

Hajimons !

ANNÉE 2013, N° 6

F E V R I E R

CITATION

"Si vous gagnez, ne vous vantez pas de votre victoire; si vous perdez, ne soyez pas découragé. Lorsque le contexte est sûr, ne vous comportez pas de manière inconsidérée; lorsque le danger est là, ne vous laissez pas aller à la peur, continuez simplement à suivre votre chemin."

Jigoro KANO
("L'essence du judo",
Budo Editions, page 112-113)

DANS CE NUMÉRO :

Le judo, bien plus qu'un sport ! 2

Jeux 2

Zoom sur un champion : Shokichi NATSUI 3

Histoire : les origines du judo en France 3

Infos pratiques 4

Edito : plongée au cœur des origines du judo

柔道

Pour ce nouveau numéro de notre bulletin d'information, nous vous proposons une série d'articles vintage qui vous feront remonter aux origines du judo. Comprendre d'où vient cet art martial vous permettra de mieux le connaître et d'appréhender différemment le judo tel qu'il se pratique aujourd'hui.

Alors préparez-vous pour un retour dans le temps. Ensemble nous allons découvrir quelques enseignements de

Jigoro KANO, les origines du judo en France et qui fut le premier champion du monde de judo. Vous retrouverez également vos rubriques habituelles avec la vie du club, les infos pratiques, ...

Bonne lecture !

La vie du club

Résultats en compétition

Notre chère présidente, Sandrine LAVOINE, est une nouvelle fois revenue victorieuse de l'open de

Ju-jitsu de Wasquehal. Elle a également terminé première à Marseille, le 16/02. Une belle saison qui s'annonce pour notre habituée des podiums !

Quizz

Voyons si tu as bien retenu les origines du judo racontées dans ce 6e numéro d'Hajimons ! Pour cela, réponds aux questions suivantes :

1. Qui fut le premier champion de France ?

- Maurice COTTEREAU
- Paul BONNET-MAURY
- Jean DE HERT

2. A quelle Fédération le judo a-t-il d'abord été rattaché ?

- La Fédération de Karaté
- La Fédération de Lutte
- La Fédération de Boxe

3. Quel était le mouvement préféré de Jigoro KANO ?

- Uki goshi
- De ashi barai
- O soto gari

4. Lorsque Shokichi NATSUI devint le premier champion du monde, combien de temps au total durèrent ses combats ?

- 1 mn 06
- 15s
- 63s

5. Question bonus : qui fut le fondateur du CSMP Judo-Jujitsu ? _____

Le judo, bien plus qu'un sport !



Jigoro KANO
à 22 ans

Dans *L'essence du judo*, par Jigoro KANO (Budo éditions), le fondateur de cet art martial y réunit les principaux enseignements.

Un corps sain et une musculature équilibrée

Tout d'abord, il recommande de pratiquer une activité physique qui favorise « un développement harmonieux du corps du point de vue physiologique, sans risque de blessure, tout en mettant l'accent sur une saine utilisation du corps ». Il pointe déjà du doigt les dangers de la compétition où la soif de victoire pousse à des dérives :

« les muscles ne sont pas obligatoirement développés de manière harmonieuse et, dans certains cas, le corps est poussé au-delà de ses limites jusqu'à la blessure ».



Uki goshi, 1er mouvement de la seconde série du Nage No Kata, tokui waza de Jigoro KANO.

Le développement intellectuel

Tous les judokas qui pratiquent depuis quelque temps déjà vous le diront : les principes du judo s'appliquent aussi dans la vie. Même en dehors du tatami, on pense judo !

Pour Jigoro KANO, l'accent doit être mis sur l'intellect plutôt que les émotions et il est nécessaire d'avoir un but précis : « vous devez clarifier vos objectifs. Une fois que ces derniers ont été clarifiés, vous devez exercer votre énergie mentale et physique de la manière la plus efficace possible afin de les réaliser ». On voit bien que cela s'applique aussi bien à la pratique du judo qu'à notre vie quotidienne. Si nous nous en donnons les moyens, nous avons toutes les chances d'atteindre notre but.

Dans notre pratique, nous construisons nos déplacements et nos attaques à la recherche du déséquilibre de notre partenaire et du geste juste, c'est-à-dire précis et correctement dosé.

