

SENSEI

LE MAGAZINE DES PROFESSEURS



COMMENT TRANSMETTRE LES PRINCIPES DE JIGORO KANO ?

LA LEÇON DE

Louis Cavaioli

CULTURE

Être judoka en 2026

TRANSMISSION

José Allari

LA QUESTION

Faut-il des leaders d'entraînement ?

FORMATION

Projet Excellence dans les territoires

L'ESPRIT CLUB

JC Lugdunum

« APPORTER DE LA VALEUR DANS TOUS LES DOJOS »

■ STÉPHANE NOMIS, PRÉSIDENT DE FRANCE JUDO



Quel est le sens de cette nouvelle publication inédite ?

« L'idée est de créer un lien fort avec les professeurs, avec les clubs, avec ceux qui font le judo toute l'année. Si nous arrivons à connecter les professeurs avec la direction technique et la fédération pour échanger sur les valeurs, la technique, la formation, j'ai le sentiment que nous remplissons notre mission : apporter de la valeur au monde du judo et dans tous les dojos de France. Ce magazine 100% digital est quelque chose de nouveau, de différent, et c'est un acte fort pour la fédération. »

Sensei marque clairement la volonté de valoriser les professeurs et de les soutenir dans leur enseignement...

« Nous avons beaucoup fait pour les clubs, pour le haut niveau, pour les territoires, créé des dojos partout en France mais, je le dis, nous ne nous sommes pas encore suffisamment occupés des professeurs. Or, ce sont eux qui font le judo au quotidien. Ils méritent d'être mis en valeur et *Sensei* va servir à ce qu'ils puissent nous dire ce dont ils ont besoin, comment nous pouvons les aider, pour élever le niveau global et progresser ensemble. Et puis, ce magazine, ce n'est pas seulement un outil descendant. Nous souhaitons que les professeurs s'y expriment, qu'ils partagent leurs préoccupations, leurs idées, leurs pratiques. Le judo n'appartient à personne, il appartient à tout le monde. Je sais que j'ai la responsabilité de faire progresser le système, le judo français, dans le respect de notre discipline. »

Il s'agit aussi d'un nouveau service aux clubs...

« Depuis 2020, nous en avons déjà développé de nombreux, mais celui-ci vient compléter l'ensemble. C'est un

outil supplémentaire dans la panoplie pour faire progresser les enseignants. C'est notre mission : des axes d'amélioration, des supports différents, pour que chacun puisse évoluer. Pour moi, c'est l'application des principes de Jigoro Kano et du judo : progresser en permanence, s'améliorer et enrichir son expertise. »

Nous retrouvons également dans ce magazine de la culture judo, des séances techniques, des expériences de terrain partagées, des outils...

« Il y a énormément de savoir-faire partout en France. Le choix, c'est justement de donner la parole à tout le monde : des experts, mais aussi des professeurs de club moins connus, qui sont au dojo et travaillent jour après jour. Nos professeurs de club ont des choses à dire. Nous prévoyons six numéros par an, envoyés à tous les professeurs ainsi qu'aux clubs, aux comités et aux ligues. Dans chaque numéro, nous mettrons en avant de nombreux enseignants pour qu'un maximum d'entre eux puissent partager leurs expériences, leurs méthodes, et ce qui fait progresser leurs élèves. C'est ça l'âme du judo : chacun apporte sa pierre à l'édifice. »

Vous avez choisi de collaborer avec *L'Esprit du Judo* pour ce nouveau magazine 100% digital. Pourquoi ?

« Parce qu'il y a une vraie vision commune autour de ce que doit être le judo et notre responsabilité à transmettre. *L'Esprit du Judo* apporte un regard différent, une culture, une expertise et ce petit pas de côté que nous n'avons pas forcément lorsque nous sommes dans l'action au quotidien. Je crois vraiment que l'alliance de nos deux compétences va permettre de réaliser quelque chose de qualitatif et d'utile à tous pour progresser. »

“

DANS CHAQUE NUMÉRO, NOUS METTRONS EN AVANT DE NOMBREUX ENSEIGNANTS POUR QU'UN MAXIMUM D'ENTRE EUX PUISSENT PARTAGER LEURS EXPÉRIENCES, LEURS MÉTHODES, ET CE QUI FAIT PROGRESSER LEURS ÉLÈVES. C'EST ÇA L'ÂME DU JUDO : CHACUN APPORTE SA PIERRE À L'ÉDIFICE

”

« PARTAGER LES SAVOIR-FAIRE »

■ SÉBASTIEN MANSOIS, DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL DE FRANCE JUDO

« Sensei constitue un nouveau lien avec les professeurs, qui doit nous permettre de mieux faire savoir ce que nous mettons en place au sein de la direction technique nationale.



Notamment en termes de formation, initiale comme continue, autour de nouveaux modules sur lesquels nous avons déjà beaucoup avancé sur la formation technique judo. Je sais les attentes importantes de la part des jeunes professeurs, comme des professeurs plus expérimentés. Et accompagner nos enseignants constitue un enjeu majeur, comme faire vivre la richesse de notre héritage technique. La DTN possède cette culture du « faire », et se retrouve dans l'action permanente avec de nombreux projets structurants qui sont menés. Mais il est important de faire savoir pour mieux faire comprendre, en faisant varier la façon de dire les choses, la forme, en changeant le prisme aussi, grâce à un regard médiatique et journalistique différent, avec l'objectif majeur d'avoir des retours du terrain. C'est l'intérêt de ce nouveau support commun : un canal ouvert entre les professeurs de club partout sur le territoire, quel que soit leur nombre de licenciés, dont nous attendons qu'il permette des partages d'expérience, d'idées, des interrogations comme des pratiques innovantes... Afin de créer de la résonance entre les acteurs, partager les savoir-faire avec un rendez-vous régulier entre nous tous, favoriser une écoute mutuelle accentuée, avec cette collaboration que nous avons souhaitée très qualitative avec *L'Esprit du Judo* pour mettre en valeur les pédagogies et l'engagement sincère des professeurs, femmes et hommes, qui font la qualité du judo français. »



- 04** **CULTURE JUDO**
Être judoka en 2026
- 06** **DOSSIER**
Les trois principes
Des repères à transmettre
- 10** **LA LEÇON DE...**
Louis Cavaïoli
Décomposition d'une séquence complète pour les jeunes compétiteurs
- 15** **FORMATION**
Projet Excellence : pour tous les territoires
- 16** **TRANSMISSION**
José Allari
L'âme du Stade Laurentin
- 18** **L'ESPRIT CLUB**
JC Lugdunum
« Faire ensemble »
- 20** **APPROFONDIR**
Dojo virtuel
Imaginé par les clubs
Parole de pionnier
Outils
- 22** **LA QUESTION**
Faut-il des leaders d'entraînement ?

Une collaboration L'Esprit du Judo / France Judo

SENSEI
LE MAGAZINE DES PROFESSEURS
DE JUDO

Conception, mise en page et rédaction

Agence éditoriale Sen No Sen
L'Esprit du Judo
15 bis rue Jean-Jacques Rousseau
94 200 Ivry-sur-Seine

Ont collaboré à ce numéro

Rédaction : Michel Brousse, Frédéric Demontfaucou, Antoine Frandeboeuf, Pascaline Magnès, Olivier Mélicine, Sébastien Nolésini, Olivier Remy (Directeur de la publication), Thomas Rouquette et le service communication de France Judo
Mise en page : Frédéric Bergeron
Photos : Isabelle Geiger - Agence Hikari, L'Esprit du Judo

**VOUS L'AVEZ COMPRIS, CE MAGAZINE EST LE VÔTRE. DES QUESTIONS ?
DES SUGGESTIONS DE THÈME ? DES PARTAGES D'EXPÉRIENCE ?
SOLLICITEZ LA RÉDACTION À CONTACT@SENSEIMAGAZINE.FR**

Être judoka en 2026

■ Michel Brousse / Photos : L'Esprit du Judo / DR



En inventant le judo, Jigoro Kano ambitionnait de préparer la jeunesse de son pays aux bouleversements profonds marqués par l'ouverture au monde occidental, le développement industriel et la transformation rapide des modes de vie. La philosophie du fondateur, telle qu'elle s'exprime dans les maximes de la discipline et dans les objectifs de formation du caractère, bien qu'elle s'inscrive dans le temps de l'histoire, n'a rien perdu de sa pertinence ni de son actualité. En ce début du XXI^e siècle, face aux nouveaux défis à la fois technologiques, socio-culturels et éthiques, il nous appartient de questionner la contribution du judo à l'éducation des élèves qui nous sont confiés. Que signifie être judoka en 2026 ? Quel profil d'élèves devons-nous viser ? Comment faire partager la « culture judo » par ceux, élèves mais aussi enseignants, qui composent la « génération Z » actuelle ?

