

# Mon do

N° 18 — Février 2014

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

Déjà à son époque, le professeur fondateur Jigoro Kano avait des inquiétudes et des préoccupations sur l'orientation du Judo et la mauvaise pratique du Randori en particulier.

Voici des extraits de ce qu'il nous dit; c'est édifiant et d'actualité:

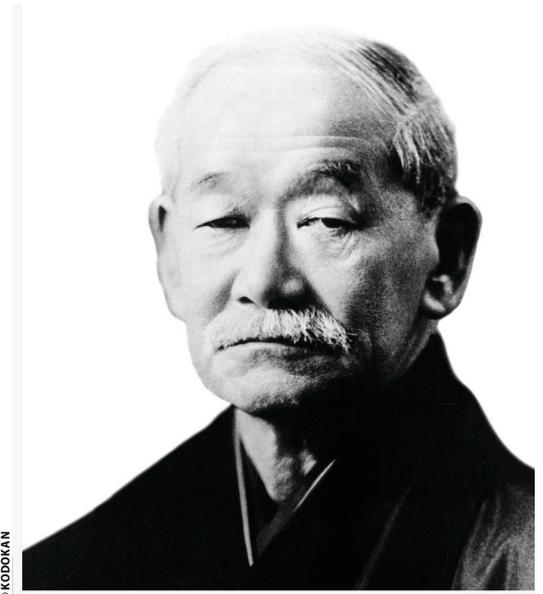
Il y a **deux raisons** pour lesquelles la pratique est décadente.

**Une des raisons** est le fait que nous avons encouragé les pratiquants à participer à des matchs (compétitions) tels que les "tsukinami", matchs mensuels, et les

voir maintenant beaucoup de personnes pratiquant le randori d'une manière **contraire à l'esprit originel**.

## COMMENT CORRIGER LES MAUVAISES TENDANCES.

Cette méthode **erronée de randori** s'est aujourd'hui substituée à ma vision d'un **Judo idéal**. et nous devons trouver une manière de **sauver l'avenir** du Judo. Pour réussir, nous devons, avant tout, identifier les facteurs clés selon que nous considérons le Judo comme un **exercice** ou



Sous le regard de Jigoro Kano...

le-corps. Notre posture devrait être semblable à celle des **boxeurs** plutôt qu'à celle des **lutteurs**. les lutteurs engagent une posture vers l'avant car ils n'ont pas à s'at-

## Les raisons de la détérioration de la pratique du Randori

"kohaku", rouge et blanc, dans l'ordre de stimuler l'expansion du Judo. Afin d'organiser ces rencontres, il était nécessaire de **créer des règles spécifiques** pour rendre les jugements. Les Shihan, instructeurs "seniors", ne sont pas toujours disponibles pour être "**juges**". Même lorsque j'assistais "personnellement" et officiais en tant que "**juge**", il était nécessaire pour moi de suivre les règles simples préétablies. Sinon, il n'était pas évident pour les autres de savoir qui avait gagné ou perdu. De plus, quand d'autres que les Shihan devaient agir comme "**juges**", il était nécessaire qu'ils suivent des règles peu compliquées et claires. Une fois qu'il fut décidé de **juger** selon les règles spécifiques, certains problèmes naturellement surgirent. Les gens devinrent trop **préoccupés par le règlement** et cela les empêcha d'accomplir mon **idéal de mouvement naturel**.

La **deuxième raison** de cette détérioration, était la pénurie d'instructeurs qualifiés qui puissent **enseigner le randori correctement**, du fait de l'accroissement rapide du nombre des pratiquants de Judo. À cause de cette carence, **ma méthode originelle de randori n'était pas suffisamment suivie**. Les pratiquants n'avaient plus l'opportunité de l'apprendre de manière appropriée, et dans beaucoup de cas, **ils s'empoignaient tout bonnement, opposant la force à la force**. Nous pouvons