La répétition (les katas)

La pratique des katas, répétitive et codifiée, est évidemment moins attractive que les randoris mais est indispensable à une bonne acquisition des principes du judo. Jigoro KANO en recommande la pratique quotidienne avec un partenaire ou seul, le cas échéant. Son but est que le judoka réagisse de manière instinctive, sans réflexion. Il évite ainsi une perte de temps, certes bref mais précieux. Il gagne alors en efficacité et augmente ses chances de victoire.

Ainsi le judo peut améliorer votre condition physique, « De plus, (...) l'habitude d'observer, la capacité de prendre une décision rapide et l'aptitude à demeurer calme et résolu, telles qu'elles sont cultivées à travers le combat, sont autant de qualités précieuses qui s'acquièrent avec la pratique du judo » pour peu que le judoka que vous êtes en ait conscience et en soit convaincu. Bref, si vous en doutiez encore, le judo est définitivement bien plus qu'un sport !

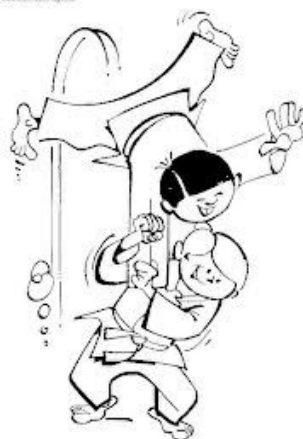
Coloriage

Dans le dessin du milieu, colorie le judogi de Tori en bleu et la ceinture de Uke en orange.



Uki goshi, mouvement de hanche

Ippon seoi nage, mouvement d'épaule



Tomoe nage, sacrifice

Zoom sur un champion : Shokichi NATSUI

Shokichi NATSUI (1925-2006) a été le premier champion du monde de Judo en 1956, lors des championnats qui se sont déroulés à Tokyo et qui ont été organisés par la Fédération Internationale de Judo (FIJ), créée en 1951. A cette époque et jusqu'en 1965, il n'y avait pas de catégories de poids comme aujourd'hui. Il n'y avait donc qu'un seul champion.

31 judokas, venant de 21 pays, se sont rencontrés lors de ces premiers championnats du monde. Shokichi NATSUI était policier, il avait 31 ans et était 6è

dan. Cela faisait de lui le second judoka le plus gradé derrière son co-finaliste, Yoshihiko YOSHIMATSU, 7è dan.

Lors de la demi-finale, il a battu le Français Henri COURTINE en 8s seulement avec *Tai-otoshi*. Au final, il a remporté le titre après cinq combats qui ne durèrent que 63s au total !

Shokichi NATSUI a également été un compétiteur assidu dans le championnat de Judo du Japon, qui existe depuis 1930. Il a été médaillé de bronze en 1954, d'argent en 1955 et d'or en 1957 (il n'y a pas eu

d'édition en 1956 pour cause de championnats du monde).



Shokichi NATSUI, le 1er champion du monde de judo (1956)

Histoire : les origines du judo en France

Les prémices

Le Ju-jitsu fait son apparition en France en 1904 avec l'ouverture d'une salle à Paris par RE-NIE. Cette méthode rencontre un vif succès auprès de l'aristocratie, mais il ne dure pas.

En 1932, Moshe FELDENKRAIS rencontre Jigoro KANO suite à une conférence du maître en France. 3 ans plus tard, il fait venir Minosuke KAWAISHI (1899-1969), alors 4ème DAN, pour y enseigner le Judo. Le Ju-jitsu Club de France est créé, puis rapidement le Club Franco-Japonais. Les pionniers du Judo en France sont des intellectuels, des chercheurs ou des journalistes : M. FELDENKRAIS, I. et F. JO-LIOT-CURIE, P. BONNET-MAURY, ...

Le judo se développe et s'organise

En 1939, la guerre éclate et Moshe FELDENKRAIS rejoint l'Angleterre. KAWAISHI regroupe les deux clubs et prend en main le développement du Judo en France. Celui-ci devient une section de la Fédération Française de Lutte, en 1941 et le premier championnat de France a lieu en 1943.

Maurice COTTEREAU fut le premier ceinture noire français entièrement formé par M. KAWAISHI.
Jean DE HERT fut le premier champion de France en 1943 et gagna le titre à cinq reprises.

Mais en 1944, le Japon entre en guerre et KAWAISHI doit y retourner. Il a déjà formé un cinquantaine de ceintures noires et il fait promettre à ses plus anciens élèves de rester unis et de s'entraîner le plus souvent possible. De cette promesse naît le CNCN, collège national des ceintures noires, en 1947.

