

# Mon do

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

**N**otre méthode “Objectif Do” est composée de trois grands chapitres qui comprennent chacun cinq parties.

## I. Premier chapitre,

avec cinq principes fondamentaux :

1. Yomi, l'éveil.
2. Ju, céder, la souplesse.
3. Ma-ai, la distance.
4. Kaeshi, les réactions.
5. Kara, le vide.

## II. Deuxième chapitre,

avec cinq remarquables personnages :

1. Bouddha, l'éveillé (le bien nommé).

tiaux, “Le traité des cinq roues” qui est un ouvrage remarquable.

4. Socrate, penseur et philosophe incontournable pour la recherche du vrai et sa “chasse aux essences”, pour nous la “chasse à nos principes”.
5. Lao-Tseu, pour ses théories du vide et du Yin & Yang.

## III. Troisième chapitre,

avec cinq éléments naturels :

1. La Terre, avoir les pieds sur terre.
2. L'Eau, son adaptabilité face aux obstacles qu'elle contourne, au temps où elle se transforme soit

N° 9 Ju, “céder” la souplesse, La lettre N° 10 Ma-ai, “la distance”. La lettre N° 11 traitera de Kaeshi, “enchaîner sur les attaques”. La lettre N° 12 traitera de Kara, “le vide”.

Nous proposons, comme personnage exceptionnel, Miyamoto Musashi et comme élément naturel “le feu”. Celui-ci a toujours été utilisé dans les guerres, et rappelons son utilisation judicieuse à la bataille d'Hashtin en 1187. Le sultan d'Egypte et de Syrie, Saladin 1<sup>er</sup>, remarqua la position des armées chrétiennes, qui était balayée par le vent, disposa son armée dans... le vent et mis le feu aux broussailles de telle sorte que la rencontre se termina par l'écrasement de l'armée chrétienne et la prise de Jérusalem. Le feu brûle tout sur son passage, nettoie et purifie son parcours. Les bûchers sont significatifs, nos bombes

## Meilleur emploi du principe “Ma-ai”... la distance

2. Jigoro Kano, fondateur du Judo et de sa signification, “meilleur emploi de l'énergie”.
3. Miyamoto Musashi, célèbre samouraï qui nous laisse un texte lumineux sur l'essence des arts mar-

### LA CONNAISSANCE

**MA-AI** : est la distance-temps qui sépare deux combattants, permettant à ceux-ci d'évaluer de façon globale les mouvements et intentions de chacun d'eux par rapport à sa situation dans l'espace et à son temps propre. Celui qui réussit à pénétrer le “Ma-ai (distance) de son adversaire est alors en passe de le surclasser (dictionnaire des Arts Martiaux, éditions du félin).

**SIMULTANÉ** : est une application du “meilleur emploi des énergies” ; fondement du Judo Kodokan énoncé par le professeur Jigoro Kano. En effet, les partenaires sont directement mis en sensibilité de l'attaque et de son revers, le Yin et le Yang en somme. Cette étude “simultanée” met immédiatement les deux faces de nos techniques en évidence : “la face et son revers”, son habileté, ses faiblesses ; voir le fameux katana dont la lame unique au monde a deux trèmpes : une très ferme (coupante) le “yakiba”, l'autre très souple “mune”. Nous sommes régulés par ces deux extrêmes. Ils nous conditionnent, tels le jour et la nuit.



F. DUPIN

Sen : Okuri-ashi-barai (envoyer-pied-balayage).

Tori étudie sa trajectoire d'attaque. Uké travaille la perception de cette trajectoire.

**Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!**

- en vapeur, eau, neige, ou en solide, comme la glace.
3. Le Feu, qui demande une bonne distance!
  4. Le Vent, être dans le vent, la girouette ou la voile pour nous diriger dans le bon sens.
  5. Le Vide, où la force se perd, mais la nécessité de faire aussi un vide “mental”, indispensable pour la chasse à nos essences, que sont nos principes.

La lettre N° 8 a évoqué notre premier principe Yomi, “l'éveil”. La lettre

sont également incendiées, les lances peuvent être de flammes...

Miyamoto Musashi, ce guerrier nous donne le secret d'une stratégie victorieuse qui transcende la violence et devient un art de vivre et d'agir (extrait du “Traité des cinq roues” chez Albin Michel).

