



BULLETIN INFO N° 46



Rédaction
Alain Santrisse

Comité de lecture
Dominique Rochay, Sylvie Godet,
Jean Papon, Jacky Guillon

« L'entraide est le moyen le plus sûr
de vaincre les difficultés »

Alfred de Vigny

Pour consulter le site de l'ADJF (via le site de France Judo), [CLIQUER ICI](#)

LE SOMMAIRE

Édito	par Jérôme Bretaudeau	Page 2
Grand Slam de Paris	par Sylvie Godet	Page 3
Portrait d'Akila Zouaoui	par Dominique Rochay	Page 5
Focus sur le kendo et le chanbara	par Jean-Claude Girot	Page 7

L'Écho des Régions

NA / Entretien avec André Andermatt	par Alain Santrisse	Page 9
PACA / Une vie dédiée au judo	par J-M. Mahieu/C. Hamadouche	Page 11

En collaboration avec la revue Encre de Shin

Les Katas	par Michel Charrier	Page 13
-----------	---------------------	---------

Carnet - Solidarité - Félicitations

Solidarité	Page 15
Carnet	Page 15

NOS PARTENAIRES



Chers ami(e)s,

C'est avec un immense plaisir que je m'adresse à vous en tant que Président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine, à l'occasion de cette nouvelle édition de notre bulletin de l'Amicale des Dirigeants du Judo Français.

Notre sport, bien plus qu'une discipline, est un véritable héritage. Il repose sur des valeurs fortes : le respect, l'engagement, la transmission. C'est grâce à l'investissement des générations précédentes, dont certains d'entre vous êtes les dignes représentants, que nous avons pu bâtir un judo français structuré, performant et respecté.

Aujourd'hui, dans un monde où les repères évoluent rapidement, notre rôle de passeurs d'expérience prend tout son sens. Les anciens dirigeants ont façonné l'histoire de notre discipline et continuent, par leur sagesse et leur recul, d'inspirer les dirigeants d'aujourd'hui qui poursuivent l'œuvre engagée. L'engagement de tous au sein de l'Amicale des Dirigeants du Judo Français est une richesse inestimable, et je tiens à vous en remercier chaleureusement.

La Ligue Nouvelle-Aquitaine s'inscrit pleinement dans cette dynamique de transmission et d'innovation. Nous avons à cœur de conjuguer tradition et modernité, de soutenir nos clubs, nos enseignants et nos judokas pour que le judo continue de rayonner sur notre territoire. Nous n'oublions pas le jujitsu qui sera un des fers de lance de notre développement.

Que cette année soit placée sous le signe du partage et du souvenir, mais aussi de la construction et de la passion. Car si nous regardons avec fierté le chemin parcouru, nous devons aussi nous tourner vers l'avenir avec ambition et détermination.

Merci à vous tous pour votre engagement et votre fidélité à nos valeurs. Ensemble, faisons vivre notre histoire et préparons l'avenir du judo français !

Bien amicalement.

Jérôme Bretaudeau
Président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine
Membre du Conseil d'Administration de France Judo



GRAND SLAM DE PARIS

L'édition 2025 du tournoi de Paris (la 51^e) s'est déroulée lors du premier week-end de février à l'Accor Aréna de Bercy, devant un public toujours aussi nombreux et enthousiaste.

Sur le plan sportif, si certains « cadres » étaient au repos pour cet événement post-olympique, nous avons encore assisté à de beaux affrontements, et l'équipe de France a une nouvelle fois brillé : en collectant 15 médailles (3 d'or, 3 d'argent et 9 de bronze), elle a terminé en tête du classement des nations devant le Japon, comme l'an passé !



L'Accor Arena illuminée par les lumières des téléphones mobiles !

Nous avons également vécu des moments forts avant le « bloc final » du samedi et du dimanche. Citons notamment :

- l'interview de Teddy Riner réalisée par l'incontournable animateur Frédéric Lecanu ;
- la performance vocale de la chanteuse lyrique Axelle Saint-Cirel (déjà interprète de la Marseillaise lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux de Paris) ;
- Les hommages rendus à la fois aux athlètes français des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, et à tout le corps arbitral national (arbitres et commissaires sportifs).

De très belles initiatives qui ont conquis le public !

S'agissant de notre Amicale, le Comité Directeur était sur le pont dès le vendredi après-midi : une réunion a permis d'établir le bilan de l'olympiade écoulée et d'aborder celle à venir, la prochaine AG électorale étant programmée pour fin avril.

Puis, comme c'est le cas depuis de nombreuses années maintenant, nous étions présents chaque matinée au salon « famille judo » de l'Accor Arena, pour accueillir sur notre stand tous nos soutiens actuels et futurs : dirigeants, sympathisants et partenaires sont venus manifester leur intérêt pour les actions de l'Amicale, échanger des souvenirs et des idées, cotiser pour la première fois ou renouveler leur engagement financier si précieux.