Répondre à ces questions, c'est réinstaller une école française d'enseignement forte de sa cohérence et d'une adhésion commune aux étapes de la construction du judoka. Partager la même vision des domaines de compétences et des acquisitions à évaluer pour chaque niveau de pratique, c'est fixer des objectifs sans restreindre la liberté pédagogique. Le renouvellement de la population des enseignants conduit à la superposition d'expériences qui, au lieu de s'opposer, doivent se rejoindre au bénéfice de la qualité de l'enseignement.

LUCIDITÉ, RESPONSABILITÉ ET AUTONOMIE

Socle majeur de la fédération, la « culture judo » est un concept complexe et évolutif, qui a pour caractéristique d'être transmis de génération en génération. Sa définition est au cœur de l'image publique de la discipline. Les exploits

de nos champions ont largement favorisé l'impact médiatique du judo, à l'instar des performances exceptionnelles notamment réalisées lors des Jeux olympiques de Paris. Cependant, les succès obtenus ne doivent pas faire ignorer l'existence des dangers que représente la quête précoce de médailles. **La compétition est un choix personnel fait par chacun à des degrés divers. Il convient de l'encourager lorsqu'elle est le vœu de l'athlète et non celui de son entourage, quel qu'il soit. La logique veut que l'on forme des judokas avant de former des compétiteurs.**

La méthode de Jigoro Kano, porteuse de l'image et de l'histoire du Japon, est riche de valeurs, mais ce sont des valeurs qui s'enseignent. Le judo n'est pas éducatif en soi. Seul l'acte d'éducation le rend éducatif. Il en est de même du sport en général, dont chacun peut autant louer les bienfaits

“

LA MÉTHODE DE JIGORO KANO, EST RICHE DE VALEURS, MAIS CE SONT DES VALEURS QUI S'ENSEIGNENT. LE JUDO N'EST PAS ÉDUCATIF EN SOI

”

que dénoncer les excès. Judo et sport ne sont pas ennemis. Les voies différentes qu'ils offrent tendent vers des formes distinctes d'excellence qui se rejoignent et se complètent, associant formation du caractère et affirmation de soi à la recherche de performances sportives. **Pour le débutant comme pour l'élève confirmé, le combat est un moyen qui doit autant rester extérieur à la volonté de domination qu'à l'angoisse de l'affrontement. L'enseignant doit en faire un moment d'expression, de recherche et d'affirmation de soi, dans lequel un engagement total et une victoire espérée représentent avant tout une victoire sur soi-même.** L'expérience de la confrontation a pour but de développer un contrôle de soi défini, en fonction d'un environnement humain et d'un code de comportement. L'apprentissage du judo contribue de la sorte à la connaissance active qu'acquiert l'élève des principes de la citoyenneté. La référence systématique à Jigoro Kano et aux textes d'origine est parfois ambiguë, non par manque de pertinence mais en raison de l'absence de considération suffisante des différences de contexte et de mode de vie, à un siècle et demi d'intervalle. Aujourd'hui, comment comprendre et mettre en oeuvre les finalités humanistes du fondateur ? Si les acquisitions techniques et l'obtention d'un niveau optimal d'efficacité sont centraux, l'essentiel n'est-il pas dans la construction d'une identité individuelle et collective ? Ainsi reformulée, la finalité éducative du judo



intègre comme objectif de faire du judoka un individu lucide, responsable et autonome.

Un triptyque se dégage qui correspond à une relecture de chacun des pôles intellectuel, physique et moral de la méthode japonaise. Il permet de mieux définir comment transmettre et apprécier la «culture judo». À l'axe moral correspond un critère évaluable, celui de «l'attitude et du comportement». Le code moral dont les affiches illustrent la majorité des dojos en France et dans le monde se traduit par des actes. **Le respect du salut, l'aide au camarade moins expérimenté, le courage d'affronter un adversaire plus élevé en grade... sont des moments beaucoup plus structurants dans le vécu du débutant lorsqu'ils sont encadrés par l'enseignant.** À l'axe intellectuel correspond le degré des connaissances. Expliqué à la ceinture blanche, le salut est une marque de courtoisie. Utilisé par l'enseignant dans sa gestion du groupe, il révèle son intérêt pédagogique. Le haut gradé, quant à lui, connaît les raisons historiques de la normalisation des gestes. Pourquoi et depuis quand pose-t-on le genou gauche en premier ? À l'axe physique, il convient d'associer la richesse du savoir-faire technique et celle du savoir-faire tactique, mais également l'ensemble d'un regard sur soi : savoir se préparer au combat, analyser son adversaire, connaître et appliquer le règlement d'arbitrage... **Être judoka, c'est s'exercer dans une pratique qui préserve l'ensemble des valeurs, comportements et savoirs qui distinguent et caractérisent la «culture judo» d'hier et définissent celle d'aujourd'hui.**

LES TROIS PRINCIPES

Des repères à transmettre

■ Olivier Remy, avec Pascaline Magnes / Photo : Isabelle Geiger - Agence Hikari



© Remerciements : AM Sudoïffren

Si tout le monde est d'accord sur la richesse de la culture du judo, au quotidien de l'entraînement et des apprentissages, cette culture passe-t-elle vraiment la porte du dojo ? Est-elle là pour accueillir les élèves et les guider dans l'entraînement au point de les accompagner au dehors, pour les enrichir dans leur vie de tous les jours de nouvelles perceptions, de nouvelles compétences développées sur le tapis ? Voire d'une nouvelle conscience des choses ? Le professeur revient à chaque séance sur l'acquisition de telle technique, de tel enchaînement, dans un esprit plus ou moins technique, plus ou moins traversé par les enjeux de la compétition. Mais jusqu'à quel point a-t-il à l'esprit les grands principes proposés par Jigoro Kano : l'adaptation (« ju »), la bonne utilisation de l'énergie (« seiryoku zenyo »), la prospérité mutuelle (« jita kyoei »), qui sous-tendent la pratique du judo ? Jusqu'à quel point les utilise-t-il pour faire comprendre comment fonctionnent les techniques, dans quel esprit ont-elles été conçues et comment doivent-elles être utilisées ?

Certains diront que tout passe par la pratique bien enseignée et bien dirigée, et c'est sans doute vrai. Mais il est tout de même bon de les avoir à l'esprit comme un repère constant, et peut-être aussi de les transmettre en tant que tel, pour clarifier aux yeux des élèves l'objet de leur apprentissage. Qu'en pensez-vous ?

L'ADAPTATION – JU



C'est le secret ancien que Jigoro Kano découvre en pratiquant avec son vieux maître de l'école « kito », Iikubo Konen. Projeté facilement au début de leurs rencontres, il finit par comprendre l'art de déséquilibrer. « Ju », c'est une idée qui remonte à loin dans la culture asiatique et qui traverse la plupart des écoles de combat à mains nues de l'ancien Japon : il est plus efficace de s'adapter à la force adverse « en souplesse » plutôt qu'en tentant de la bloquer. « Souplement » ou « en s'adaptant » comme on l'écrit de plus en plus souvent ? Le second est plus précis et

plus juste, mais le premier dit quelque chose de la nécessité du relâchement tonique que l'on recherche. Quoi qu'il en soit, la célèbre citation de Kano dit clairement les choses. Il imagine un adversaire disposant d'une force de dix, « *face à moi qui n'aie qu'une force de sept. Force contre force, je perds.* » Mais « *si celui qui possède la force de sept, sans s'opposer, s'adapte à la poussée et retire son corps, alors celui qui possède dix, comme rien ne s'oppose à la force de son élan, trébuche en avant* ». Il poursuit en expliquant que cette perte d'équilibre réduit la force de dix à l'équivalent d'une force de trois, total que celui qui possède la force de sept, restée intacte, peut gérer facilement. C'est le vieux principe exploité sur les champs de bataille par des rotations du corps efficaces, des esquives pertinentes, des sacrifices du corps



**C'EST CE QUE LA SOCIÉTÉ
COMPREND DU JUDO
APPLIQUÉ À LA VIE RÉELLE :
UN ART EFFICACE DE
L'ESQUIVE DEVANT LA FORCE
QUI S'EXPRIME**



qui entraînent l'adversaire. Anticiper les déplacements, canaliser l'intention adverse, son élan, que la technique permet d'accélérer jusqu'à la chute. Il est abondamment exploité dans le nage-no-kata, toujours efficace dans les tournois du dimanche, à tous les niveaux, sur une tentative de montée de main par exemple, exploitée en seoi-nage ou tai-otoshi, ou sur un ko-uchi-gari placé à celui qui tire vers l'arrière. C'est le cœur de la culture technique du judo.

