

# Mon do

*La lettre des valeurs du Judo et Ju-jutsu traditionnels*

Dans notre lettre n° 1, nous avons vu que la formule « *meilleur emploi de l'énergie physique et mentale* » était la véritable définition, signification, du mot Judo. Il nous faut voir maintenant sur quels critères repose cette admirable formule. En premier, voir la sémantique du mot formule. Nos références sont les dictionnaires *Larousse* et *Petit Robert*. À partir de cette signification, démontrer des facteurs qui vont justifier son application. Comme par hasard, nous allons les trouver dans les kata et particulièrement dans le Nagé-no-kata. J'ai toujours pensé que nos kata n'exprimaient pas de simples techniques mais nous démontraient des messages, ex-

quilibrer Uké, Kuzushi (voir la main droite à l'omoplate de Uké). Le troisième pas est la forme de projeter, Kaké. Tout est dit, démontré, chaque technique de projection comporte trois facteurs très importants, les Tsukuri, ou le positionnement des pieds en harmonie avec Uké, dans le même temps le déséquilibre action simultanée des bras de Tori, Kuzushi, et la façon de projeter de Tori, Kaké, en bascule et non en arraché ! Expression trop souvent prononcée et trop souvent réalisée.

En effet Tsukuri, Kuzushi, Kaké, sont les trois clés fondamentales qui démontrent les façons de faire, de toutes les projections de notre art du Judo. Les projections représen-



*Nage-no-kata/Harai-goshi. L'harmonie dans le premier déplacement. Tsukuri.*

notre appellation, essence de nos arts, alors les combats vont continuer à dégénérer et à se transformer en perpétuelle opposition de force caractérisée, en lutte habillée.

## LE RÊVE

Le rêve doit tenir compte des réalités et nous savons bien qu'il n'est pas question de bou-

## Meilleur emploi de l'énergie physique et mentale

traits grâce à la sémiotique. J'ai questionné de nombreux grands experts en ce qui concerne les déplacements. La réponse vient du grand maître Michigami, bien que j'ai posé la même question à plusieurs d'entre eux. Pourquoi y a-t-il trois pas dans le Nage-no-kata ? Et le grand maître Michigami m'apporta une réponse tout à fait satisfaisante, mieux, éclairante. Prenons comme exemple Harai-goshi. Le premier pas, exécuté par Uké, est pour Tori de s'harmoniser avec Uké, Tsukuri, les déplacements. Le deuxième pas est de désé-

quilibrer 85 % du Judo. Cette originalité, est unique dans les sports de combat, une réelle difficulté mais un énorme attrait scientifique à réaliser. Cette manière d'utilisation de la force, pour les projections, nous a été léguée par le professeur Jigoro Kano. Toute sa valeur réside dans sa formule « *meilleur emploi des énergies* ». Cette réalisation des Tsukuri, Kuzushi, Kaké, est parfaitement visuelle et son degré de réussite appréciable, mais il faudrait changer le statut d'arbitre en juge.

Cela existe dans de nombreux sports tels : la gymnastique, le plongeon, le patinage artistique, ou une main qui touche la glace est considérée comme une chute, ou l'équitation déjà citée dans notre lettre N° 1. Si nous n'arrivons pas à apprécier, noter, récompenser, le meilleur emploi des énergies, fondement de nos comportements, traduction de *Troisième déplacement, forme de projection. Kaké.*

### LA CONNAISSANCE

**Définition du mot : FORMULE**

**Larousse :** *formule, ensemble d'indications, d'éléments aptes à fournir une solution dans un domaine précis.*

*Résultat d'un calcul, expression d'une loi physique... d'un comportement... gestuel.*

**Petit Robert :** *formule, forme déterminée que l'on est tenue ou que l'on est convenu de respecter pour exprimer une idée, énoncer une règle, ou exposer un fait. Également une expression concise résumant un ensemble de significations.*



PHOTOS : F. DUPIN

*Deuxième déplacement, le déséquilibre. Main à l'omoplate. Kuzushi.*

lever l'ordre établi, mais de créer un espace de recherche d'application, de réalisation du... meilleur emploi des énergies physiques et mentales. Cet espace est très important, il est notre héritage guerrier, il nous démontre, confirme, que des forces armées énormes ont été vaincues par des armées inférieures en nombre. Pourquoi ? Des facteurs importants immatériels n'ont pas été pris en compte par les puissantes armées. Les exemples sont nombreux et s'étalent tout au long de notre histoire. Darius et Alexandre, Lépante où une puissante armada est coulée. Aujourd'hui, que ce soit la puissance Américaine, elle a occupé l'Irak