Et rappelons que tout cela ne serait possible sans la non moins précieuse contribution de la Fédération en termes de soutien logistique et de ressources humaines. Aussi, nous renouvelons sincèrement tous nos remerciements aux responsables de France Judo.

Notons également que Claude Hamadouche, notre référent régional PACA, nous a présenté une délégation du « Kodokan Judo 13 », structure créée dans le cadre du projet fédéral « 1000 dojos » avec un objectif d'inclusion sociale par le judo (cf. bulletins 41 et 42 pour plus de détails). Invités par la Fédération Française de Judo, ces jeunes ont ainsi eu le privilège de vivre au plus près ce grand événement sportif et de rencontrer des champions, une première pour la plupart d'entre eux !



La délégation du « Kodokan Judo Marseille 13 » avec, au premier rang, notre président Alain Santrisse entouré de Jean-Marie Demelas et Claude Hamadouche



Au premier rang Alain Santrisse et Sylvie Godet, et à droite du deuxième rang Claude Hamadouche

Enfin, ce week-end nous a donné l'occasion de remettre de nouveaux trophées de l'Amitié à nos fidèles partenaires pour les remercier de leur contribution aux actions et à la pérennité de l'ADJF.



Jean-Jacques Rusca, président du CD de Seine-Saint-Denis et Jérôme Bretaudeau, président de la Ligue de Nouvelle-Aquitaine, ont reçu le trophée national de l'Amitié. Ils posent ici avec Dominique Rochay, Alain Santrisse et Jacky Guillon, respectivement secrétaire adjointe, président et vice-président de l'ADJF.



Gérard Gauthier, président du CD de Seine-et-Marne et Roland Cotillard, président du CD du Val-de-Marne, honorés eux aussi du trophée national de l'Amitié. À leurs côtés, à gauche, Alain Santrisse et André Pratcht, président et trésorier de l'ADJF, et à droite Dominique Rochay, secrétaire.



Michel Boudon, membre du CA de la Ligue IDF, et depuis peu référent Handi-Judo pour l'ADJF, a reçu le trophée national de l'Amitié. Il est ici avec Alain Santrisse et René Bouchaud.



Le trophée régional de l'Amitié a été remis à Didier Haddad président du CD du Loiret, Isabelle Vigot présidente du CD du Loir-et-Cher, et Denis Chêne président du CD du Cher. Ils sont ici entourés à gauche de Pascal Larcher président du CD Indre-et-Loire et membre du CA de France Judo, et Jean Papon membre du comité directeur de l'ADJF ; et à droite de Philippe Merlin président de la Ligue Centre-Val de Loire, et de Jacky Guillon et Alain Santrisse, vice-président et président de l'ADJF.



Sylvie Godet
Vice-Présidente de l'ADJF

AKILA ZOUAOUI, HISTOIRE D'UNE VOCATION



Akila commence le judo à l'âge de 9 ans, en 1979, au club de Villeneuve-le-Roi (94), où elle pratique jusqu'à l'âge de 16 ans.

Puis elle arrête pendant 8 ans, avant de retrouver le chemin du dojo en 1996, au club de Jean-Claude Prieur, l'AS Fresnes (94). Elle y reste jusqu'à la ceinture marron et, après son déménagement, rejoint le club de Sucy Judo en 2003.

N'étant pas compétitrice, Akila découvre le monde de l'arbitrage en passant l'épreuve requise pour la ceinture noire. Cela lui plaît, elle s'engage dans cette voie... et accède au titre de commissaire sportive départementale en 2001.

Sur sa lancée, elle obtient le titre de commissaire sportive régionale en 2002, puis interrégionale en 2003. En 2005, lors du championnat de France 1^e division à Villebon-sur-Yvette, elle décroche le titre de commissaire sportive nationale.

En parallèle, elle poursuit les épreuves pour la ceinture noire, et accède à ce grade avec brio en 2006.



Elle officie sur différentes compétitions : championnats de France 1^e Division par équipes et individuels, championnats d'Europe, grands tournois nationaux et internationaux, les F.O.J.E. à Paris (Festival Olympique de la Jeunesse Européenne), tournoi de Paris, tournoi de Lyon, Jeux de la francophonie à Paris, Ligue Professionnelle...

Malgré tout, Akila a gardé en tête le souvenir de celui qui lui avait fait aimer ce sport, J-C. Prieur, et elle fait aujourd'hui partie de son équipe, avec son compagnon Jean-Claude Albert (arbitre).

Elle fut aussi membre de l'équipe de la Fédération IBSA, fédération internationale des sports pour personnes malvoyantes et non-voyantes, de 2003 à 2013.