Comment le transmettre? Par l'imaginaire ! C'est quand même une très bonne histoire. De quoi faire rêver les jeunes, comme les moins jeunes. Trouver et maîtriser le secret de « ju », comme Jigoro Kano et les samourais... C'est une sensation passionnante à aller chercher sur le tapis pour dénicher comment inciter l'adversaire à « offrir » sa force. C'est aussi ce que la société comprend du judo appliqué à la vie réelle : un art efficace de l'esquive devant la force qui s'exprime. Un enjeu ? Maintenir sa « force sept » intacte dans le jeu des déplacements et des saisies. Travailler le maintien constant de la posture, dans les déplacements, préciser la technique, pour profiter de l'amoindrissement adverse et se placer « en souplesse » ...

Des principes aux valeurs

Dans les dojos, l'ambiance du club est définie par une décoration qui amplifie la dimension culturelle et la symbolique du judo. Les salles s'ornent toutes des effigies des Maîtres, tandis que l'aménagement dicte les comportements et les attitudes. Ainsi, dès 1936, à Paris, l'histoire zen des dix étapes du dressage de la vache sauvage orne par exemple le règlement intérieur du Jiu-Jitsu Club de France. Chez Victor Mirkin, « La courtoisie est la principale règle du judo » s'étale en grosses lettres, alors que « Le vainqueur est souvent celui qui sait perdre » s'affiche sur le mur chez Maurice Philippe. Le respect et le contrôle de soi ont rang de vertu.

Pourtant, la référence à la philosophie du fondateur reste encore vague. Les premiers livres en français ne citent pas ses principes. « Seiryoku zenyo » et « jita kyoei » n'apparaissent qu'en 1950, dans le numéro de février de la revue fédérale. Aucune explication n'est donnée. Dans le numéro de juin, Kawaishi calligraphie un proverbe d'une autre nature : « Oni ni kana bo », « le diable (le démon) est encore plus fort quand il a sa fourche (gourdin de fer) ». Le judoka apparaît comme un être extrêmement puissant qui, armé, devient encore plus redoutable et imbattable. Et ce n'est qu'à partir de Noël 1950 qu'Henry Plée rend accessible la philosophie du fondateur en publiant *Judo*, traduction officielle de la revue *Judo* du Kodokan.

Le narratif du Collège des ceintures noires accentue le processus et développe le versant humaniste et formateur du judo français. Dans les années 1960, les affichettes fédérales répondent à l'afflux d'adolescents en promettant à leurs parents une éducation virile : « Confiez-nous vos enfants, nous en ferons des hommes ». Le code moral à huit valeurs imaginé en 1985 par Bernard Midan prendra alors le relais, supplantant progressivement les principes de Kano dans la représentation collective du judo. Grâce notamment au personnage Waza-arix, qui amène Astérix et compagnie dans l'univers de la discipline, à l'instar de la mascotte Kodomo de nos jours. M. Brousse

LA BONNE UTILISATION DE L'ÉNERGIE SEIRYOKU ZENYO

精力最活用

Jigoro Kano a été clair, la définition du judo est « l'utilisation juste et bonne de son énergie » (on disait par le passé « le minimum d'énergie pour le maximum d'efficacité »). Dans son ambition éducative, sociale et citoyenne, cette idée ne se réduisait pas au tapis. Le judo est une philosophie de la vie, et le projet est de toujours employer son énergie de la façon la plus judicieuse possible. Vaste projet. Dans l'esprit de Jigoro Kano, le principe « ju » n'est pas suffisant pour couvrir l'ensemble des situations. Il propose donc, avec cette maxime, d'exploiter non seulement la force de l'autre, mais aussi sa faiblesse... C'est-à-dire ses potentielles erreurs de posture, de déplacement, de gestion énergétique. C'est ça une « bonne utilisation de l'énergie » et c'est une capacité cruciale, y compris en compétition. Au-delà même des bonnes solutions techniques, celui qui emploie moins d'énergie que l'autre a beaucoup de chances de gagner à la fin.

Comment le transmettre? À l'évidence, la technique la plus révélatrice de ce concept sous-jacent au judo est de-ashi-barai. Faire s'effondrer les plus forts, les plus puissants, en leur retirant juste un appui, c'est la meilleure utili-

sation de l'énergie possible, et on le voit fonctionner dans toutes les grandes compétitions. C'est un concept puissant, débordant, qui peut faire l'objet de bien des « mondo » d'après entraînement. Pour les plus jeunes, attirer leur attention sur la meilleure gestion de leur temps – ce qui est aussi la bonne utilisation de l'énergie – est un message très « judo ».

LA PROSPÉRITÉ MUTUELLE JITA KYOEI

自
他
共
栄

Il s'agit de la prise de conscience que tout cela n'a de sens que si tout le monde en profite, que tout le monde progresse et se développe. Est-ce un concept qui sous-tend la pratique judo ? Oui, absolument. Car c'est d'abord en s'intéressant à l'autre que l'on devient pertinent dans l'échange. C'est l'autre qui vous apprend. C'est un paradoxe à approfondir : c'est en se mettant à l'écoute des messages constants qu'il nous envoie que nous faisons des progrès dans le contrôle du partenaire. Le judo ne se fait pas seul, il n'est pas fait pour identifier « le plus fort »

“

**VIEIL ADAGE DE DOJO : LE
FORT DOIT SE SITUER JUSTE
AU-DESSUS DU MOINS
EXPÉRIMENTÉ**

”

en laissant en jachère tous les autres. C'est un apprentissage de la présence de l'autre, un « hub » de communication tactile, psychique et physique entre les deux partenaires qui ne cesse de s'enrichir, et qui évolue en fraternité profonde, en joie partagée, en plus des compétences « martiales » qui s'enrichissent.

Comment le transmettre? Chez les plus jeunes, l'essentiel est de développer leur empathie pour le partenaire, sa souffrance potentielle, son bien-être. « *Sinon il ne voudra plus faire avec toi et il aura raison.* » Le groupe doit prendre conscience de lui-même dans sa dimension de collectif, un groupe qui progresse à mesure des progrès individuels et dont tout le monde est responsable. Vieil adage de dojo : le fort doit se situer juste au-dessus du moins expérimenté, le laisser s'exprimer à son maximum, non seulement pour qu'il progresse, mais aussi pour qu'il sollicite le plus fort qui s'est mis à niveau, qui peut ainsi continuer lui aussi à percevoir quelque chose, à progresser.

Angela TALBOT

42 ans, 5^e dan
Professeur à l'École Toulousaine d'Arts Martiaux
(Haute-Garonne)



« Ju, le principe premier »

« P our moi, comme son nom l'indique, le judo, c'est être en permanence dans l'adaptation. Ce "ju", c'est ce que j'essaie de transmettre au quotidien dans mon club de quartier, où mon cours enfants rassemble des jeunes judokas âgés de sept à quatorze ans, avec de grosses différences de gabarits et de poids. Avec tous ces profils, je fonctionne comme un sport d'équipe : on s'entraide les uns les autres pour arriver à l'objectif de faire du beau judo. J'ai, par exemple, un petit de sept ans qui comprend très vite, et à qui certains grands demandent souvent conseil ! Cet état d'esprit fait partie de mes plus belles récompenses, comme celle de voir le débutant finir l'année en riant s'il se fait projeter dans tous les sens en randori. Car je ne suis pas là pour former des champions, mais de bons judokas, pour toute leur vie. Je suis d'ailleurs très claire sur ce point avec les parents, en leur rappelant que "ju" est essentiel au judo et que ça passe par le jeu. Et pour cela, on n'a pas besoin de faire le rondin ou la grue pour s'amuser ! Le judo possède tout ce qu'il faut pour être un jeu en soi. Par exemple, on peut changer les règles : le premier qui, en ne-waza, est sur le dos, a gagné ! Cela change la dynamique, aide à faire sortir d'une subtile rivalité qui peut s'installer naturellement dans les combats de judo. Moi-même, je fais toujours randori avec eux et je chute énormément. Ils ne sont pas dupes : ils savent que je leur ouvre la porte pour qu'ils puissent me faire tomber. D'ailleurs, souvent, je demande qui a chuté durant le randori. Et ce sont ceux qui se manifestent que l'on applaudit parce qu'ils ont su faire de belles chutes, ouvrir, s'adapter, faire progresser l'autre. Si tu n'as pas ça, tu angoisses très vite, tu t'inquiètes, et c'est là que tu réponds mal à ce que l'autre te propose. Je reprends souvent ces mots d'Hiroshi Katanishi : "*si vous ne prenez pas le judogi, vous ne démarrez pas la conversation.*"