**Ju-no-kata. Les forces en présence...**

en quelques semaines avec un minimum de pertes humaines, mais depuis cette victoire les pertes en soldats d'occupation ont largement dépassé celles de la victoire éclair. Hitler a déclenché l'invasion de l'URSS un mois trop tard. Son orgueil pour conquérir Stalingrad a été la perte d'une armée entière et de son général en chef Von Paulus. Autrement dit, que ce soit le temps, l'orgueil, le terrain, la distance, l'ignorance, la méconnaissance des faiblesses physiques, mentales; un des moyens possibles dont nous disposons pour y remédier est la fameuse formule « *meilleur emploi des énergies* ». Véritable magie lorsqu'elle est appliquée. Hélas cette formule est lettre morte, elle est totalement ignorée sur les tatami, au diable la souplesse, les faiblesses de la force (son début, sa fin), les théories du vide ou les bascules, vive les arrachées, du moment que j'ai un résultat si minime soit-il... Ainsi soit-il! J'ai une modeste école d'arts martiaux, tous les renseignements concordent, toutes, tous recherchent un moyen de défense efficace contre une force supérieure, brutale, armée. Si je reprends la démarche du fondateur Jigoro Kano très explicite dans tous les historiques, la création du Judo - sa création - ses recherches, son résultat sont directement issus de sa faiblesse physique. C'est par la fréquentation de grandes écoles de Ju-jutsu, et la confrontation d'innombrables possibilités de défense qu'il a approfondi son art. Il fit ses sélections en appliquant sa fameuse formule « *meilleur emploi des énergies* ». Il nous légua des principes fondamentaux dans une gestuelle, les kata. Les messages sont considérables et déchiffrables grâce à la sémiotique. Employer des mots et ne tenir aucun compte de leur signification, pire glorifier des applications contraires à notre formule est très préoccupant ou devrait l'être. On dévalorise ainsi la pratique qui essaie, qui réalise le meilleur emploi des énergies sans leur attribuer aucune reconnaissance, différenciation, et là se trouve le véritable problème du meilleur emploi des énergies physiques et mentales. Ces réalisations sur les tatami, méritent d'être distinguées, récompensées.

### APRÈS LE RÊVE... L'ÉVEIL

Notre constat n'est pas le manque de distinction, d'honorabilité qui me préoccupe puisqu'actuellement il existe d'innombrables récompenses: rien que pour les médailles, la centaine est largement dépassée, le détail mérite attention, préoccupation, réflexion.

Notre héritage gravite dans une simplicité évidente puisqu'il est composé de deux parties: première partie, les kyu (6 catégories), deuxième partie les dan (10 degrés). Ils déterminent des valeurs de maîtrise sur les tatami (voir document de 1925 de Méliès).

L'acquisition de la qualification repose sur deux bases fondamentales Kata/Randori (voir le livre du Kodokan, film Méliès). Les Kata sont les théories, les principes, à condition d'en extraire les messages à l'aide de la



**Ju-no-kata. Le point de rencontre. Le Tai-sabaki ouvre sur le vide...**

sémiotique. Les découvertes et démonstrations sont... extraordinaires. Les Randori sont la réalisation, l'application des théories, des principes exprimés gestuellement dans les Kata et doivent être confirmés dans les Shiai (combat d'épreuve).

L'enseignement et ses contenus fondamentaux sont transmis par l'exemple sur les... tatami! Que demander de plus, si aujourd'hui malgré 150 différentes distinctions décernées, le Judo devient de plus en plus une lutte habillée? C'est sans doute que, quelque part, il y a des erreurs.

### ÉNUMÉRATION DES DISTINCTIONS DÉCERNÉES

Les titres sportifs: comprennent 3 médailles bronze, argent, or, pour 7 différentes catégories de poids, voir également âges, sexe... 126 médailles attribuées au moins pour les titres sportifs.

Les ceintures noires des origines « Kodokan » comprennent 10 catégories de dan et se répartissent en ceintures noires du premier dan au cinquième dan, du sixième dan au huitième dan, ceinture rouge et blanche, et rouge au-dessus.

