pour travailler et comprendre le judo, deux pratiques se présentent à nous. Ce sont le randori et le KATA. Et on ne peut négliger ni l'une ni l'autre. Il y a entre elles une profonde relation. La même que celle que nous trouvons entre la grammaire et la composition. La grammaire enseigne les règles, les fondements de l'écriture et du parler corrects, c'est le kata. La composition ou l'exercice libre, c'est le randori.

Pour bien faire le randori, il faut bien connaître le KATA ».

Les KATAS nous obligent à étudier la forme exacte des mouvements, à approfondir la logique des déséquilibres, à éliminer les formes inexactes, les gestes parasites, à rechercher avec notre partenaire à la fois la vérité et la beauté des mouvements car ce qui est vrai est toujours beau.

Les KATAS sont des fondamentaux qui permettent de transmettre intact l'enseignement du judo à travers le temps, sans que les déformations, dues à l'oubli et à la fantaisie, altèrent les principes. (J L Jazarin)

Nouveaux promus au grade de 6^{ème} Dan

André SANTERNE,

Elève d'Elie Bœuf, André a été promu 6^{ème} Dan en novembre 2020. A cause de la pandémie il n'a pu avoir la remise de ce grade. Aujourd'hui, enfin, Le comité met à l'honneur André Santerne.

photo

Après 60 années au service du judo dont 46 en tant qu'enseignant. André a formé 5 enseignants et plus de 35 ceintures noires. Co-concepteur de la charte de l'arbitrage du judo Français, il a été instructeur régional adjoint d'arbitrage de 1998 à 2004.

Frédéric PERRICONE,

Le comité 13 félicite également Frédéric Perricone plus familièrement appelé Fred. Un parcours sportif exemplaire qui lui a permis de côtoyer les meilleurs judokas de sa génération. Compétiteur National à de nombreuses reprises, professeur du Judo club Midori, du dojo provaçal et entraîneur de la structure OMJudo.

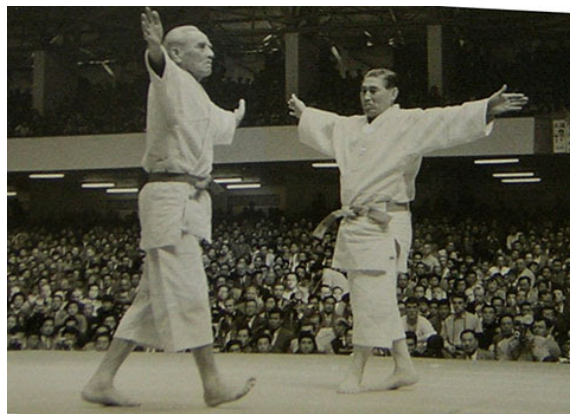
photo

Fred a formé de nombreuses ceintures noires et un grand nombre d'athlètes médaillés aux divers championnats de France, même international pour certains. Fred est aussi un élu du comité 13, vice président en charge du domaine sportif.

« Félicitation à ces deux beaux judokas qui entrent dans le cercle des Hauts Gradés du Judo Français »

Intervention technique de Frédéric Perricone

photo



Itsutsu-no-kata « forme des cinq (itsutsu) principes » kata du Kodokan.

Le Gokyo (5 principes techniques) et l'itsutsu no kata (5 principes énergétiques) représentent les deux aspects fondamentaux du Judo originel de Maître Kano en liaison directe avec l'origine chinoise antique des écoles Kito Ryu et Yo shin Ryu. Ces écoles ont inspirées l'école "Shin Yo" école du cœur de saule (1690) d'Akiyama Shirobei Yoshitoki, école chère à Maître Kano. Attribué à Jigoro Kano, ce kata a été développé antérieurement à la naissance du judo kodokan. Jigoro kano l'importa vers le judo suivant quelques légères modifications. L'Itsutsu-no-kata doit être considéré comme une tentative de synthèse des grands principes de son judo.

Itsutsu-no-kata ouvre les portes d'une compréhension intuitive, à travers l'approche de symboles comme la force positive et la force négative, qui est en réalité, une étape décisive de la voie « DO » des arts martiaux.

Ce kata permet selon Maître Kano d'établir une relation entre le « micro cosmos » (l'intérieur du corps humain) et le « macro cosmos » (l'univers)

Vu de l'extérieur, ce kata réellement impressionnant par la force suggestive de ses mouvements symboliques, s'il est exécuté en fluidité parfaite, avec concentration et densité intérieure, est une synthèse réussie de toutes les racines de l'art du judo ; en principe d'équilibre, d'harmonie, d'effacement devant la force adverse.