Avant la fin de la guerre, des clubs s'ouvrent à Paris et en banlieue. La Fédération Française de Judo et de Ju-jitsu, présidée par Paul BONNET-MAURY, est créée en décembre 1946, puis la Fédération Internationale en 1951, après le retour de maître KAWAISHI en France.

Le judo évolue et devient plus sportif et compétitif

Dès 1950, KAWAISHI se fait assister de Shozo AWAZU qui est à l'origine d'un judo plus sportif. Cette tendance va s'accroître avec Ishiro ABE qui enseignera



M. KAWAISHI réalisant une clé de bras



Maître KAWAISHI est l'inventeur des ceintures de couleur qui sont depuis utilisées dans le monde entier. A l'origine, le Kodokan n'utilisait que des ceintures blanches et noires auxquelles il ajouta les jaunes, orange, vertes, bleues et marron pour des raisons pédagogiques.

essentiellement les techniques de compétition. C'est ainsi qu'en 1957, des désaccords entre les « traditionnalistes » du Collège des Ceintures Noires et la Fédération Française de Judo conduisent à la séparation de ces deux organisations. Hormis quelques anciens comme CORREA, le fondateur de notre club, ou encore MICHIGAMI, le judo sportif et compétitif est majoritaire.

Enfin, en 1972, le judo devient discipline olympique.



CSMP Judo Ju-jitsu

Courrier : Ile de Puteaux,
allée Georges Hassoux, 92800 Puteaux

Dojo : Salle Puteaux Contact 2,
2 allée du Marché, 92800 Puteaux

Téléphone : 01 47 74 54 99

Portable : 06 03 54 00 51

Messagerie :

csmp.judojujitsu@gmail.com

Le Code moral :

- **la politesse :** c'est le respect d'autrui,
- **Le courage :** c'est de faire ce qui est juste,
- **La sincérité :** c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée,
- **L'honneur :** c'est d'être fidèle à la parole donnée,
- **La modestie :** c'est de parler de soi-même sans orgueil,
- **Le respect :** sans respect, aucune confiance ne peut naître,
- **le contrôle de soi :** c'est de savoir se taire lorsque monte la colère,
- **l'amitié :** c'est le plus pur des sentiments humains.



Infos pratiques

Chocolats de fin d'année

Le club a eu le plaisir d'offrir des chocolats à ses jeunes adhérents juste avant les vacances. Nous espérons que tous ces gourmands auront apprécié.

Vente de vêtements en cours

Face au succès rencontré par la vente de sweats il y a plus d'un an, le club réitère l'opération. Des T-shirts, sweats et joggings vous sont actuellement proposés,

aux couleurs du club, à petits prix. Les modalités de commande vous ont d'ores et déjà été communiquées par mail et première séance de vente a eu lieu le 19/01/13. Alors, pour être sûr d'avoir votre taille, n'attendez-pas et envoyez nous un mail !

Compétitions enfants

Pour que votre enfant puisse découvrir comment se déroule une compétition de

l'intérieur, nous lui proposerons de participer à une rencontre amicale où d'autres clubs alentour seront conviés. Qui sait, votre enfant se révélera peut-être être une graine de champion ? Mais qu'il n'oublie pas les bons conseils de Jigoro KANO, dont nous avons parlé dans les pages précédentes !

Les dates et toutes les informations sur le déroulement des compétitions vous



BONNE ANNEE !

Samedi
19-01-13



Retour sur la galette des rois

Nous vous remercions d'avoir été nombreux à venir partager un moment de convivialité et un peu l'activité de vos enfants à l'occasion de la célébration de la nouvelle année. Après l'effort, le réconfort et chacun a pu déguster une part de galette avec un rafraîchissement.



Cette année encore, le club a participé au Têléthon, pour la quatrième année consécutive. Comme l'an dernier, des séances d'initiation au judo vous ont été proposées les vendredi 07 décembre de 19h00 à 21h30 et samedi 08 décembre de 11h30 à 12h30. Ces séances étaient ouvertes à tous, contre la modique somme de 1€ par participant. Des enveloppes avec de nom-

breux lots étaient également en vente, ainsi que des boissons et des gâteaux, dont certains ont été cuisinés par nos adhérents ! Merci pour votre participation et votre solidarité qui nous ont permis de reverser tous les bénéfices au Têléthon. Rendez-vous l'année prochaine pour tenter de faire encore mieux !