Puis de nombreuses distinctions sont venues s'ajouter: des ceintures d'or, divisées en 8 trophées, des palmes d'or décernées aux professeurs, des médailles d'or décernées aux dirigeants, des kimonos d'or décernés aux champions et même une chancellerie du mérite des ceintures noires.

Cette constatation amène quelques réflexions et de rappeler que trop d'information... tue l'information. Trop de décorations tuent leur valeur respective, la confusion s'installe, l'intérêt baisse. Seuls restent quelques titres prestigieux, dont les jeux Olympiques ou les championnats mondiaux.

Remarque importante: parmi ces plus de 150 décorations, aucune ne gratifie l'essence du Judo, ses principes, sa magistrale formule « *meilleur emploi des énergies* ». C'est tellement évident que certains responsables s'émeuvent et tentent d'apporter des modifications aux règles d'arbitrage du Judo sportif, pour retrouver cette voie de la souplesse et ses applications. En effet, les combats actuels sont pratiquement tous devenus des luttes habillées.

Le constat est très inquiétant. Comment faire comprendre cette véritable science du combat qu'est le Judo, la signification même de son appellation; mieux, l'héritage de la défense du samouraï désarmé? Je trouve très méritoire de vouloir modifier les règles d'arbitrage, mais les efforts et les modifications apportées ne suffiront pas. Il faut remonter toutes les chaînes de nos formations jusqu'aux enfants. Démontrer, prouver sur les tatami les énormes richesses contenues dans notre

**Ju-no-kata. La force se perd dans le vide.**



## POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE ?

Nous nous exprimons par la parole, des écrits, une gestuelle. Cet ensemble doit traduire, exprimer, signifier des contenus et de reprendre un exposé magistral de Karl Popper intitulé : « Voyage à la découverte des contenus ». Le contenu du discours ou de toute autre valeur est le cœur, le centre de la culture..., le cœur du monde 3. Le monde 3 est le monde des contenus intellectuels.

**Les trois mondes :** Monde 1 = le monde physique des objets, des instruments, des personnes, un livre, une technique, une formule... Monde 2 = celui de nos expériences lorsque nous lisons un livre. Mais attention, lire n'est pas comprendre. Nos techniques peuvent être réalisées en contradiction des principes de la souplesse, ou de notre formule. Monde 3 = le produit de l'esprit, le contenu des écrits. Il est le contenu des propositions que nous saisissons par l'expérience du monde 2.

Les mondes 1 et 2 sont des mondes concrets, le monde 3 est un monde abstrait, immatériel, comme meilleur emploi des énergies, la souplesse, ou encore le vide où la force se perd.

Les principes énoncés par le professeur Jigoro Kano « meilleur emploi de l'énergie » ou encore « céder » sont des produits du monde 3.

Les pensées ou les contenus des propositions viennent de la nuit des temps, les Stoïciens (\*) l'appellent lekton, que l'on peut traduire par contenu de la proposition. D'autre part les Stoïciens insistent sur l'immense importance des attributs, vrai, et faux. Héraclite 540-480 avant J.-C. recommande de se méfier de la perception de nos sens. Dans ce sens, le réflexe de céder est certes le meilleur emploi de l'énergie conçu par l'esprit, mais le réflexe naturel au contact est de s'opposer ! En conséquence il exige une éducation, une appréciation particulière, voir notre méthode Objectif Do, où les principes sont mis en étude et en acquisition.

Les raisons de notre lettre, ce qu'elle souhaiterait susciter, ce sont des réflexions. Ajouter les références d'immenses personnages devrait nous interpeller. Le naturaliste Konrad Lorenz, prix Nobel, nous précise : « Notre humanité réside dans l'interaction entre nous et le monde qui nous entoure. Nos activités appréhendent l'environnement et nous en donnent des informations. Ce n'est donc pas l'information qui pénètre en nous, car si je ne regarde pas alentour ou si je ne fais pas attention, il n'y a pas d'existence pour moi. C'est donc par l'intérêt que nous portons vers l'extérieur que l'information pénètre en nous. L'enfant n'apprend pas le langage en l'entendant mais en le parlant. Par ces tentatives, il recrée en quelque sorte le langage ? Ensuite, il apprend aussi à écouter, à prêter l'oreille ».