Egalement, il nous conseille (extrait du chapitre “Vent”) sur la préoccupation de la garde du sabre dans les autres écoles : « Se préoccuper trop de la garde du sabre est une grave erreur, car se figer dans des règles de garde



F. DUPIN

**Sen : Tori étudie le moment d'action. Uké s'entraîne à l'esquive.**  
Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!

du sabre n'est applicable que lorsque l'on ne se trouve pas face à un adversaire. Établir des règles parce que c'est la coutume depuis l'antiquité ou parce que c'est la mode aujourd'hui, n'a aucune valeur sur le chemin de la victoire ou de la perte. En bref ce "chemin" consiste essentiellement à réfléchir à tout ce qui peut nuire à l'adversaire.

En toutes choses, garde signifie immobilité. Dans le langage courant, lorsqu'il est question de garder un château ou de garder une place, le mot "garder" signifie que l'on demeure fortement immobile malgré les attaques de l'ennemi. Tandis que dans la voie de la tactique, de la victoire ou de la perte, tout revient à essayer de prendre l'initiative, l'initiative à chaque pas. L'esprit de garde est un esprit d'attente de l'initiative de l'adversaire. Méditer bien là-dessus.

La voie de la tactique et de la victoire consiste à provoquer une émotion chez l'adversaire en garde, agir d'une façon inattendue de lui, provoquer une certaine précipitation chez lui, lui faire monter la moutarde au nez, l'effrayer. et enlever la victoire en utilisant son rythme perturbé. Donc il faut rejeter la pensée arrivée après coup qui existe dans la garde. En conséquence, notre école recommande :

**Être sur ses gardes mais sans garde** .

En résumé, l'énergie de l'attaque se déploie toujours dans une trajectoire qui se compose d'une distance. Elle a un début, un apogée, une fin. Ses deux faiblesses sont : son début (pas encore d'énergie), et la fin de la trajectoire qui est également la fin de

l'énergie. Mais pour s'exercer, l'énergie a besoin d'un point de rencontre, car dans le vide elle se perd.

La défense se compose également de deux situations. Soit elle résiste par château fort, ville fortifiée, cuirasse, armure blindage, soit elle bouge, se dérobe, se replie, esquive... offre un vide à l'agression dans laquelle l'attaque se perd. Nos combats d'attaque ou de défense se trouvent confrontés aux mêmes lois et principes. Lors d'un récent conflit, les Russes en Afghanistan n'étaient attaqués qu'en fin de journée, à la nuit tombante!

Nous devons constater que nos nombreuses techniques sont conçues suivant les mouvements, les situations, les attitudes : avance, recul, réactions, taille, poids... Elles s'adaptent judicieusement à chaque situation

**Go-no-sen : Tori arrive au bout de sa trajectoire. Uké enchaîne une action après son esquive.**  
Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!



F. DUPIN

en application des principes énoncés par le fondateur. Toutes transgressions devraient donc être sanctionnées. Alors par quelle ironie pouvons nous constater l'ignorance totale de nos principes fondamentaux, les innombrables dégradations qui en découlent, un ensemble qui bafoue les magistrales théories scientifiques, énoncées par notre fondateur le professeur Jigoro Kano ?

En effet à l'heure actuelle plus de 95 % des combats sont gagnés, en opposition de force, en "lutte habillée", récompensés par des titres prestigieux, alors que le nom même de notre discipline, sa "sémantique", signifie le contraire (Judo = voie de la souplesse, meilleur emploi de l'énergie). Alors que ce meilleur emploi de l'énergie nous est signalé dans nos techniques, Tsukuri-kusushi-kaké, démontré dans nos Kata. Alors que ceux-ci sont totalement ignorés par la majorité de nos champions sportifs. Et enfin notre idéal, son "apothéose" est justement d'employer la force adverse dans nos attaques Sen, par déplacement "déséquilibre". Sen-no-sen, non pas « l'attaque dans l'attaque », mais intervenir "avant" l'attaque et Go-no-sen, non pas « contre attaque », mais enchaînement sur l'attaque.

Mais rien n'est plus convaincant qu'une démonstration gestuelle et pour cela prenons pour exemple une technique de balayage, Okuri-ashi-barai, mis en étude de simultanéité dans notre méthode "Objectif Do". C'est-à-dire que les deux partenaires travaillent ensemble "simultanément".

## POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE... ?

Pour que les leçons du passé ne soient pas dépassées et que le temps passé surmonte les difficultés de compréhension mutuelle et pour permettre la meilleure transmission possible. En son temps l'accord obtenu par le mouvement Kodokan avec la Fédération de Judo était une grande réussite politique, mais fut complètement raté par son apport technologique aussi bien qu'idéologique. Effectivement les quatre fondateurs du mouvement Kodokan, tous professeurs, ne purent décider de la méthode de transmission. Et la proposition des instances dirigeantes fut de nous expédier chaque semaine dans les grandes villes. Proposition que j'ai négociée, argumentant que ce n'était peut-être pas la bonne méthode au long terme et qu'il serait plus efficace d'enseigner à quelques responsables fédéraux régionaux, et eux-mêmes à des responsables départementaux. La proposition ne fut pas reçue et les résultats sont là. Dernièrement, on m'a proposé de faire un cours à la Fédération. J'ai accepté sachant bien que si n'est qu'une unique leçon, c'est "un coup d'épée dans l'eau".

La situation est grave et quelques règles aideront, mais ne suffiront pas à modifier une voie de la Force en voie de la Souplesse. Si nous voulons réussir, nous devrions "tous"(\*) nous y mettre et voir les bonnes méthodes qui reprennent les importants problèmes à leur source. Développer l'enseignement, sa culture, ses véritables richesses. Cela demandera du temps et une organisation spécifique.

Je voudrais ajouter, préciser que comme de nombreux professeurs, nous ne sommes pas contre un organisme, mais contre l'orientation actuelle de notre discipline. Le Judo signifie "voie de la souplesse" qui comprend une admirable formule : "meilleur emploi de l'énergie". C'est un héritage considérable, expérimenté souvent tragiquement. Le voir s'orienter, s'exprimer en bagarre, en "lutte habillée" est déplorable. L'ignorance totale de ses principes fondamentaux est une évidence. Pire, la plupart des applications réussies sont en contradiction avec leur appellation. Ce constat est affligeant.

Actuellement, en ce qui concerne l'appellation "Arts Martiaux", nous ne pouvons prétendre à l'appellation d'Art, et en ce qui concerne notre Dieu Mars, j'apprends de le rencontrer !

(\*) Jean Beaujean disait : « Ensemble, nous étions le Judo ».

L'un va étudier la technique Sen, dans ses triples aspects : a) position des corps, b) déséquilibre, c) projection. "Simultanément" le partenaire va se sensibiliser à la trajectoire de la technique et étudier la manière d'intervenir, avant que le partenaire déploie son énergie (la tuer dans l'œuf) (Sen-no-sen) ou en esquivant l'énergie employée, en l'utilisant par enchaînement dans sa phase finale pour exécuter Tsubame-gaeshi (Go-no-sen).

En conclusion : quels que soient nos parcours, nous sommes tous confrontés à ces deux opposés : le court, le long ; le laid, le beau ; le dur, le souple... On peut ajouter que tout n'est jamais complètement l'un ou l'autre et que l'équilibre entre ces extrêmes est à conquérir. Nos arts martiaux, par leur appellation, nous le proposent mais le plus "dur" reste à faire : le mettre en réalisation, en acquisition pratique. D'accord les mots, mais rien n'est vraiment acquis sans sa confirmation par l'action, le **comproment**. Nos arts martiaux reposent



*Sen-no-sen : Uké devient Tori en intervenant avant l'attaque ressentie de son partenaire.*  
 Cliquez sur l'image et valider pour voir se dérouler la vidéo !

sur une gestuelle qui doit exprimer souplesse et fermeté selon les situations. Voilà le grand problème : qui aura compétence ? L'autorité ? That is the question. Nous constatons tous un Judo/Ju-jitsu très loin des voies de la souplesse et de sa fermeté. La raison

est que notre outil, la technique, est tel un marteau, qui peut enfoncer un clou, détruire une porte, ou faire... un objet d'art. C'est selon... la manière de s'en servir !

La manière : tout est là.

L.L

**Mon**道

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

Directeur de la publication : Luc Levannier (Hanshi) — Collaborateur : Patrice Belliard (Kyoshi) — Mise en page : Frédéric Dupin (Renshi)  
75, rue Lecourbe — 75 015 Paris — Tél. : 01 45 67 51 51 — Contact : [efjit@free.fr](mailto:efjit@free.fr) — <http://www.efjit.com>