

# Mon道do

N° 15 — Mai 2011

La lettre des valeurs du Judo et Ju-jutsu traditionnels

**P**résentation : salut, harmonisation de la gestuelle, attitude martiale, "Shizentai".

Cinq séries de trois techniques.

**Première série, les bras.**

**Deuxième série, les hanches.**

**Troisième série, les jambes.**

**Quatrième série, sacrifice de face.**

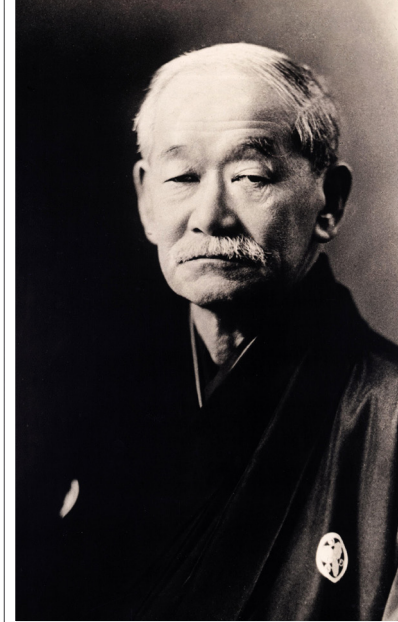
**Cinquième série, sacrifice de côté.**

Cet assemblage de techniques, il nous faut le décrypter puis traduire les messages démontrés. Nous devons savoir que les Katas sont les héritiers et les conservatoires de nos principes fondamentaux et à

ce titre chargés de nous les démontrer. Ces principes fondamentaux sont contenus dans une admirable formule « meilleur emploi des énergies », léguée par le professeur Jigoro Kano, créateur du Judo.

De même que pour l'analyse des mots, qui s'appelle la « sémantique », nous disposons d'une théorie fondamentale pour traduire les expressions gestuelles et leurs contenus. On l'appelle la « sémiotique ». Voici la définition dans nos dictionnaires :

**Petit Robert :** théorie des signes et du sens de leur circulation dans la société, dans la pensée.



Le professeur Jigoro Kano, fondateur du Judo Kodokan en 1882.

**Larousse :** étude du développement et du rôle des signes dans la vie des groupes. Puissance des signes images : « une image vaut mille mots » nous dit Confucius.

## Meilleur emploi du Nage-no-kata

### LA CONNAISSANCE

*Qu'elle soit intellectuelle ou physique, elle a aussi besoin de répétition (Uchi-komi) et la forme explicitée du Larousse est un rappel nécessaire. Écoutons-le, appliquons-le.*

**FORME :** n.f., manière d'être extérieure, configuration des corps, des objets. Aspect physique du corps humain, apparence, aspect jugé sur « la forme, la manière ». **Théorie de la forme :** théorie qui considère la perception d'ensembles des structures organisées avant la perception des détails et qui affirme dans tous les domaines l'influence du tout sur les parties qui la composent. On l'appelle aussi (gestalthéories). Cela a été confirmé par une théorie psychologique et philosophique due à Kôler, Wertheimer et Koffka psychologues éminents. Ils refusaient d'isoler les phénomènes les uns des autres, pour les expliquer et les considéraient comme des ensembles indissociables structurés (forme). Cette théorie a notamment permis de découvrir certaines lois de la perception. C'est dire l'importance d'extraire de nos Katas les grands principes fondamentaux qu'ils nous démontrent et qui constituent les fondements de notre art. C'est également la traduction et la réalisation de notre appellation Judo. Le comportement « formes » doit le démontrer. Ils nous restent à les gérer. Après les avoir distingués les faire apprécier étudier, prouver, récompenser Cette réussite en combat, du meilleur emploi des énergies de Tori et de celles de Uke est notre finalité notre apothéose.

**Arraché (Petit Robert) :** exercice d'haltères qui consiste à porter d'un seul effort le poids pris à terre.

Une remarque importante : la plupart des interventions se font sur trois pas car les bases de toutes les techniques sont : Tsukuri, Kuzushi, Kake. Voici l'explication du maître Michigami :

- premier pas, Tsukuri = harmonie des déplacements,
  - deuxième pas, Kuzushi = déséquilibre,
  - troisième pas, Kake = façon de projeter.
- Le déroulement des formes doit se faire de préférence au milieu des tatamis.