LES MAXIMES PAR LA PRATIQUE

"Ju", "seiryoku zenyo", "jita kyoei", ces principes puissants doivent vivre dans la pratique. Ce qui est intéressant, c'est que pour avoir cette constante et nécessaire adaptation au partenaire, les enfants doivent trouver leur propre forme de corps, qui va leur permettre de réussir leurs techniques sans force. Les filles, par exemple, sont souvent moins musclées : elles vont donc chercher d'autres techniques, ou une autre façon de faire. C'est la même chose pour les adolescents, qui perdent parfois tous leurs repères en voyant leurs corps changer. Je ne vais pas les corriger sur l'angle de leur coude ou la position d'un pied, j'insiste plutôt sur les principes à respecter : regarder le sens de la chute, ne pas forcer physiquement, respecter l'intégrité de l'autre. Les principes, j'en parle beaucoup à travers le rôle de Uke, qui doit comprendre ce qui va lui arriver et s'adapter à son partenaire. S'il est plus lourd, qu'il apprenne à se faire léger pour Tori. S'il est plus petit, qu'il se grandisse un peu. Et il ne faut surtout pas hésiter à répéter, encore et encore, auprès des jeunes – comme des adultes d'ailleurs, pour qu'ils ne se laissent pas emporter dans une pure confrontation en randori. "Ju", toujours. »

Erwan DAVIGO

50 ans, 4^e dan
Professeur à l'AJ Morbihan (Morbihan)



« Le collectif au centre »

« **D**ans le judo, il y a beaucoup d'éléments culturels qui sont ancrés. Du coup, même sans avoir conscience de les transmettre, on le fait, inévitablement, parce que c'est ce que l'on a reçu, c'est la force de la transmission du judo français quelque part. Prenons l'entraide et la prospérité mutuelle ("jita kyoei") par exemple : on vit tous le judo comme un sport collectif et c'est quelque chose que l'on découvre dès le début de son apprentissage. Assez vite, il faut pratiquer en coopération, ce que les enfants font d'ailleurs plus naturellement que les adultes qui débutent et qui n'ont pas l'habitude du contact physique. Pour développer cette capacité de coopération, incontournable pour progresser en judo, je valorise toujours les situations d'opposition : c'est parce que l'un est capable de pousser, l'autre de résister, puis l'un des deux de s'effacer, que chacun, en coopérant pour ressentir les sensations du judo – opposition et adaptation – peut progresser. Cela permet aussi d'apprendre à différencier les notions d'"opposition" et d'"affrontement".

LE RANDORI, UN INCONTOURNABLE

Je fais toujours très attention à donner un rôle aussi bien à Uke qu'à Tori : on sait tous que si Uke ne donne pas les bonnes postures, l'information manque et on ne peut pas apprendre à s'adapter. Là, on retrouve, au sein même de cette entraide et prospérité mutuelle, l'apprentissage d'un autre principe au cœur du judo de Jigoro Kano : "ju". Pour moi, traduire "ju" par "adaptation" est plus juste que "souplesse" qui peut prêter à confusion. S'adapter implique de faire avec ce que l'on est : petit, grand, costaud... Et ça, ça ne s'apprend pas dans les livres. Il faut pratiquer, surtout le randori. C'est là que l'on peut ressentir ces fameux principes.

C'est pour ça que je fais toujours randori avec mes élèves, y compris les enfants : beaucoup de choses se transmettent par le corps. C'est lorsque tu places une technique sans effort – parce qu'elle est dans le timing, bien placée parce que tu t'es adapté – que tu peux ressentir ce qu'est la meilleure utilisation de l'énergie ("seiryoku zenyo") par exemple. Pour moi, le randori est donc la finalité de notre discipline. Ceci dit, les principes ne se retrouvent pas que sur le tatami. Le judo est un vecteur éducatif, c'est ce qui fait sa différence avec les autres sports. Tous les sports éduquent mais le judo, lui, en a fait son fondement même. Hier encore, par exemple, j'échangeais avec des parents sur le prochain tournoi pour leur expliquer que c'était un apprentissage : comment gérer le stress, la contrainte, la défaite, la victoire... Ou encore quand je vois, parfois, une petite baisse de motivation de certains, je mets l'importance du collectif au centre. Chaque personne est importante dans le groupe. On a besoin de chacun pour créer la dynamique d'apprentissage, et ce genre de propos peut permettre de faire revenir certains. Les trois principes de Kano sur lesquels s'appuie le judo, c'est en fait un modèle éducatif qui se transmet à travers chaque randori, chaque sensation, chaque moment passé au dojo. »

Patrick BIGOT

71 ans, 7^e dan
Professeur à l'AJC Étaplois (Pas-de-Calais)



« Donner envie d'explorer »

« **A**ujourd'hui, beaucoup sont les pratiquants qui découvrent le judo par la compétition. Ils veulent donc apprendre à gagner des combats. On peut dire que ce sont de bons sportifs. Le problème, c'est que si tu restes uniquement dans cette dimension sportive, tu finis forcément par t'essouffler parce que l'âge ne te permet pas de poursuivre sur ce chemin. Pourquoi beaucoup arrêtent lorsqu'ils ne peuvent plus faire de compétition ? Parce que le judo était une performance parmi d'autres. C'est d'ailleurs souvent un problème dans les clubs : les adultes sont éliminés petit à petit, parce que cela devient trop dur. Bien sûr, certains restent, mais peu savent trouver autre chose dans le judo. Et cette "autre chose", ce sont les principes de Jigoro Kano !

Pour moi, ces principes, c'est avant tout une manière de comprendre et de pratiquer le judo. Prenons l'exemple des katas, tout y est ! Dans le nage-no-kata, il y a la relation entre Tori et Uke. C'est Uke qui veut attaquer et Tori absorbe la saisie d'Uke en reculant d'un pas, ce qui va déséquilibrer Uke. Un bon Uke, c'est 70% de ce qui te fait progresser. Si tu n'as pas un bon partenaire, le travail n'est pas possible. Dans le kata, il faut apprendre non seulement à être Tori, mais aussi à être un bon Uke, parce que c'est un travail commun. En posant simplement ces bases, les trois principes de Kano rejailissent instantanément : l'adaptation et la non-résistance ("ju") de Tori pour profiter de l'attaque initiale de Uke, l'entraide et la prospérité mutuelle ("jita kyoei") qui s'expérimentent par la pratique elle-même. Sans oublier la meilleure utilisation de l'énergie ("seiryoku zenyo"), notamment en exergue sur le tsuri-komi-goshi à la fin de la deuxième série : c'est parce que Uke se défend pour ne pas prendre harai-goshi que Tori part sur cette technique. C'est limpide !

RÉFLÉCHIR ET FAIRE RÉFLÉCHIR

Le problème, c'est que ce genre de réflexion n'intéresse pas tous les professeurs. Il suffit pourtant d'une seule personne dans un club, une autre ailleurs pour créer petit à petit un groupe qui parle la même langue et qui cherche à comprendre le judo plus profondément. C'est à ce moment-là que la pratique change : on ne cherche plus seulement à gagner, et le judo peut alors accompagner toute une vie. J'en ai fait moi-même l'expérience : ce n'est qu'après avoir été compétiteur que j'ai commencé à réfléchir davantage, pour bien appréhender un mouvement, une relation, etc. Mais je crois que si j'ai pu aller vers cette réflexion, c'est parce que j'ai été formé et entouré de personnes qui enseignaient en suivant les principes de Kano. J'ai beau le répéter sans cesse à tous les élèves que je rencontre, la difficulté, c'est que les discours ne remplacent pas le temps, ni l'expérience. D'autant que pendant les stages, par exemple, il n'y a jamais beaucoup de temps. Une séance dure trois heures et il faut surtout pratiquer. Alors je glisse simplement quelques mots. Et si parmi les dizaines ou centaines de jeunes que je croise sur le tapis, un ou deux peuvent entendre, c'est déjà bien. Parce que, pour moi, le rôle de l'enseignant, c'est d'ouvrir des portes. Non pas pour que les élèves copient un modèle, mais pour leur donner envie d'explorer. »

LOUIS CAVAIOLI

DÉCOMPOSITION D'UNE SÉQUENCE COMPLÈTE

POUR LES JEUNES COMPÉTITEURS

Premier professeur de Mathéo Akiana Mongo, champion de France seniors 2025 en +100kg et titulaire des championnats d'Europe 2026, Louis Cavaoli insiste auprès de ses jeunes sur la nécessité de comprendre la technique dans sa globalité, depuis le déplacement jusqu'à la projection, en passant par le kumikata et la préparation d'attaque.