Dans ce cadre, elle a officié en tant qu'OTI (officier technique international). Elle a fait partie de l'organisation des jeux paralympiques de Pékin en 2008, des championnats d'Europe IBSA en 2009 à Debrecen (Hongrie), et des championnats du Monde IBSA en 2011 à Antalya (Turquie). En 2012, elle a officié toujours en tant qu'OTI, aux Jeux de Londres, ainsi qu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Parallèlement, Akila reste très active en tant que responsable des commissaires sportifs du comité du Val-de-Marne depuis 2006, et de ceux de la Ligue d'Île-de-France. Et depuis 2016, elle chapeaute l'équipe des commissaires sportifs nationaux au sein de la Commission Nationale d'Arbitrage.

Elle est aussi membre du bureau du club Sucy Judo depuis 2016, élue au comité directeur de la ligue Île-de-France depuis 2024, ainsi qu'à France Judo comme représentante des commissaires sportifs.

Son engagement a été récompensé à plusieurs reprises :

- Trophée Espoir de l'AFCAM en 2009 ;
- Médaille de Bronze FFJDA en 2016 ;
- Trophée « Femme en Or » du CROS IDF en 2017 ;
- Médaille de Bronze Jeunesse et Sport 2016 ;
- Médaille d'Argent FFJDA (médaille Awazu) en 2024.



Akila récompensée par la médaille d'Argent FFJDA

En résumé, Akila essaie de rendre au monde du Judo le plaisir qu'elle a reçu !

Dominique Rochay
Secrétaire adjointe de l'ADJF

*À partir des informations fournies par
Jean-Claude Albert, conjoint d'Akila*



FOCUS SUR DEUX DES « DISCIPLINES ASSOCIÉES » : LE KENDO ET LE CHANBARA

CHANBARA

Les Championnats du Monde 2024 se sont déroulés à Tokyo en décembre. Voici les résultats de nos équipes :

- l'équipe de France masculine, tenante du titre 2023 et composée d'Alain Girot, Arthur Cétaire et Jérémy Froment, a obtenu la médaille d'argent en finale face au Japon ;
- l'équipe de France féminine, composée de Mathilde Paganini, Magda Madir et Aurélia Gauthier, a également décroché l'argent face au Japon.

En outre, plusieurs médailles d'or ont été obtenues à titre individuel :

- Aurélia Gauthier en Tate Choken (sabre long à une main avec bouclier) ;
- Magda Badir en Choken libre (sabre long à une main) ;
- François Dadat en Bo (bâton long) ;
- Jérémy Courtois en Yari (lance).

S'ajoutent à cela une médaille d'argent et quatre médailles de bronze en individuels masculins, et une médaille de bronze en individuels féminins.



La délégation française lors des Championnats du Monde 2024 de Chanbara

KENDO

En février 2025, l'Open de France de Kendo s'est déroulé à Eaubonne (Val-d'Oise), dans le magnifique centre sportif Athletica. Voici les principaux résultats des Français :

- par équipes de 3 combattants, 2 équipes de France se sont disputé la finale ;
- en individuels Hommes jeunes, le Japonais Yutaka Takeuchi a battu en finale le Français Kevin Champagne ;
- en individuels Hommes, le Japonais Haruta Karishima a battu en finale le Français Lucas Przewlocki ;
- dans la catégorie des 7^e dan, le Français Jérôme Augustin a battu le Français Hervé Blanchard ;
- en individuels Femmes, la Française Adélie Robin a battu en finale sa compatriote Saya Guadarrama.



Le samedi 8 février, nous avons eu l'honneur et le plaisir de recevoir Magali Baton, Secrétaire Générale de France Judo.

Le dimanche, nous avons eu l'honneur et le plaisir d'accueillir Mohammed Zouarh, Vice-Président de France Judo et responsable de la Commission Culture, Brigitte Deydier, 3 fois Championne du Monde de Judo, 8^e dan, et Didier Menu, 7^e dan. Ces deux derniers sont membres de l'Académie Française de Judo.

Mohamed a également pu découvrir les modalités de l'examen de passage des 4^e et 5^e dan.



De gauche à droite, Michel Guentleur, Mohammed Zouarh, Brigitte Deydier, Jean-Louis Fourcadet et Jean-Claude Girot

Jean-Louis Fourcadet, le nouveau Président de France Kendo (Comité National de Kendo et Disciplines Rattachées) a ainsi présidé son premier Open. Je le remercie d'avoir écrit ces quelques lignes :

« L'Open de France de Kendo est le plus grand événement de Kendo en Europe hors compétitions officielles internationales. C'est un honneur d'avoir pu organiser avec l'aide de tous nos bénévoles notre premier Open de notre Olympiade. Cela a été un énorme succès à la hauteur des éditions précédentes. Cette rencontre entre toutes ces nations de divers horizons, notamment les délégations japonaises et coréennes, illustre parfaitement que la pratique du Kendo est un vecteur de rassemblement.