### PREMIÈRE SÉRIE : LES TECHNIQUES DE BRAS

#### 1) Uki-otoshi (lancement flottant) :

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre (martial) comme s'ils allaient s'affronter, avant la saisie un léger suspense, puis Uke prend l'initiative de la saisie, et avance d'un pas : instantanément Tori s'harmonise et cède un peu plus. Uke est déjà insensiblement en difficulté d'équilibre. Celle-ci est confirmée dans le "Harai-goshi" par la main à l'omoplate, qui déséquilibre, troisième pas, Tori projette (Kake).

GUY PELLETIER : un ami et un grand du Judo nous ont quittés. Notre école adresse ses plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



**Nage-no-kata : forme de projections. Dès la première intervention, ne pas s'opposer mais céder (Ju). Uki-otoshi. (Cliquez sur l'image et validez pour voir la vidéo).**

Remarquons que toutes les premières techniques des différents katas mettent en démonstration, en sensibilité, le principe fondamental « immatériel » de « céder »; et particulièrement le Koshiki-no-kata (Kata antique).

*Le principe « céder », valeur « immatérielle », doit être mimé et sensibilisé par la technique Uki-otoshi exécutée par Tori.*

### **2) Seoi-nage** **(projection par-dessus l'épaule):**

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre, Uke lève le bras droit et avance son pied gauche pour frapper, Tori perçoit la trajectoire de l'attaque, intervient avec son avant-bras gauche en contact en fin de parcours de l'attaque de Uke (plus de force) et projette Uke en Seoi-nage.

*Le principe appliqué est que toute force à deux faiblesses son « début », sa « fin » ici l'intervention Seoi-nage est à la fin.*

### **3) Kata-guruma** **(roue autour des épaules):**

Même situation que la première action, Uke prend l'initiative de la saisie et du déplacement, Tori cède et recule un peu plus, premier pas, deuxième pas, sa main gauche enveloppe le bras droit qui prépare le déséquilibre et évite un enchaînement d'attaque au cou de Tori. Au cours du troisième pas, Tori positionne son épaule droite à la hanche droite de Uke de façon à **basculer** Uke dans une roue (guruma) autour des épaules.

*Le principe démontré est celui de la roue « guruma » principe énorme qui nous*

*vient de la nuit des temps et que nous allons retrouver constamment sous d'autres aspects d'autres appellations tels que ma-ki-komi (enroulement), tomoe-nage (en cercle)... Mais il nous faut constater que nous avons totalement dévoyé ce principe qui nous est présenté à l'heure actuelle, sous la forme et l'appellation « d'arraché » de face, de côté, de travers...*

### **DEUXIÈME SÉRIE:** **LES TECHNIQUES DE HANCHE**

#### **1) Uki-goshi à gauche** **(hanche flottante):**

Même situation d'attaque que pour Seoi-nage, mais cette fois-ci Tori intervient à la levée du bras droit de Uke, c'est-à-dire au début de l'action, et exécute Uke-goshi à gauche. Autrement dit, deux attaques à droite avec deux ripostes totalement différentes (droite/gauche). Mais avec ces deux ripostes totalement différentes Ippon-seoi-nage/Uki-goshi, nous avons la démonstration de l'intervention dans les deux faiblesses de la force (sa trajectoire): son début et sa fin.

*Le principe illustré dans cette agression est de nous démontrer que toute force s'exprime par un parcours qui à un début une fin, que nos déplacements sont fractionnés pas à pas dans un mouvement ondulatoire par une succession de points d'appuis et d'élévations du corps. La démonstration nous est apportée ici, dès les premières actions du Nage-no-kata, de l'importance des faiblesses de toutes les forces; son début et sa fin.*

Ce principe fondamental est si important qu'il nous est rappelé magistralement dans le Go-Kyo. Le classement fondamental des techniques proposées par le Kodokan comprend quarante techniques réparties en cinq groupes de huit techniques.