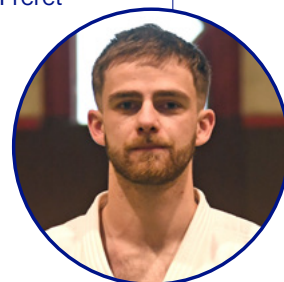
■ Antoine Frandebœuf / Photos : Antoine Frandebœuf



Louis Cavaoli
 Directeur technique
 du Morsang Judo Jujitsu
 (Essonne)
 34 ans,
 4^e dan



Partenaire
 Alexandre Freret
 23 ans,
 2^e dan



OBJECTIF DE LA SÉANCE

« En insistant sur chaque étape menant à la projection, et même à la finition en ne-waza, le but de ce travail est de faire comprendre aux jeunes pratiquants la notion de «séquence complète» en judo, de les sensibiliser au fait que toutes ces étapes sont à prendre en compte pour bien intégrer une technique dans son système d'attaque. Si l'on reste dans une logique d'apprentissage progressif, il faut éveiller autant que possible les jeunes judokas à avoir une vision d'ensemble et leur parler aussi d'efficacité. Et si le focus est souvent mis sur la projection elle-même ou sur l'installation du kumikata, il ne faut jamais perdre de vue que rien n'est possible sans déplacement ni préparation. Une attaque en statique n'a que très peu de chances d'aboutir, au contraire d'une action menée de bout en bout avec cohérence et précision. »

POINTS CLÉS

Déplacement, le point de départ

« Il est malheureusement trop fréquent de voir les combattants vouloir démarrer directement par une saisie du judogi adverse, alors que l'on peut constater que tout débute par une petite phase de déplacement à distance avant de s'installer. Étant droitier, je me déplace d'abord côté manche, avant de songer à tenter d'imposer mon kumikata. Le fait de me décaler me permet d'ouvrir le côté du revers de l'adverse qui va m'intéresser. »

Le principe de la corde

« Pour cet exercice, je me présente en garde unilatérale, ma main faible (la main gauche) saisissant en première le revers de mon adversaire pour le donner à ma main forte, avant d'aller récupérer la manche droite de Uke. Cette notion de relais est primordiale pour contourner la défense de mon partenaire, généralement plus efficace face à une tentative de saisie directe. Pour étudier toutes les possibilités qui peuvent se présenter en combat, et être précis dans la plupart des cas de figure, il ne faut pas uniquement partir côté manche, mais aussi savoir comment s'installer en se déplaçant côté revers. Une fois les deux mains posées, c'est toutefois le principe de la corde qui doit toujours s'opérer : les saisies de mes mains sont fortes, mais



mes bras restent souples. Car s'ils restent tendus, je ne peux pas travailler correctement, de même que si mon partenaire est sur l'arrière. »



À la recherche du triangle

« Comme je suis tenu par le règlement de produire une fois mes deux appuis installés, je commence à activer ma séquence, avec l'ambition de faire se redresser Uke pour pouvoir préparer ma projection finale par un ashi-waza, comme ici avec hiza-guruma qui s'accompagne d'une forte traction avec les bras. À défaut de faire tomber Uke, cette préparation m'offre une position idéale pour enchaîner sur mon mouvement d'épaule. Avec son remplacement, Uke me permet en effet d'obtenir un triangle entre ses appuis et mon pied avancé. Je ramène alors mon second pied pour lancer mon morote-seoinage, en tournant bien la tête pour assurer la bonne finition de mon attaque. »

La préparation, plus qu'un leurre

« Lors des premières séances consacrées à ce type de travail, j'incite mes élèves à vraiment lancer le hiza-guruma, en le réalisant avec suffisamment de conviction et de force pour qu'il soit crédible et susceptible de projeter ou d'amener l'adversaire au sol. Ce n'est que comme ça qu'Uke réagira suffisamment pour pouvoir enchaîner sur l'attaque finale ou la liaison debout-sol. »



LA LEÇON DE...

Sur un partenaire fuyant

« Souvent, en configuration de compétition, on peut se retrouver face à un adversaire avec les fesses très en arrière, qui refuse la confrontation. S'il semble logique qu'il va finir par se faire pénaliser pour cette attitude trop défensive, je pousse mes élèves à ne pas miser là-dessus mais à bien aller au bout de la séquence, avec un ashi-waza et un travail de mes mains qui, dans cette situation, peuvent permettre une amenée au sol et le début d'un travail en ne-waza. »

En droitier-gaucher

« Si Uke se présente en gaucher alors que je suis droitier, le déplacement initial peut se faire dans l'autre sens, du côté du revers qu'il faut ouvrir. On revient ensuite sur le même principe d'activation, avec ma main droite au revers gauche qui me laisse la possibilité de partir sur une rotation à gauche, ou alors de partir sur une préparation d'attaque, non pas en hiza-guruma cette fois, mais en o-uchi-gari à une main afin d'aboutir à ma situation préférentielle et pouvoir armer ma projection finale. La logique doit toujours rester la même. »

■ La liaison debout-sol, un indispensable

« Quand on voit les multiples possibilités d'abrèger un combat en compétition grâce au ne-waza, il me semble indispensable que les jeunes développent aussi leurs aptitudes au sol. Dans notre séquence complète, nous partons sur le passage à quatre pattes de Uke suite à la projection de Tori. Tout de suite, il faut que ce dernier cherche un contrôle, et je travaille énormément sur ce point pour que cela devienne vite un automatisme. Dans cette situation, je préconise une saisie à la manche avec ma main gauche, quand ma main droite, qui a glissé sous le bras de Uke, vient saisir mon poignet gauche. J'insiste sur le fait de conserver le coude droit dans le dos de Uke, et non contre le flanc pour ne pas perdre en équilibre. Dans cette position de base, plusieurs directions se présentent, comme sankaku-jime si je reste de face ou le renversement sur le côté avec immobilisation en gesa-gatame (il est important d'explorer chaque possibilité pour pouvoir s'adapter aux réactions de l'adversaire). Dans tous les cas, je leur



rappelle souvent qu'il ne faut pas se précipiter – l'arbitre n'interrompt pas l'action s'il observe une progression – mais bien assurer chaque contrôle.

EN VIDÉO



LA SÉANCE DE
LOUIS CAVAIOLI
(Morsang JJ - Essonne)

Décomposition d'une séquence complète
pour les jeunes compétiteurs

MON EXPÉRIENCE

« Actuellement en formation pour le DESJEPS, nous revenons fréquemment sur cette vision globale de la séquence, avec le souci de toujours savoir vers où l'on veut aller lorsque l'on débute l'exercice, et de constamment chercher à être pertinent à chaque étape pour améliorer le tout. Après, le métier d'entraîneur repose beaucoup sur l'expérience, qui permet au fil des années de déceler les petites défaillances qui nuisent à la bonne réalisation de l'ensemble. »



Focaliser sans rien oublier

« À chaque séance, je vais cibler l'une des différentes phases de cette séquence complète : déplacement, kumikata, préparation, projection ou liaison debout-sol. Cela présente l'avantage de ne pas avoir à donner trop de consignes d'un coup. Mais, lorsque je lance par exemple un travail sur du kumikata en garde unilatérale afin de récupérer la manche dans de bonnes conditions, je leur précise que je veux toujours voir du déplacement avant, ainsi qu'une préparation et une attaque après. Ils sont libres, à même d'expérimenter, mais doivent forcément mettre tous ces ingrédients dans leur séquence. »

De la variété chez Uke

« En parallèle des consignes données à Tori, Uke a comme toujours son rôle à jouer pour que les situations soient le plus réaliste possible. Pour cela, j'indique aux partenaires de varier leur posture, leur réaction à chaque étape de la séquence, en leur disant de tout faire pour ne pas tomber, ou au contraire de ne pas réagir. C'est une bonne manière de faire prendre conscience à Tori qu'il n'obtiendra pas la réaction qu'il recherche s'il n'est pas rigoureux et engagé dans chaque secteur. Pour aller encore plus loin, je peux demander à Tori de réaliser sa

séquence sur différents partenaires, afin de complexifier les choses, et de prouver une fois de plus que Uke est indispensable à la progression de Tori. »

Inciter à analyser

« À chaque séance, des élèves sont appelés pour démontrer, afin de montrer ce qu'ils sont capables de produire, mais aussi à aiguïser le sens de l'observation des autres, qu'il faut interroger sur ce qui a été bien fait et ce qui ne l'a pas été dans ce qu'ils viennent de voir sous leurs yeux. C'est bénéfique à tout le monde, et cela permet d'aborder des détails sous d'autres angles, en fonction des remarques des jeunes. »

Prendre le temps d'approfondir

« Je n'ai pas vraiment de timing précis pour aborder ce genre de travail, car tout dépend de l'évolution des élèves au fil des semaines, de ce qu'ils vont être en mesure de produire en randori et bien sûr en compétition pour ceux qui s'engagent dans cette voie. Les manquements ou les approximations que je vais constater me permettent de préciser les choses lors des cours suivants, en insistant sur telle ou telle partie de la séquence tant qu'elle n'est pas suffisamment intégrée par le groupe. »



DOJO ACADEMY

CAMPUS SPORT ET MANAGEMENT

FORMATION DIPLOMANTE

TITRE RECONNU

Obtenez une qualification officielle auprès de formateurs experts et intervenants de haut niveau et construisez une carrière durable dans le sport et le management.