comme un **art martial**. Lorsque nous étudions le Judo comme **exercice physique**, la meilleure posture n'est naturellement pas celle où on trouve le cou tendu en avant ou bien le **corps penché ou raide**. Nous devrions nous tenir d'une manière **naturelle et détendue**, et d'être capable de diriger notre énergie librement et instantanément vers le cou, les bras, les jambes ou les hanches quand la nécessité le requiert de telle sorte que nous puissions réagir immédiatement, et à volonté, par des **mouvements harmonieux**. Lorsque nous étudions le Judo en tant qu'**art martial**, nous devrions être capables de mouvoir le **corps avec liberté, légèreté et vivacité**, si bien que nous puissions **esquiver**, chaque fois que notre antagoniste nous attaque, avec un coup de pied ou une pique des doigts. Au Kôdôkan, quand nous pratiquons le randori nous saisissons nos antagonistes par leur manche ou leur revers de veste. Cette méthode est toutefois seulement utile pour les débutants de sorte qu'en progressant nous ne l'utilisons plus guère. Même quand nous saisissons notre antagoniste nous le faisons **avec légèreté**, autrement nous ne pourrions **esquiver vivement**.

Si vous pratiquez le Judo en suivant **ces points**, vous pouvez éviter les mauvaises tendances que nous pouvons voir aujourd'hui, telle que l'usage non nécessaire de **la force** ou l'**empoignade** à bras-

tendre à recevoir des coups. Toutefois, si nous sommes susceptibles de recevoir un atemi, ou poussée percutante, nous adopterons une posture semblable à celle des **boxeurs**. En Judo, nous ne gardons pas nécessairement une distance entre soi et l'antagoniste comme en boxe anglaise, car non seulement nous délivrons des atémis, mais nous pouvons aussi projeter ou exécuter une technique en contre. Nous approchons notre antagoniste et tentons de l'agripper par le vêtement, la main ou le cou. Dans ces cas, nous devons être prêts à ce qu'il frappe des mains ou des pieds. Alors comment approcher notre antagoniste? Quand nous le tirons par le poignet ou la manche droite, nous devons nous placer sur son flanc droit. En faisant ainsi, nous pouvons éviter toute contre attaque, car son bras droit n'est plus libre. Malgré que sa main gauche soit libre, ce n'est guère dangereux du fait de son éloignement. Sa jambe gauche n'est pas en situation d'attaquer non plus, alors que sa jambe droite est trop proche pour attaquer correctement. Nous devons garder ceci à l'esprit lorsque nous approchons un antagoniste. Si nous ne pouvons pas l'approcher, quelle est alors la manière la plus efficace de **pratiquer le randori**? Nous en sommes venus à la conclusion que nous devons retourner **aux usages en honneur** au commencement du Kôdôkan!

Ce que dit le professeur fondateur Jigoro Kano est édifiant et visionnaire car aujourd'hui la dérive du Judo est évidente et la mauvaise pratique du randori en fait partie. C'est pourquoi notre école EFJJT existe pour prolonger et défendre les principes du Judo tels que nous les décrit Jigoro Kano.

Revenons au thème évoqué par lui aujourd'hui : comment « enseigner le Randori correctement ».

Pour une meilleure compréhension et une bonne pratique du Randori, quelques réflexions :

D'abord le Randori n'est pas la compétition, le randori et la compétition se ressemblent dans l'allure générale, seul le but diffère : En compétition le but recherché est uniquement la victoire. En Randori, c'est la façon d'obtenir cette victoire.

Bien que « gratuites », les chutes en Randori ont leur importance mais moins cependant que les entrées. Le rôle de chaque judoka en randori ressemble fort à un degré plus ou moins grand, à celui d'un professeur, puisqu'en partie les progrès de l'un dépendent de l'attitude de l'autre.

Pour cette raison, les débutants dont les connaissances en Judo se limitent à quelques rudiments ne doivent jamais pratiquer le randori ensemble. Ne sachant ni attaquer, ni se défendre correctement ; ils frôlent inconsciemment l'accident et ne progressent d'ailleurs pas. Mais, le Randori qui donne les meilleurs résultats est celui qui oppose un grade supérieur à un grade inférieur. Par sa technique, son métier en Judo, le grade supérieur peut esquiver dans le sens du mouvement de son partenaire et enchaîner simultanément.

Sa stabilité lui permet de laisser engager une prise suffisamment loin, sans se mettre en danger. Une telle attitude développe et le sens de l'attaque et la vitesse d'exécution chez le grade inférieur ; tandis que le grade supérieur affine son sens de l'équilibre et de la balance d'autant plus que la cadence du randori s'accélère.