D'après le célèbre kendoka japonais Shoji Teramoto: "Le kendo ne consiste pas à vaincre un adversaire, mais à se comprendre soi-même et à grandir ensemble. À travers le shinai (sabre en bambou), nous nous connectons au-delà des frontières, des langues et des cultures."

Jean-Louis Fourcadet a travaillé 25 ans chez Orange où il a occupé divers postes de directeur financier et du contrôle de gestion, avant de conclure sa carrière en tant que directeur de la Compliance d'Orange France. Judoka dans ses premières années (ceinture noire en 1981), il pratique actuellement le Kendo (6^e Dan), le Iaïdo (4^e Dan) et le Karate Shotokan (4^e Dan).

Jean-Claude Girot

Conseiller Technique National de Chanbara
8^e dan de Chanbara, 7^e dan de Kendo
Membre de l'Académie Française de Judo



André, tu es né en 1944 à Fontaine-Lavaganne dans l'Oise, et tu habites aujourd'hui en Charente-Maritime où tu intervies encore à la demande sur les tatamis. Peux-tu nous expliquer ce changement de région ?

Le judo est une grande famille et cela crée plus ou moins d'attaches et de contacts dans toutes les contrées. La Picardie est la région dans laquelle je suis né et ai vécu pendant une grande partie de ma vie. Cette région connaissait de plus en plus de problèmes de relations humaines, comme par exemple « l'affaire du foulard » en 1989 à Creil, ville de mon club le Dojo Creillois). Et puis ma femme a eu une mutation professionnelle : nous sommes alors arrivés en Charente-Maritime.



Remise de grades et de diplômes au club charentais de Saint-Porchaire



À l'université de Tsukuba

André, qu'est ce qui t'a fait choisir ce sport en 1961 ? Et qu'est-ce qui t'a tellement passionné que tu es passé par toutes les facettes de cette discipline, au point de partir au Japon pour en comprendre son origine et sa quintessence ?

Au départ je voulais simplement apprendre des techniques de combat... et rapidement d'autres facettes du judo me sont apparues (compétitions, enseignement, entraide) ; j'ai compris que le judo était large et vaste.

Comme le prônait Jigoro Kano, il pouvait et devait apporter à l'humain et à la société deux principes universels : seiryoku zen yo (l'art de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps) et jita kyoei (entraide et prospérité mutuelle). Cela m'a incité à rencontrer des experts en judo et à suivre des séjours d'étude au Japon.

Alors raconte-nous ton parcours, avec ce qui a été ton fil conducteur : « le judo, un enseignement sportif mais aussi citoyen et humaniste ».

La compétition et les grades

Pendant ma période de compétiteur, j'ai été champion de ligue par catégorie de poids et en toutes catégories. J'ai été vice-champion de France militaire (armée de l'air) et demi-finaliste du championnat de France Seniors (poids moyen), à l'époque où une seule division existait.

Quant aux grades, je suis passé 1^{er} dan en février 1966, puis j'ai obtenu tous mes grades compétition dans des délais assez courts pour atteindre le 5^e dan en 1978. Après quoi j'ai attendu 1986 pour être nommé 6^e dan, puis 7^e dan en 2007.



Remise du 7^e dan

Ma formation, mes professeurs

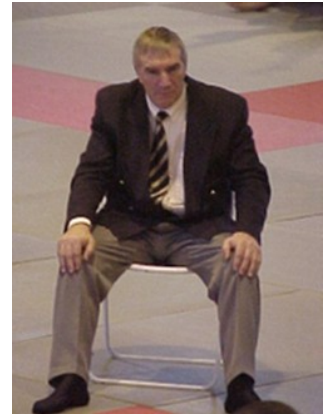
J'ai commencé à étudier le judo en novembre 1961 avec M. Louis Bocquet qui était 2^e dan de judo et le premier 2^e dan d'aïkido en Europe. Ensuite pour accentuer ma formation, j'ai été élève de Guy Pelletier, avant de devenir son assistant. J'ai fait plusieurs voyages d'étude au Japon, au Kodokan, à Tsukuba, et rencontré Ichiro Abe, Takeuchi, Yamamoto, Nakamura, etc. Au décès de M. Pelletier, Ichiro Abe m'avait envoyé un courrier pour me demander de continuer à développer le judo du Kodokan en France, en ajoutant qu'il était prêt à m'aider pour cela.



De gauche à droite, André Andermatt, Guy Pelletier et Pascal Buranello



Avec Shozo Awazu pour le Koshiki-No-Kata lors d'un stage



Championnat de France 2000

Mes fonctions d'arbitre et de juge

J'ai été arbitre et instructeur d'arbitrage. J'ai arbitré durant 3 années la finale du Championnat de France Toutes Catégories, dont 2 fois comme arbitre central. J'ai été membre de la commission nationale d'arbitrage et responsable de la vidéo.