- CQP MAM judo
- CQP MAM jiu-jitsu brésilien
- BPJEPS Activités de la forme
- BPJEPS Judo Jujitsu
- DEJEPS Judo Jujitsu
- DESJEPS Judo Jujitsu
- DESJEPS ASECS directeur de structure
- Executive Master : Piloter la Haute Performance en partenariat avec Paris Dauphine. **Dauphine** | PSL ★



UN CONSEILLER À VOTRE ÉCOUTE

Nous sommes disponibles pour vous accompagner et identifier ensemble la formation qui correspond à votre projet professionnel et à vos ambitions.

FORMATION CONTINUE

TOUT AU LONG DE LA VIE

Montez en compétences et restez à la pointe des pratiques pédagogiques, sportives et managériales.

Consultez notre catalogue de formation sur notre [site internet](#).



**FAIS DE
TA PASSION
UN MÉTIER!**



Projet Excellence : pour tous les territoires

■ Olivier Remy / Photo : France Judo



«Parler d'excellence dans le judo n'est jamais anodin. Le mot est chargé, parfois galvaudé, souvent confondu avec la seule performance. Pourtant, dans notre discipline, l'excellence n'a jamais été synonyme d'élitisme. Elle est, depuis l'origine, une exigence intérieure, une tension féconde entre ce que l'on est et ce que l'on peut devenir», explique Frédéric Demontfaucon, expert en charge du Projet Excellence. Lequel s'adresse à tous, mais plus précisément aux professeurs et futurs professeurs, sur tous les territoires, quels que soient leur parcours, leur génération, leur contexte d'exercice. Parce que l'excellence, au judo, commence toujours par l'enseignant. «C'est bien lui la pierre angulaire. Pas comme simple transmetteur de techniques, mais comme référent culturel, éducatif et éthique. C'est le professeur qui donne du sens aux fondamentaux, structure la pratique quotidienne, régule les intensités, installe le climat de confiance nécessaire à l'apprentissage, incarne les valeurs qu'il enseigne. Aucune réforme, aucun projet, aucune progression ne peut produire d'effet durable sans s'appuyer sur les enseignants. Le Projet Excellence part de ce constat simple : la qualité du judo dépend d'abord de la qualité de l'enseignement.»

LA FORMATION CONTINUE : UNE NÉCESSITÉ, PAS UNE OPTION

Dans un monde en mutation, où les publics évoluent, où les contraintes se multiplient, la formation continue des enseignants n'est plus un luxe. Elle est une condition de qualité et de cohérence. Se former, échanger, questionner ses pratiques, actualiser ses connaissances, partager... ce n'est pas remettre en cause son expertise, c'est l'enrichir.

«Frédéric Demontfaucon est intervenu sur une journée entière à Caen, en trois temps, témoigne Line Andres, présidente du comité du Calvados depuis 2020. D'abord au sein d'une section sportive scolaire, puis au pôle espoirs de Caen avant une séance à Bayeux Judo le soir. Les cadres techniques, Alexandre Renard et Bruno Deses-

sard, avaient été sollicités pour valoriser l'intervention de Frédéric. Elle fut, de mon point de vue, indispensable sur le plan des bases techniques, avec un rappel des paliers, des éléments à maîtriser... Du judo de club, pour les clubs, avec un axe technique fort.»

UN PROJET POUR TOUS LES TERRITOIRES

Le Projet Excellence, c'est la force du dispositif, se déplace sur tous les territoires, s'adresse à tous les professeurs, à tous ceux qui souhaitent le devenir et à tous ceux qui veulent apprendre. «Que ce soit pour la pratique du judo, du kata et du jujitsu contact avec Bertrand Amoussou, nous allons dans les territoires, précise Frédéric Demontfaucon. Après la sollicitation de l'Organisme Territorial Délégateur (OTD), nous formalisons un programme. Nous sommes mis à disposition par la fédération qui prend également en charge le déplacement. Reste à la charge des OTD les frais d'hébergement et de restauration. Les stages kata sont payants pour les stagiaires (intervenants extérieurs) sauf pour les évaluateurs dans leur niveau de certification. Nous intervenons sur tous les publics (enseignants, formation initiale, structures de haut niveau, entraînements de masse, formation évaluateurs kata...) et nous nous adaptons aux besoins.»

«NE SURTOUT PAS HÉSITER !»

«Nous avons déjà bénéficié de deux interventions, rapporte pour sa part Laurent Dies, cadre technique régional de la ligue Centre-Val-de-Loire. La première a eu lieu en mai dernier à Orléans. La présence de Frédéric a été organisée sur deux jours, entre le pôle espoirs d'Orléans, un entraînement départemental en soirée destiné aux seniors et aux enseignants, puis deux sessions le lendemain auprès des benjamins-minimes puis des cadets-juniors du pôle France. Une autre s'est tenue à Tours en novembre, avec deux entraînements pour les différentes catégories d'âge avant une matinée réservée aux enseignants d'Indre-et-Loire sur le thème "Comment conjuguer dans un même cycle retournements quadrupédiques et renversements assis ?". C'est vraiment l'occasion, à chaque fois, de voir comment le champion que Frédéric a été peut aussi être un passeur. Il y a une énorme qualité technique, mais aussi de la résonance sur nos choix pédagogiques, notre pratique. Sa palette permet à chacun – jeunes, enseignants, dirigeants – de s'approprier un détail qui peut transformer un système d'attaque, voire une façon d'enseigner. En trois mots ? Accessible, disponible, d'un calibre mondial... et pourtant encore trop rare sur les tatamis. Les territoires ne doivent pas hésiter !»

Le Projet Excellence ? Une ambition simple et forte : permettre à chacun de pratiquer le judo toute sa vie, dans de bonnes conditions, avec plaisir, exigence et sens.

JOSÉ ALLARI L'ÂME DU STADE LAURENTIN

■ Thomas Rouquette / Photos : DR

Très grand monsieur du judo azuréen depuis maintenant près de six décennies, José Allari, quatre-vingt-deux ans, en impose. Une stature – aussi bien physique que symbolique – et du charisme pour ce professeur aux plus de quatre-cents ceintures noires formées. Désormais président du Stade Laurentin Judo (Alpes-Maritimes), qu'il a fondé avec son frère aîné et dont il a fait l'une des références nationales avec près de quatre-cents podiums individuels nationaux et une quarantaine de professeurs formés, ce huitième dan revient sur son parcours et sa vision d'une passion qui ne le quittera jamais : enseigner.

FLEUR D'ORANGER

« Un garde des Eaux et Forêts, Monsieur Grandjean, ceinture marron et malheureusement décédé dans un accident de la route quelques années plus tard, souhaite proposer des cours de judo dans notre ville. Il va voir les élus qui lui prêtent une salle des fêtes, le Nérolium, qui servait la journée à recueillir des fleurs d'oranger. Comme le veut l'époque, le tatami est composé d'une toile tendue, posée sur des copeaux de bois. Mon frère aîné, César, débute avec lui, tandis que je les rejoins cinq ans plus tard. J'ai alors treize ans et nous sommes en 1953. Mes premiers souvenirs ? L'odeur formidable qui embaumait cette salle (*sourire*). En 1957, le club doit fermer, faute de combattants, mais nous ne nous arrêtons pas là avec César. En 1962, nous louons un garage, et les protections murales sont posées par nos parents. Le Judo Club Laurentin est né. »



“

ANCIENS COMME JEUNES PROFESSEURS, MAIS AUSSI JUDOKAS DE TOUS NIVEAUX, NOUS DEVONS VEILLER NE PAS NOUS ÉCARTER DE CET ÉLÉMENT FONDAMENTAL QU'EST LE SALUT

”



Avec Fumiya Ito, ancien étudiant de l'université de Waseda venu en France d'octobre à fin décembre observer le système français.