Inversement, les progrès seraient nuls si les deux judokas s'observaient mutuellement sans risquer un engagement.

Dans notre école EFJJT, nous avons le souci comme Jigoro Kano de bien pratiquer le Randori. Pour y parvenir nous exécutons une approche pédagogique avec des exercices préparatoires et des règles qu'il convient d'observer :

## HISTOIRE D'UNE INAUGURATION :

**Actuellement, les constructions sportives se multiplient.**

**Stades, salles aux multiples activités poussent, surgissent partout, même dans les villages. Tous veulent détenir ces infrastructures, et notamment celles accueillant les arts martiaux. Les inaugurations sont toujours de grands événements où tout le monde est très fier.**

**L'histoire se passe au Japon et concerne l'ouverture d'un dojo.**

**À cette occasion, de nombreuses personnalités se trouvaient réunies autour de petits fours et sabrant le champagne, à moins que ce ne soit plutôt du saké. La visite des lieux s'était déroulée admirablement bien faisant découvrir une entrée spacieuse, des sanitaires modernes, des vestiaires aménagés tout confort et bien entendu l'apothéose : la visite du dojo, avec la souplesse des tatamis, les protections murales, un beau bureau de réception, etc. Le tout se clôture bien sûr par l'entraînement principal, fondamental, celui qui permet l'acquisition du Judo : la pratique du randori.**

**Bref, une bien belle soirée. Les congratulations fusaient. La satisfaction se lisait sur tous les visages. Quelques personnalités entourèrent le vieux maître qui, assailli de questions, hochait la tête. Tout le monde prenait cela pour des signes de contentement, pour des compliments lorsque finalement le vieux et vénérable maître haussa le ton pour dire d'une voix tranchante : "Randori, mauvais!"**

- Avec les exécutions de Nage-komi avec thèmes différents pour développer et éduquer le comportement et l'attitude de Uke et Tori c'est déjà une mise en condition au Randori.
  - Avec l'enseignement de Maître Fukami sur les déplacements ; chacun son tour Tori et Uke doivent suivre le partenaire, s'intégrer, travailler le décalage, puis l'accélération, la surprise, le déséquilibre, veiller à son attitude, son centre de gravité, sa stabilité, son unité et devancer l'autre.
  - Avec un exercice intéressant pratiqué par nos professeurs ; deux judokas sont face à face : l'un d'eux les yeux fermés pose ses mains à plat sur les épaules de son partenaire qui l'entraîne dans un déplacement que l'autre doit suivre afin d'éveiller la sensibilité à l'autre, être l'autre, ne faire qu'un.
  - Avec la pratique du Randori comme au Japon dans les universités pendant une à deux heures sans s'arrêter et parfois en Tate il n'est pas possible d'être dur, du début à la fin. La fatigue aidant et le corps et les muscles épuisés on rentre obligatoirement dans la souplesse.
  - Avec Kakari-geiko entraînement libre avec un seul qui attaque
  - Avec Yaku-soku-geiko « exercice avec promesse » attaque chacun son tour ; ou le Yaku-soku-geiko du Maître Kawaishi qui n'arrivant pas à faire exécuter des bons Randori, imposait, disait « *chacun son tour jeter!* ».
  - Avec des Randori à thèmes et des règles de comportement qu'il convient d'observer. D'abord une attitude Shizen-tai, on oublie le contrôle, le blocage des bras qui deviennent des antennes pour uniquement contrôler les attaques avec le corps d'abord sans les bras. Cela permet de travailler son Tai-sabaki, son déplacement, ses esquives selon la formule : « *bloquer c'est facile, esquiver c'est difficile* » et accepter la chute quand l'esquive n'est pas possible.
- Le plaisir de recevoir un beau mouvement bien réussi fait partie aussi du Randori et des progrès. C'est l'application de : « *Entraide et prospérité mutuelle* » de Jigoro Kano.

*Dans le cadre de l'association des anciens internationaux de l'équipe de France de Judo, Luc Levannier a été très touché de l'invitation fédérale et remercie chaleureusement ses organisateurs.*

**Mon**道

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

Rédacteur en chef : Claude Levannier (Kyoshi) — Mise en page : Frédéric Dupin (Renshi)

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