Voici les cinq thèmes de réflexion qui ont été à l'origine de la construction de ce kata.

- 1 La concentration d'une énergie efficace, ou force positive (Omote ou yang en chinois) et la force négative.(Ura ou ying en chinois)
- 2 Principe de réaction et de non-résistance. Le principe de céder avant de revenir (esquive)
- 3 La force centrifuge (qui plaque vers l'extérieur) et la force centripète (qui ramène au centre).
- 4 L'alternance du flux et reflux, la puissance des vagues.
- 5 Le principe du vide ou la force « cosmique ».

Le dernier principe rappelle avec force la dimension hautement spirituelle du judo pratiqué à haut niveau, là où le mouvement n'est plus que le support d'une démarche philosophique.

Selon Maître Kano ce kata représentait le « cœur » (shin) du principe essentiel de sa pratique souple (ju ou yo) donc « yoshin). Il est fondé, selon les traditions japonaises, sur les cinq éléments de l'univers. Pour Jigoro KANO, ce kata a pour but, à la fois, d'expliquer le principe du maximum d'efficacité pour un minimum d'effort.

1^{er} élément : La terre

C'est le principe de concentration de l'énergie et de l'action, la force directe de tori domine uke en l'amenant au déséquilibre. Une force peut en contrôler une plus grande facilement en réalisant une attaque continue et logique.



2^{ème} élément : Le feu

C'est le principe de puissance de réaction et de résistance directe minimale. Esquive et utilisation maximale de la force d'uke. Contrôle d'une force par l'utilisation de cette force.



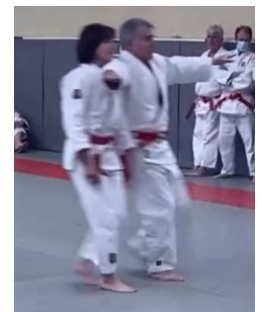
3^{ème} élément : Le vent

C'est le principe des forces centrifuge et centripète. Le principe est celui que le centre d'un tourbillon peut englober le pourtour. Si l'on est tiré en cercle par un plus fort que soi, il est possible de le projeter en prenant le contrôle du cercle. Les mouvements cycliques illustrent le vent.



4^{ème} élément : L'eau

C'est le principe de l'alternance du flux et du reflux pendulaire ; tel celui du flux et reflux des marées.



5^{ème} élément : Le vide

C'est le principe du vide ou de l'inertie. Adaptations où toutes les opportunités peuvent être exploitées par une technique adéquate.



Kata présenté par Régis Manibal et Brigitte Manibal Pagès

Remise de diplômes du 1^{er} Dan au 4^{ème} Dan



Le grade du judoka est représenté par une triple valeur

« SHIN », correspondant à la valeur morale, esprit, caractère

« GI », valeur technique, habileté

« TAI », valeur corporelle, physique

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

Le grade constate les progrès sur les trois plans inséparables. Il est bien évident que ces trois éléments sont, selon les individus et l'âge, présents en proportions variables. Chacun progresse par rapport à lui-même.

Le grade représente une expérience accumulée et validée associée à un niveau de compréhension de la discipline qui dépasse le cadre de son application technique. Il représente d'une part, le travail fait sur la technique et d'autre part, le travail accompli sur soi-même.

Si la compétence technique est systématiquement évaluée, la compétence sportive n'est systématiquement évaluée qu'à partir du 1er dan.

Il est très intéressant de mettre en avant dans l'évaluation, lors des passages de grade, l'aspect sportif et l'aspect mental aussi bien que l'aspect technique dès le début de l'enseignement et ne pas baser les grades de judo uniquement sur la technique.

La ceinture ne remplace, ni la maturité, ni le savoir-faire technique, ni la volonté. Elle ne donne aucun droit non plus par rapport aux grades inférieurs **Elle ne donne que des devoirs et des responsabilités.**

photo

Mondo , avec Iddir Alexandre sur le haut niveau compétition.

Mondo : Au delà de l'entraînement physique, il existe ce que l'on appelle "mondo" (questions-réponses) qui doit toujours constituer une partie de l'entraînement afin de développer la connaissance culturelle, les structures administratives, l'analyse cognitive, didactique et règlementaire du judo.

photo

Remise de récompenses et remerciements

Collette Baille et Marc Covelli , prennent leurs retraite de leurs fonctions d'arbitre après avoir officiés de nombreuses années .

Adjira et Marianne pour les services rendus au comité.

Benjamin Dubois président du club Gignac la Nerthe, qui a reçu la manifestation.

Brigitte Manibal Pagès pour l'organisation de la cérémonie