CHAMPION DE FRANCE EN 1963

« Intégré au Bataillon de Joinville la même année, je m'entraîne avec cinq Japonais à notre disposition : Ito, Fukami, Yasumoto, Awazu et Okuni dans le cadre de la préparation olympique des Jeux de Tokyo en 1964. Ils avaient tellement d'avance sur nous... En 1963, je remporte les championnats de France en +80kg (*il finira en bronze en toutes catégories l'année suivante, puis chez les -93kg en 1966*), le premier tournoi pré-olympique organisé au Luxembourg – où je bats trois champions d'Europe ! – mais je termine cinquième des championnats d'Europe à Genève, comme en 1964 à Berlin et 1968 à Lausanne... J'enseigne également dans le club de Jacques Le Berre à Paris, mais je me retrouve sans salaire lorsque je redescends sur la Côte d'Azur. J'enchaîne alors les spectacles dans les foires avec des démonstrations de judo et de catch, tout en commençant à jouer pour le Rugby



Club de Nice qui était venu me chercher et m'avait signé un chèque de 40 000 francs de l'époque, sans compter les primes de match ! Mais j'y laisse aussi un genou en 1969... En parallèle, tout en aidant mes parents agriculteurs, je donne bien sûr les cours à Saint-Laurent, et je passe mon brevet d'État au Fort Carré d'Antibes avec Monsieur Bernard Midan et d'autres judokas de ma génération : Daniel Pinatel, Alain Bini, etc. »

DES MOTS POUR ME CONVAINCRE

« En 1974, Monsieur (*Henri*) Courtine me propose de devenir le patron du pôle espoirs de Nice. Au début, je dis non. Nous nous connaissions bien, car c'était mon professeur à Paris. Un lien d'amitié existait, et nous faisons souvent randori ensemble. Et comme j'ai coutume de dire, le randori

permet de voir l'homme. Finalement, j'accepte, car il sait trouver les mots pour me convaincre. La première saison, nous avons quatre champions de France sur cinq catégories, avec Marcel Pietri, Laurent Del Colombo, Charles Bétrian et Claude Mas. Cinq judokas sont sélectionnés, en 1975, pour les championnats d'Europe cadets et juniors. L'année suivante, on ramasse huit ou neuf médailles avec trente-six élèves. Tout cela a duré jusqu'en 2002, l'année où j'ai pris ma retraite. »

« SALUEZ BIEN, JE VOUS EN PRIE ! »

« Être professeur ? C'est une vocation. Ce que je dis n'est peut-être plus dans l'air du temps, mais il ne faut pas faire cela pour le pognon (*sic*). J'ai quatre-vingt-deux ans et j'aurais pu tourner la page. Mais je ne le veux pas. Voir un stage avec soixante-dix gamins sur le tatami du club me remplit toujours de bonheur.

Être professeur, c'est également se former sur tous les aspects pour pouvoir s'occuper de ses élèves à tous les niveaux : technique, physique, mental. Actuellement, il y a la mode des préparateurs. Mais moi, je pense que c'est au professeur de gérer, seul, un athlète. C'est la meilleure manière de le connaître intimement. Je crois aussi qu'un professeur doit s'adapter aux caractéristiques de ses élèves, pas les contraindre à ce que tous aient le même système d'attaque, le même profil. Toute ma vie, j'ai toujours marché à l'empathie : trouver le bon mot, s'adapter au profil de chacun pour l'aider à dépasser ses propres limites, à franchir des caps. Dans tout cela, ce qui compte, c'est la posture droite et digne, qui commence par le salut. Anciens comme jeunes professeurs, mais aussi judokas de tous niveaux, nous devons veiller à ne pas nous écarter de cet élément fondamental. On ne peut se permettre de mal saluer, ni le tatami, ni le partenaire, ni l'adversaire en compétition. Le salut, c'est l'humilité, le socle. Cela engage notre vigilance collective vis-à-vis de ce qui fait le judo. »

DEVENIR UN BON JUDOKA, CELA PREND DU TEMPS

« Un bon professeur doit faire preuve de beaucoup de patience. Il ne doit pas hésiter à répéter les mêmes mots tant qu'ils ne sont pas assimilés par l'élève. Cette patience est fondamentale dans la construction de l'athlète. Créer de bons judokas, cela prend du temps. Comme professeur, je n'ai jamais refusé d'aider un élève qui était en demande de conseils ou d'une séance technique. Jamais ! Ils demandent à progresser ? Alors il faut être derrière eux. Nous sommes là pour ça. C'est notre rôle, notre responsabilité. Enfin, je trouve très important, pour un professeur, même pour celui qui possède de l'expérience, d'être à l'affût de tout. Un exemple : sur le tournoi de Monaco, il y a une équipe japonaise qui participe à chaque édition. La semaine suivante, ils viennent s'entraîner une fois chez nous, au club. L'occasion pour moi de regarder attentivement leur échauffement et leurs uchi-komi. Parce qu'il y a toujours des choses à apprendre, des détails techniques à observer, que l'on a oubliés, sur lesquels, au fil des années parfois, on met moins de précision. Humilité, toujours. »

JC LUGDUNUM

« Faire ensemble »

Quand on pousse la porte du Judo Club Lugdunum, à Lyon, on trouve ce que l'on s'attend à trouver : des tatamis, des judogis, des ceintures de toutes les couleurs... Un club. À une petite différence près, en apparence simple, mais qui semble tout changer. Car si le mot « ensemble » n'est pas inscrit en toutes lettres, c'est bien le marqueur du club.

■ Pascaline Magnès / Photos : JC Lugdunum



Ici, tout commence par la façon dont les cours sont organisés : les judokas qui sortent du vestiaire ne restent pas à attendre sur le bord du tatami que le cours précédent se termine, mais se mêlent à ceux qui sont déjà en sueur pour partager quelques randoris.

« Lorsque je suis arrivé ici, j'ai tout de suite été inspiré par cet esprit de camaraderie assez singulier qui sautait aux yeux, témoigne Arnaud, arrivé au club il y a quatre ans suite à son emménagement dans la capitale des Gones. On s'entraide tous sans a priori, sans retenue, sans jugement. » Une ambiance que tous les judokas présents relèvent comme un aimant qui les fait revenir chaque semaine, parfois sur quatre ou cinq des créneaux hebdomadaires. Un environnement positif qui ne s'est pas construit en un jour. Le Lugdunum existe en effet depuis 1960. Fondé par Roger Bourgery, il est aujourd'hui tenu par Nguyen Huu Thang, qui a eu à cœur d'en reprendre l'esprit autant que les murs. Ici, on ne vient pas pour gagner des médailles, même si certains y passent leurs grades avec les

félicitations du jury. On y revient séance après séance avec un objectif personnel de progression qui se transforme toujours en objectif collectif, celui de « pouvoir tirer tout le monde vers le haut ». Le rôle du dojo au sens traditionnel : transformer l'individu... pour un meilleur collectif, comme l'avait imaginé Jigoro Kano.