J'ai aussi été membre de divers jurys de 6^e dan, entre autres avec M. Awazu qui m'a fait comprendre son humble façon de juger.

Mon expérience de dirigeant

J'ai été président régional du Collège des Ceintures Noires, membre de diverses commissions nationales (développement des pratiques, règlements, etc.).

Mes clubs, mes élèves

J'ai été enseignant, et professeur responsable dans différents clubs de l'Oise : le Dojo Creillois, l'US Mouy, ainsi que Clermont, Fleurines, etc. Au total, j'ai aidé plus d'une centaine de pratiquants à passer leur grade du 1^{er} au 7^e dan.

Mon club, le dojo Creillois, a été champion de France par équipe espoirs, et plusieurs combattants ont obtenu des titres jusqu'au plus haut niveau.

En outre, en tant que responsable de l'École Régionale de Judo-Jujitsu, j'ai contribué à la formation d'enseignants.

Pour tous ces engagements André, tu as reçu de nombreux remerciements et de belles récompenses. Lequel ou laquelle t'a le plus marqué ?

Ce qui m'a marqué le plus, c'est que j'arrive à convaincre de plus en plus de personnes à utiliser le judo dans leur vie, via les deux principes cités plus haut.

Cette transposition n'est-elle pas la pédagogie de l'exemple mon cher André ?!

Merci de ce magnifique parcours éclectique, source de connaissances, d'expériences et de points de vue singuliers. Finalement, une carrière gratifiante, qui t'a inspiré pour écrire quatre livres, dont tu pourras nous parler dans un prochain bulletin...



Entretien réalisé par Alain Santrisse
Président de l'ADJF



Jean-Marie Mahieu

Le judo a toujours été bien plus qu'un sport pour moi. C'est une école de la vie, un engagement, une passion qui m'accompagne depuis l'enfance et qui continue aujourd'hui à guider mon quotidien.

De judoka à président de comité, mon parcours est jalonné de rencontres, d'épreuves et de moments de transmission inoubliables.

Mes débuts : une découverte qui a tout changé

Tout a commencé en 1967, à l'âge de 7 ans, lorsque mes parents m'ont inscrit au Judo Club L'Islois (à Isle-sur-la-Sorgue) pour canaliser mon trop-plein d'énergie. Ce fut une révélation. Depuis, je n'ai jamais quitté ce club, où je continue encore aujourd'hui, à 64 ans, de fouler les tatamis.

La compétition : un apprentissage de soi

J'ai pratiqué la compétition jusqu'à mes 30 ans, affrontant des judokas de renom comme Richard Mellilo, Jean-Marie Demelas, Hector Marino et Marcel Pietri. Bien que je n'aie jamais atteint un podium des championnats de France, j'ai eu la fierté d'être deux fois champion de Provence toutes catégories. Ces années de combat m'ont forgé, m'apprenant la rigueur, la persévérance et l'humilité.

La transmission : un nouveau défi

Animé par l'envie de transmettre, j'ai obtenu mon brevet d'État de judo en 1983. Mon professeur, Robert Gledhill, m'a inculqué de précieuses valeurs et, en 1986, il m'a proposé de lui succéder à la tête du club. Depuis, avec l'aide de mes deux collègues, Anne-Lise Pupat et Didier Mazillo, nous avons construit une dynamique forte, accueillant aujourd'hui 180 licenciés.



De gauche à droite, Jean-Pierre Mahieu, papa de Jean-Marie, Marc Alexandre, Robert Gledhill et Jean-Marie



Les professeurs du Judo Club L'Islois : Jean-Marie, Anne-Lise Pupat et Didier Mazillo

Un engagement total pour le sport

Si mes études m'ont mené vers un diplôme de jardinier au lycée agricole d'Antibes, ma passion pour le sport a pris le dessus. Avec le soutien de mes parents, de mon épouse et de bénévoles, nous avons bâti un centre sportif de 1500 m², Delta Forme, ouvert en 1987. Pendant 31 ans, nous y avons développé la musculation, le fitness, le judo, l'aïkido, la boxe et bien d'autres disciplines. Pour assurer ces enseignements, j'ai passé mon BPJEPS en 2000, me lançant dans les cours de gym et de coaching. Nous avons vendu le centre en 2018, mais je continue aujourd'hui à enseigner le Pilates et à accompagner des pratiquants en coaching privé.

De la gestion au développement du judo

Mon implication ne s'est pas arrêtée aux tatamis. En 2016, j'ai intégré le comité départemental du Vaucluse en tant que trésorier, puis j'ai pris la présidence en 2020, renouvelée en 2024. Malgré la période difficile du COVID, nous avons connu une belle progression : le nombre de licences est passé de 4500 en 2014/2015 à plus de 5000 en 2024/2025. Les résultats sportifs sont également remarquables, avec une championne du monde cadette, plusieurs titres de champion de France et des podiums européens.