La première technique mise en étude est, opportunément, De-ashi-barai (balayage du pied avancé). Ce n'est pas un hasard; cela oblige l'élève à se déplacer et à intervenir au moment où le partenaire « finit » son déplacement et va prendre appui avec le sol.

La deuxième technique mise en étude, démonstrativement, Hiza-guruma (roue autour du genou). Là encore, ce n'est pas un hasard, car cette technique s'exécute au moment où le partenaire commence son déplacement et élève son pied pour « commencer » son pas. Il est notable que cette technique peut aussi être exécutée à la « fin » du pas.

#### **2) Harai-goshi** **(balayage à l'aide de la hanche):**

Même situation que la première action. Uke prend l'initiative de la saisie et du déplacement. Tori cède et recule un peu plus. Au deuxième pas, la main droite de Tori passe sous le bras gauche de Uke et se fixe sur son omoplate permettant ainsi le déséquilibre. Le troisième pas est la projection de Uke.

*Le message transmis est la « base » de toutes les techniques qui se composent de cette trinité: Tsukuri/les déplacements, Kuzushi/le déséquilibre et Kake/la façon de projeter.*

#### **3) Tsurikomi-goshi** **(pêcher-ferrer avec la hanche):**

Même situation que la première action, Uke prend l'initiative de la saisie et du déplacement. Tori cède et recule un peu plus au premier pas. Au deuxième pas, la main droite monte au col de Uke et amorce le déséquilibre. Le troisième pas est la tentative de projeter. Mais la hanche de Tori est au-dessus du centre de gravité de Uke (le pubis), Tori n'insiste pas fléchit les genoux, descend son centre de gravité au point de **bascule** et projette.

*Le principe scientifique évident de ce comportement n'a pas empêché de supprimer cette séquence très démonstrative du point de bascule. les combats, les commentateurs ont transformé nos bascules en « arrachés ». On ne peut que constater que de nombreuses techniques sont utilisées dans leur sens contraire. Le sport*



JEAN BEAUJEAN, toujours parmi nous sur le net. Pour l'entendre, cliquez ici : <http://www.canal-insep.fr/lecorpsenmouvement/la-creativite-du-vide/1561>

demande et commande des performances plus haut, plus loin, plus vite... toujours plus, et qu'importe la forme ! Nos Katas sont un héritage et nos conservatoires. Cet ensemble se contrôle par une magistrale formule « meilleur emploi des énergies » avec son corollaire « entraide et prospérité mutuelle ». Cet héritage nous a été légué par le professeur Jigoro Kano au sein d'un institut appelé Kodokan. Il sera notre référence, ainsi qu'un ouvrage édité en 1955.

### **TROISIÈME SÉRIE : LES TECHNIQUES DE JAMBES**

#### **1) Okuri-ashi-barai (envoyer le pied pour balayer):**

Même situation que la première action. Uke prend l'initiative de la saisie et d'un déplacement latéral. Tori suit et s'harmonise pendant le premier pas et le deuxième pas. Au troisième pas, il se rapproche de Uke en fauchant son pied droit avec son pied gauche (en fait avec tout son corps).

Cette technique est très démonstrative des valeurs fondamentales du Judo. Il est impossible de l'exécuter en contre sens ou sans déplacement.

*Le message est très clair mais difficile de réalisation. La marche est une succession de points d'appuis sous une forme « ondulatoire ». Tori doit être parfaitement sensibilisé pour intervenir juste avant l'appui au sol. On inter-*

*Quelles que soient les forces, toutes ont deux faiblesses : leur début et leur fin. Ici, Ippon-seoi-nage avec intervention de Tori à la fin du déploiement de cette force.*

dit d'ailleurs aux militaires la marche cadencée à la traversée de certains ponts.

#### **2) Sasae-tsuri-komi-ashi (maintenir-pêcher-ferrer-pied):**

Uke prend l'initiative de la saisie et du déplacement. Tori cède et recule un peu plus. Au troisième pas, pendant l'avancée du pied droit de Uke, Tori vient se déplacer de manière à prolonger le déplacement de Uke tout en le pêchant « tsuri » et en le ferrant « komi », puis le projette.