*« On apprend activement jamais passivement ».*

Je crois qu'il n'y a rien à ajouter, si ce n'est que beaucoup de choses, ont été dites, écrites, réalisées, mais aussi négligées, dévoyées, mais hélas aussi oubliées. Pour conclure, écoutons Laurence d'Arabie : « Je sens chez nos officiers une incuriosité foncière et paralysante, trop de corps, trop peu de tête. Le parfait général connaîtrait toutes les choses du ciel et de la terre. Si donc vous me voyez ainsi et si vous êtes d'accord avec moi, veuillez vous servir de moi comme d'un texte qui prêche la nécessité d'étudier plus qu'on le fait avec les livres d'histoire, celles d'un plus grand sérieux dans l'art militaire. Avec deux mille ans d'exemples derrière nous, nous n'avons pas d'excuse, quand nous nous battons, si nous nous battons mal. » Une méditation !

(\*) groupe de philosophes de l'antiquité, ferment et inébranlables dans l'essence des mots, leurs contenus.

discipline, et les mettre en étude, en acquisition. Et de rappeler le professeur Jigoro Kano : « Nous ne sommes pas seulement un sport, un jeu, mais un principe de vie, un art, une science ».

À nous de concrétiser ces fortes paroles, de les mettre en acquisition, de les définir au sein d'une méthodologie qui comprend cinq objectifs fondamentaux : 1) l'éveil ; 2) la souplesse ; 3) la distance ; 4) les réactions ; 5) le vide. Ils sont associés à cinq immenses personnages : Bouddha qui veut dire l'éveillé, Jigoro Kano, Ju, céder, la souplesse, Miyamoto Musashi, la distance, Socrate, les réactions, Lao-tseu, le vide. Cinq éléments : la terre, ou les pieds sur terre ; l'eau, qui s'adapte ; le feu, le garder à distance ; le vent, la girouette où comment s'orienter ; le vide, où la force se perd.

Notre héritage et ses importants contenus commandent une méthode pour étudier et distinguer nos principes fondamentaux, une méthode pour les acquérir, des distinctions pour les évaluer, des diplômes pour les valoriser, un label pour faire connaître, reconnaître ces valeurs, leur maîtrise.

Il faut enfin un organisme pour cette formation spécifique et sa promotion. Nos préoccupations n'ont rien de particulier et de nombreux problèmes à l'identique sévissent à l'heure actuelle dans de nombreux domaines, où la concurrence, la productivité à outrance, dégénèrent les contenus et les qualités.

Nous sommes très intéressés par les efforts faits pour améliorer l'arbitrage et obtenir de meilleurs comportements et déroulements des combats actuels. Nous voulons que notre formule « meilleur emploi des énergies », fondement de l'art du Judo, se réalise. Et si on ne peut empêcher des victoires faites en contradiction de notre formule, faire au moins que ceux qui réalisent des victoires avec la « manière » soient distingués (par un prix de styliste, par exemple). C'est seulement par des actes concrets, soit un titre, une médaille, ou un diplôme, mais surtout en faire un « label » qui explique les richesses contenues dans notre magistrale formule « meilleur emploi des énergies physiques et mentales ». Ainsi, nous pourrions revaloriser notre discipline et l'étendre à un plus grand nombre, et faire de sa pratique non seulement un art, mais une



**Une médaille à la gloire du « meilleur emploi de l'énergie » ? Pour Quand ?**

science, et que certains réussissent à nous en démontrer toute la virtuosité, mais aussi savoir les distinguer, les honorer. Il est temps, grand temps, de faire connaître par un « label » toutes les richesses de notre art du Judo, de les mettre à la portée du plus grand nombre et distinguer spécifiquement ceux qui les expriment, les maîtrisent le mieux.

C'est le souhait de beaucoup d'éducateurs, je pense, et celui de cette lettre n° 2.

**Mon** 道

Lettre mensuelle gratuite, éditée par l'École Française de Judo Ju-jitsu Traditionnel

Directeur de la publication : Luc Levannier (Hanshi) — Collaboratrice : Alice Levannier (Kyoshi) — Mise en page : Frédéric Dupin (Renshi)  
75, rue Lecourbe — 75015 Paris — Tél. : 01 45 67 51 51 — Contact : [efjit@free.fr](mailto:efjit@free.fr) — <http://www.efjit.com>