De gauche à droite, Daniel Ben Duc Kieng, Brigitte Alfonsi, Jean-Marie, Renaud Coulon



De gauche à droite, Jennifer Buffettrille, Laurent Del Colombo et Jean-Marie

Des engagements nationaux et des projets d'avenir

En parallèle, je suis membre de la commission nationale du kata sportif depuis cinq ans et juge national des grades depuis 2011. Je participe également à un groupe de réflexion pour faire évoluer la pratique du kata sportif au niveau national.

Mais l'un des projets les plus ambitieux reste la création d'un dojo départemental. L'accès aux gymnases étant de plus en plus compliqué, il devient essentiel de disposer d'une infrastructure dédiée pour assurer le développement du judo dans notre département.



Avec Frédérique Jossinet, nouvelle manager des équipes de France

Un message pour l'avenir

Le judo et le ju-jitsu doivent faire face à la concurrence de pratiques perçues comme plus "fun". Pourtant, notre discipline est bien plus qu'un sport : c'est une véritable école de vie. Nous devons préserver ses valeurs et accompagner nos élèves dans ce sens. Comme j'aime le dire : soyons stricts sur le fond et plus souples sur la forme.

Nous avons une chance inouïe de pratiquer un sport qui nous enrichit et nous rend meilleurs. Ne laissons pas passer cette opportunité !

Avec mon grade de 7^e dan, j'ai toujours à cœur de transmettre et de préserver notre art martial, tout en l'adaptant aux défis d'aujourd'hui.

La vie est belle et le Judo est beau !

Propos de Jean-Marie Mahieu
Président du Comité de Judo du Vaucluse

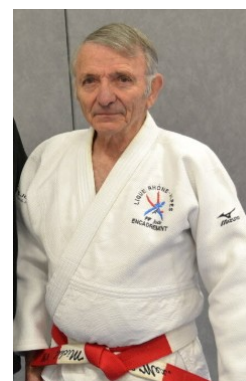
Recueillis par Claude Hamadouche
Référént ADJF région PACA



LES KATAS

L'article qui suit est extrait du n° 11 de la revue Encre de Shin, paru en janvier 2011.

Nous le diffusons ici avec l'accord de Robert Tendil, responsable de publication de ladite revue, et celui de Michel Charrier, auteur de cette instructive réflexion, 8^e dan depuis novembre 2012, en photo ci-contre.



kata

Les kata dans le judo

► par Michel Charrier

Michel Charrier, 8^e dan, est un élève de Bernard Midan.

Champion de France par équipe avec le Judo-Club du Rhône dans les années 1960.

Il est intervenant à l'école des cadres de Lyon, membre de la commission nationale des grades et responsable kata en Rhône-Alpes.

C'est un grand enseignant.

Robert TENDIL

Président d'Honneur du Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes

Qui dit kata, dit forme, exercices qui véhiculent la tradition depuis des d'années. Ils sont immuables et inchangeables ; les principes et les formes devant rester intacts.

Exercices pré-arrangés, ils définissent les attitudes dans les attaques et les défenses. Le kuzushi, tsukuri et kake sont présents dans chaque démonstra-

tion. Toujours pratiqués à deux, ils imposent aux exécutants une parfaite entente et une très grande sensation dans chacun des deux rôles de TORI et UKE. La plupart de ces kata datent du début du 20^{ème} siècle.

Le Kodokan goshin jitsu étant lui le plus récent puisque créé en 1956. Le NAGE NO KATA, forme de projections, arrive probablement en tête des kata les plus exécutés bien qu'il soit sûrement un des plus difficiles. Il est imposé pour l'obtention des 1^{er} et 2^{ème} dan.

Ceci pourrait apparaître comme un paradoxe tant les difficultés rencontrées sont nombreuses pour des judokas pas encore totalement formés aux projections et aux chutes à droite et à gauche. Dans ce kata, l'apprentissage des cinq grands principes du TACHI WAZA sont à étudier et à développer. Le travail des TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA, MAE-SUTEMI-WAZA et YOKO-SUTEMI-WAZA apporte aux judokas une amélioration très nette dans leurs comportements et leurs formes de corps.

Le KATAME NO KATA, forme de

contrôle en NE WAZA, traite uniquement de l'évolution au sol. Il est réparti en trois grands secteurs : les OSAE-KOMI WAZA, les SHIME WAZA et les KANSETSU WAZA. Malgré une apparence plus abordable, il est très technique et demande également une grande attention car il est basé sur le principe de l'action-réaction.