*Le message ou le principe appliqué est l'harmonie des déplacements, la sensibilité à l'alternance de la marche, « pêcher-ferrer » au bon moment, ressentir la pose du pied droit de Uke et son démarrage. Cette « forme » gestuelle démontre, prouve et insiste sur le comportement face à un déplacement.*

#### **3) Uchi-mata (fauchage intérieur de la cuisse):**

Tori (ou Uke) prend l'initiative qui cette fois est un déplacement en cercle à gauche. Le troisième pas est simulé par Tori, Uke vient alors s'empaler sur la cuisse de Tori qui lance sa jambe droite afin de prolonger le déplacement de Uke pour le projeter dans une forme circulaire.

*Le message révélé est un constat. Cette technique est l'une des plus utilisée et réussie à l'heure actuelle et ce n'est pas un hasard. Uchi-mata est adapté aux*

postures « équerre » ou les gardes pliées en deux. La première période dite de « quantité » nous a fourni un large éventail de techniques adaptées à toutes les circonstances. Exemple : l'adversaire résiste en arrière avec les jambes écartées = deux techniques à disposition ; O-uchi-gari ou Ko-uchi-gari, ou l'adversaire résiste avec le corps plié en deux = Uchi-mata, etc.

### **QUATRIÈME SÉRIE : TECHNIQUE DE SACRIFICE (SUTEMI) DE FACE**

#### **1) Tomoe-nage (projection en cercle):**

Situation spécifique car c'est la seule technique où Tori prend l'initiative du déplacement.

*Le message révélé est également le constat de la réussite fréquente de cette technique qui est très adaptée aux postures « équerres » actuelles. Il est évident que les combattants(es) ont des difficultés et doivent trouver les techniques qui s'adaptent les mieux aux postures rencontrées. L'action est une réaction d'adaptation à une opposition de l'agresseur et la démonstration que même en perte d'équilibre, des possibilités de vaincre restent possible.*

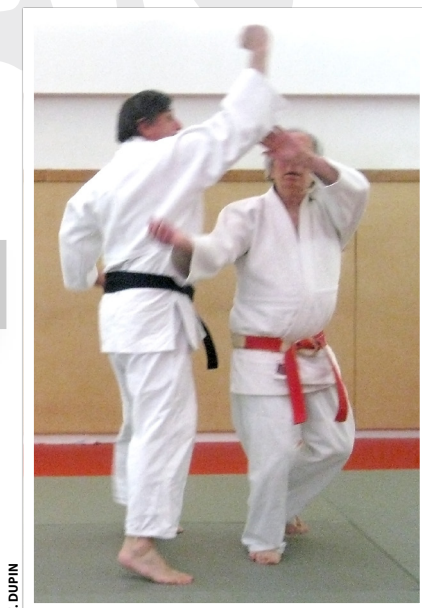
#### **2) Ura-nage (lancer en arrière):**

Une situation coup à la tête est évitée par une avance Tsugi-ashi. Toute force pour s'exercer à besoin d'un point de rencontre, ici la tête, qui par son déplacement se dérobe. Tori vient alors prolonger la courbe de l'attaque par l'action de tout son corps.

*Le message révélé est ici la magistrale théorie du vide (où la force se perd). Elle rappelle la confrontation des deux Sumotori qui se jettent l'un vers l'autre et dont l'un des combattants, au moment du choc, exécute un « Tai-sabaki » magnifique. C'est la démonstration étymologique du comportement et de la signification du mot Judo (voir Mondo N° 12).*

#### **3) Sumi-gaeshi (projection dans l'angle):**

Les deux partenaires se saisissent en position Jigotai (défensive) à droite. Tori tire avec son poids du corps dans un mouvement légèrement circulaire à droite, puis rejoint son pied gauche dans un mouvement « oscillatoire ». Cette action déstabilise et déséquilibre Uke qui



est projeté dans l'angle gauche de Tori. Il faut noter que beaucoup trop de judokas oublient l'angle.