Le KIME NO KATA, forme de décision, est constitué de 2 séries qui regroupent au total 20 techniques très anciennes façonnées par plusieurs siècles de ju-jitsu. C'est le kata du "kimé" ou esprit de décision. Chaque attaque est accompagnée d'un kiai expiratoire (cri qui part du ventre). Tous les atemi se font paume de main tournée vers le haut. TORI absorbe les attaques de UKE sans les bloquer, principe d'avan-



Encre de Shin
Comité des Alpes Maritimes de Judo

Numéro 11 - Janvier 2011
Publication coordonnée par le Conseil des Ceintures Noires

cer en soi en étirant le corps pour esquiver comme pour attaquer.

Le GOSHIN JITSU NO KATA, complément contemporain du kime no kata, comporte 21 techniques. Des clés de poignets et des techniques de contrôle à mi-distance, propres à l'Aïki-jutsu, ont été incorporées. Des défenses contre menace avec couteau, bâton et arme à feu ont été également ajoutées. Dans un état d'esprit lucide et en éveil, TORI esquive, pare et contrôle l'attaque. Il maîtrise ensuite l'agresseur de manière efficace à la fois réaliste et contrôlée.

Le GO NO SEN NO KATA, forme de contre prises, est un kata non recensé par le KODOKAN. Il est composé de techniques venant en contre prises de 12 attaques de UKE. Il permet d'affiner la perception des actions de UKE et leur contrôle par anticipation et absorption.

Des éducatifs sous formes d'UCHI KOMI permettent de ressentir et de s'adapter à la mise en mouvement de UKE.

Le JU NO KATA, forme de la souplesse, est incontournable pour l'obtention du 5ème dan. A l'origine il était beaucoup plus pratiqué par les féminines, il permet un approfondissement des sensations d'équilibre, de non opposition ainsi que du contrôle entre les attaques et les défenses. Les portés nécessitent une très grande maîtrise, sans crispation.

L'énergie coule librement grâce à une attitude souple et puissante à la fois. D'allure lente et liée, ce kata doit cependant être démontré avec présence et sincérité. Il se compose de

trois séries de cinq mouvements sans temps d'arrêt pour réajuster le judogi entre les séries.

Le KOSHIKI NO KATA, forme antique, est indispensable pour l'obtention du 6ème dan. Il représente le Japon des samouraï. Jigoro Kano l'étudia à partir de 1881 à l'école de KITO-RYU. La pratique de ce kata, avec en imagination la sensation du poids de l'armure qui amplifie le moindre déséquilibre, permet de cultiver le contrôle, sa mobilité et la puissance de la force en soi. Ce kata exige pour les démonstrateurs une parfaite maîtrise et une grande solennité. Les déplacements sont très lents et rappellent les guerriers en armure. Il comporte 2 séries : OMOTE composée de quatorze mouvements et URA composée de sept mouvements. Dans la série OMOTE les mouvements sont complémentaires deux par deux ; dans la série URA les techniques sont plus enchaînées.

L'ITSUSU NO KATA, kata des cinq principes. Il est l'expression artistique et philosophique du judo en mouvement. Il fait la comparaison entre l'essence de certains mouvements de la mer, des vagues et du ressac, mais il y a également l'idée du cosmos, de l'univers et des galaxies. Il représentait pour Jigoro Kano la synthèse, le cœur même du judo. Il contribua au perfectionnement de ce kata ; cependant, à la fin de sa vie, il l'aurait considéré comme inachevé.

1er principe : la force utilisée à bon escient, rationnellement et sans interruption mène au déséquilibre.

2ème principe : la maîtrise de l'attaque



en utilisant la force de l'adversaire.

3ème principe : principe du cosmos (union nature) ; deux galaxies qui tournent s'approchent l'une de l'autre. Ces deux forces tournent l'une autour de l'autre mais ne se rencontrent pas, elles se repoussent.

4ème principe : une vague déchaînée arrive sur le rivage et se retire emportant tout sur son passage.

5ème principe : deux mondes cosmiques se déplacent sur une même orbite, la collision est inévitable mais pourtant elle ne se produit pas.

En conclusion, on peut affirmer que les kata dans leur ensemble sont la grammaire du Judo. Ils représentent totalement les bases et les fondamentaux de notre discipline.

Chaque judoka se doit de s'impliquer d'une manière assez intense dans leur pratique afin d'améliorer son côté technique, gestuel et son sens profond du Judo.