*Cette technique démontre l'emploi de l'énergie « oscillatoire » pour déséquilibrer les adversaires en position défensive, style « équerre ». Mais cette théorie oscillatoire devrait être utilisée dans les études du Tokui-waza (le spécial). En effet, le « meilleur emploi » n'est pas d'une, mais « des énergies ». Il doit comprendre celles de Uke et de Tori. Dans ce sens, lorsque j'étudie une technique, celle-ci comporte une trajectoire comme lorsque je lance une pierre. Nombreuses sont les techniques qui nous le rappellent: Okuri = envoyer/Hane = bondir... La projection sera plus forte si dans l'action du geste j'ajoute un léger recul « oscillatoire » comme le lancer d'une pierre.*

**CINQUIÈME SÉRIE :  
TECHNIQUE DE SACRIFICE  
(SUTEMI) SUR LE CÔTÉ.**

**1) Yoko-gake  
(accrochage sur le côté):**

Au premier pas, Tori se dispose à prendre l'initiative et déséquilibre légèrement Uke en reculant. Au troisième pas, il précise le déséquilibre par l'emploi du poids du corps (énergie potentielle) et fauche le pied de Uke.

*Quelles que soient les forces, toutes ont deux faiblesses : leur début et leur fin. Là, Uki-goshi avec intervention de Tori avant le déploiement de cette force.*

*Le message est clair et bien démonstratif de l'emploi du poids du corps comme énergie « potentielle » dans les techniques (à ne pas négliger).*

**2) Yoko-guruma (roue de côté):**

Uke exécute une frappe à la tête. Tori amorce une projection Ura-nage, mais

## POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE... ?

... Pour essayer de justifier, de prouver que le Judo est bien plus qu'une simple « lutte habillée » qui possède les valeurs d'une importante culture. Encore est-il qu'il nous faut en apporter les preuves. Celles-ci sont contenues dans nos Katas (formes). Mais il ne suffit pas d'en faire des championnats mais bien d'exposer leur contenu, leur message. Et de rappeler que les Katas légués par le fondateur du Judo, le professeur Jigoro Kano, sont bien la représentation « forme » des principes fondamentaux qui devront impérativement se transposer dans les Randori et les combats. De nouvelles règles ont apporté de sérieuses améliorations, mais une formation spécifique « méthode », s'impose. Les messages des Katas demandent des études spécifiques. Acquérir les principes fondamentaux est une urgence. Beaucoup trop d'erreurs, de défaites sont imputables à un mauvais sens Judo. Si nos combattants n'appliquent pas sa magistrale formule, notre essence, la culture Judo continuera à se dégrader.

Il est important de se rappeler qu'une bonne technique avec un mauvais sens Judo amène à la défaite.

Et puis, nous proposons une suggestion ; un prix de « styliste » pour ceux qui gagnent avec « la manière ».

Uke résiste en Jigotai face à cette nouvelle situation de résistance. Tori change alors l'angle de riposte en se jetant au sol sur le côté dans un large mouvement circulaire.

*Le message est évident : l'emploi du poids (énergie potentielle) démonstratif et la faiblesse de Uke dépend de l'angle de ses appuis.*

**3) Uki-waza (technique flottante):**

Mise en position Jigotai des deux partenaires, Tori prend l'initiative d'un recul du pied droit légèrement circulaire, suivi d'un recul circulaire du pied gauche (oscillatoire) en se laissant tomber sur le côté gauche.

*Le message est important et très clair. C'est l'emploi d'une énergie « oscillatoire » pour projeter. Beaucoup de techniques ont des appellations comme Okuri = envoyer/Hane = bondir. En fait, toutes les techniques sont des lancers qui viennent s'engrener pour projeter, non en arrachant, mais en basculant. Deuxième remarque, tous les lancers quels qu'ils soient ont une « oscillation » arrière pour plus d'efficacité. En Judo, peu de champions l'appliquent et ceci malgré les démonstrations de nos Katas.*

L.L.



F. DUPIN

**Mon道do**

Lettre gratuite, éditée par l'**EFJJT** — Directeur de la publication : Luc Levannier (Hanshi)

Collaborateurs : Claude Levannier (Kyoshi) — Mise en page et photos/vidéos : Frédéric Dupin (Renshi)

23 rue des Volontaires — 75 015 Paris — Tél. : 01 47 34 91 00 — Contact : [efjtt@free.fr](mailto:efjtt@free.fr) — <http://www.efjtt.com>