SOLIDARITÉ

Lors du Grand Slam de Paris, à l'initiative de notre président Alain Santrisse, les membres du comité directeur de l'ADJF ont rédigé et signé des cartes à l'attention de ses quatre présidents d'Honneur, pour leur montrer - s'il en était besoin - que nous ne les oublions pas :

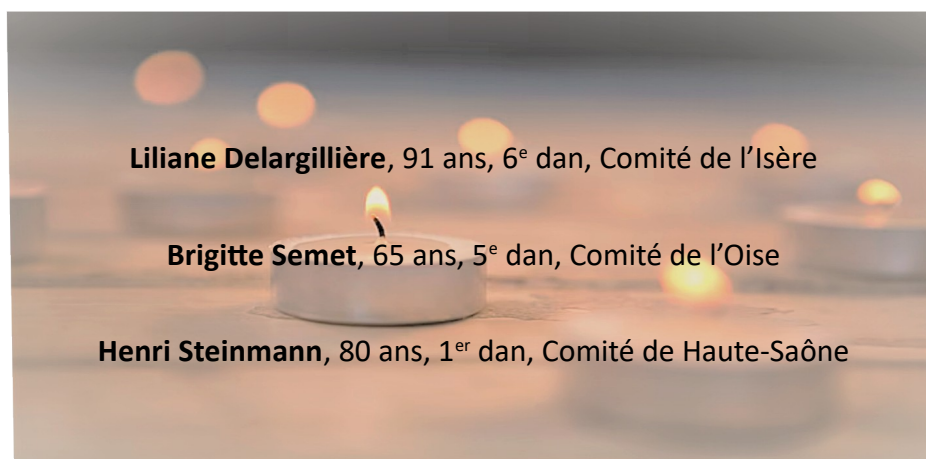
- Jacques Seneau, Président de 1988 à 2000 ;
- Bernard Boyau, Président de 2000 à 2007 ;
- Roland Munsch, Président de 2007 à 2011 ;
- Arnold Senn, Président de 2011 à 2016.

En retour, par écrit ou par téléphone, ils nous ont fait part du plaisir de nous lire et nous ont adressé leurs remerciements.

Nous leur souhaitons à tous la meilleure santé possible et leur renouvelons nos amicales pensées !

LE CARNET

Nous avons récemment appris avec regrets le décès de...



Nos pensées attristées vont à leur famille et à leurs proches.

AMICALE DES DIRIGEANTS DU JUDO FRANÇAIS

Fondée le 12 mars 1988, elle FAVORISE ET DÉVELOPPE LES LIENS D'AMITIÉ ENTRE SES MEMBRES.
Elle regroupe en son sein les judokas exerçant ou ayant exercé des responsabilités
au sens le plus large dans l'édifice JUDO.

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR & RÉFÉRENTS RÉGIONAUX

SANTRISSE Alain 06 20 05 42 78	Président alain.santrisse@sfr.fr	PAVIOT Jean 06 14 55 29 56	Réf. BRET judo.morbihanpresident@orange.fr
GUILLON Jacky 06 58 63 37 67	Vice-Président jacky-guillon@bbox.fr	HAMADOUCHE Claude 06 88 38 42 38	Réf. PACA claud.hamadouche264@orange.fr
GODET Sylvie 06 29 92 87 41	Vice-Présidente sylvie.godet@cegetel.net	Réf. NA LANZ Rodolphe 06 83 85 05 50	Réf. BFC rodolphe.lanz@dbmail.com
LECHLEITER Joëlle 06 01 82 02 37	Secrétaire Générale joelle.lechleiter@outlook.fr	Réf. GE MORTUAIRE Marlène 06 85 20 43 45	Réf. HDF marlene.mortuaire@gmail.com
ROCHAY Dominique 06 10 93 00 33	Secrétaire Adjointe superninyy@free.fr	Réf. IDF NOLLEAU Christian 06 82 94 47 72	Réf. PDL famille.nolleau@orange.fr
PRACHT André 06 64 03 62 21	Trésorier Général andregilbertpracht@gmail.com	Réf. IDF SIGNOUREL Martine 06 51 06 48 15	Réf. OCC signourel@free.fr
PAPON Jean 06 88 56 93 31	Comité Directeur jean.papon@neuf.fr	Réf. CVL LUBAC-SALVADOR Annie 06 25 29 84 80	Réf. AURA annie.lubac-salvador@wanadoo.fr
BOUDON Michel 06 70 34 98 20	Référent Handi-Judo boudon.m@wanadoo.fr	À pourvoir	Réf. NORM Réf. CR Réf. DOM-TOM

CE BULLETIN EST LE VÔTRE

Nous sommes à votre écoute : si vous souhaitez...

- mettre à l'honneur une personnalité de votre région ;
- rendre hommage à une personne disparue ;
- parler d'un événement ;
- proposer un article de fond,

prenez alors contact avec votre référent régional.

Nous avons besoin d'un texte et de quelques photos (3 pages maxi en police de caractères Calibri 12). Si vous rencontrez des difficultés pour rédiger ou pour mettre en page, nous pouvons vous aider.

POUR ADHÉRER, [CLIQUER ICI](#)

POUR ACCÉDER AU SITE DE L'ADJF, [CLIQUER ICI](#)