UN ÉLAN COMMUN

Un ceinture marron trentenaire, face à un enfant ou à un adulte fraîchement arrivé, apprend ainsi à s'adapter pendant que les débutants sont tout heureux de réussir à faire tomber celui qui nouera bientôt, kata déjà en poche, sa ceinture noire... S'il ne le formule jamais explicitement, ces situations semblent être le cœur de l'enseignement de Thang. « Le but est quand même que tout le monde prenne du plaisir, glisse Hugo, trente-deux ans et de retour sur le tatami après une pause de quinze ans. Thang défend un rythme qui s'adapte à chacun, avec beaucoup d'humour et de bienveillance. Ce sont des cours où tout le

monde est content de se dire "bonjour", de prendre des nouvelles de celui qui est absent, et on sent que cette solidarité est vraiment importante et sincère. Cette ambiance s'avère aussi une véritable source de progression pour tous. Nous avons des ceintures marron et noire qui ont toujours plaisir à aller voir les derniers débutants qui sont arrivés. Et l'élève qui transmet à l'élève, c'est une autre façon d'apprendre. » C'est sûrement pour cette raison que Lisa ne fait pas partie de ces ados qui arrêtent après la ceinture noire. Vingt ans et déjà les trois quarts de sa vie passés dans ce club, à la suite de sa mère, de sa marraine, de son grand-père... Elle cite l'émulation collective, mais aussi « la qualité technique et pédagogique de Thang », dont le goût du relationnel et de la transmission semble l'avoir habitée dès ses débuts. Et quand quelqu'un ne correspond pas à l'esprit du club, Thang n'hésite pas à l'orienter ailleurs, vers un autre club qui lui conviendra mieux. « Ce n'est pas de l'indifférence, assure l'intéressé. Au contraire, c'est prendre en compte l'autre, nos points communs comme nos différences. C'est aussi une certaine idée de ce que doit être un dojo. » Patrick, adhérent avec femme et enfants, peut en témoigner. « C'est notre deuxième maison. Les valeurs de ce club me parlent suffisamment pour que j'ai eu envie que mes enfants pratiquent ici. Car c'est quelque chose à leur transmettre. »

**JE LEUR MONTRE LES
CHOSSES. AU DÉBUT, ILS
COPIENT, BIEN SÛR. MAIS
JE LEUR DIS QU'ILS NE
DOIVENT PAS M'IMITER**

Arrivé en France en 1976, après la guerre du Vietnam, c'est dans une petite école primaire de Villefranche-sur-Saône que Nguyen Huu Thang découvre le judo et qu'il rejoint un petit club. Dans lequel, avec sa ceinture orange, il gère déjà l'échauffement et sert de Uke pour les démonstrations de son professeur qui venait le chercher chaque soir à la sortie d'école ! Ce rôle-là, il le retrouve dès qu'il arrive à Lyon, en devenant l'assistant de Roger Bourgery, ce qui lui vaudra de chuter durant quatorze années. Surtout, c'est là qu'il est encouragé à se former. Si ses camarades de l'école des cadres suivaient les deux années réglementaires pour avoir leur diplôme d'enseignant, lui y est resté six ans. « J'aime apprendre », explique-t-il simplement. Après plus de trente ans d'enseignement, il participe encore à des stages pour « améliorer, approfondir les connaissances de base parce que l'on parle toujours de choses nouvelles mais, revenir aux bases, c'est l'essence du judo ». Il s'inspire ainsi d'Hiroshi Katanishi, Patrick Roux et bien d'autres... pour proposer sa propre version issue de toute son expérience. « Il est absolument essentiel dans le judo de trouver sa propre façon de faire, et c'est ce qui m'intéresse dans l'accompagnement de mes élèves, argumente le cinquième dan. Je leur montre les choses. Au début, ils copient bien sûr. Mais je leur dis qu'ils ne peuvent pas m'imiter à 100%, mais qu'ils doivent faire à leur manière. » Arnaud, venu d'un club axé sur la compétition, vit actuellement ce cheminement. « Au dernier shiai, j'ai eu l'impression de faire du judo, et non une compétition,



et j'ai trouvé ça tellement agréable. » À la clé : cinq victoires ! « C'est la méthode Thang je crois, et j'ai franchement été bluffé de me retrouver dans cet état d'esprit... »

SANS CESSER EN MOUVEMENT

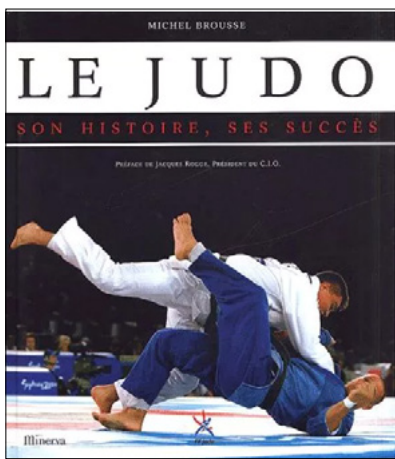
Une sensation qui vise peut-être simplement à décrire, sans nostalgie, ce judo qui a toujours existé : celui dont la raison d'être n'est pas le sport mais, au-delà, quel que soit l'âge, l'épanouissement de chacun... pour le collectif. Celui qui mène à la ceinture noire non comme un aboutissement mais comme une étape dans une pratique qui accompagne toute une vie quand c'est possible. Celui dont les tatamis et l'effort, au cœur, rayonnent bien au-delà des murs du dojo. « Vide-greniers, projets solidaires, fêtes pour toute la ville... Je lance des idées et tout le monde suit, chacun avec ses compétences, pour faire ensemble, poursuit avec douceur Thang. Désormais, on travaille sur la création d'un nouveau dojo. Comme en judogi, il est important d'être sans cesse en mouvement... Il faut toujours un projet, n'est-ce pas ? » C'est sûr qu'un tel endroit mérite des murs à sa hauteur.

DOJO VIRTUEL

Aujourd'hui, apprendre, s'inspirer et faire évoluer sa pédagogie passe aussi par l'écoute, la lecture et le partage d'expériences. Le dojo virtuel prolonge la pratique : un espace accessible à tout moment pour prendre du recul, nourrir sa réflexion et enrichir son enseignement. Ouvrages de référence, podcasts à écouter entre deux cours, conférences pour bousculer ses habitudes... autant de ressources pour continuer à progresser, autrement.

À LIRE

LE JUDO, SON HISTOIRE, SES SUCCÈS



Des exhibitions de jujutsu de la Belle Époque aux titres conquis aux Jeux olympiques de Sydney en 2000 et aux championnats du monde de Munich en 2001, l'aventure du judo français est avant tout l'histoire d'une passion. Réalisé en 1996 à l'occasion du cinquantième anniversaire de la FFJDA et réactualisé dans cette édition de 2002, ce livre retrace l'épopée du judo français. Mélant analyses et anecdotes,

Michel Brousse évoque les transformations progressives du judo, ses figures mythiques comme celle de Maître Kawaishi, son rayonnement, les victoires de ses champions, de Jean-Luc Rougé à David Douillet.

Michel Brousse, 211 pages, éditions Minerva.

À REGARDER

KANO JIGORO : SES VIES, SES ŒUVRES MONDO LIGUE OCCITANIE JUDO, YVES CADOT

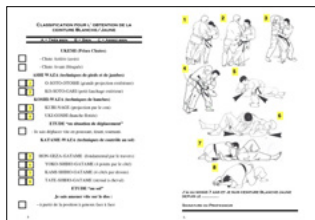


MICHEL BROUSSE : JUDO ET OLYMPISME



Cliquez sur les images pour lire les vidéos

IMAGINÉ PAR LES CLUBS

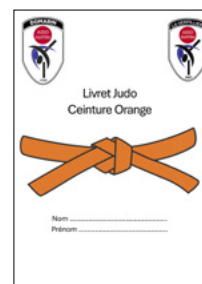


LIVRET DES GRADES ET DE CULTURE JUDO-JUJITSU
par les Arts Martiaux Montauban 82 (Tarn-et-Garonne)



MANUEL DE JUDO POUR LES PASSAGES DE KYU
par le JC Terres de Montaigu (Vendée)

LIVRET CEINTURE JAUNE (ET SUIVANTS)
par le JC Domarin La Verpillière (Isère)



REVISION POUR LES PASSAGES DE KYU
par le JC Saint Médard (Gironde)



PAROLE DE PIONNIER

LE RANDORI VU PAR... ANTON GEESINK

Premier champion du monde de judo occidental en 1961 à Paris face au Japonais Koji Sone, premier champion olympique toutes catégories de l'histoire du judo devant Akio Kaminaga en 1964 à Tokyo et de nouveau sacré champion du monde en 1965 à Rio, la légende néerlandaise, décédée en 2010 à l'âge de 76 ans fut aussi le promoteur d'une évolution résolument « moderniste » du judo. C'est d'ailleurs lui qui a cherché à introduire les kimonos de couleur dès 1967. Membre du Comité International Olympique, docteur *honoris causa* de l'université japonaise de Kokushikan au Japon, il livrait il y a quelques années sa vision du randori.



© Emmanuelle Charrier / L'Esprit du Judo

« Le randori, je dirais que c'est un combat, mais sans contrainte de temps, de règle, d'enjeu et, surtout, dans la perspective de la continuation du travail technique. C'est à cela que sert le randori : essayer toujours des techniques nouvelles. La chute n'y a pas d'importance, il ne faut pas en avoir peur ni avoir peur d'être jugé par le professeur (qui doit bien se garder de cela). Il n'y a pas défense en randori – sauf quand on décide en accord avec le partenaire de faire un combat proche de la compétition, mais c'est autre chose. Il est important de ne pas bloquer, d'y entrer doucement pour acquérir les sensations qui rendent efficaces. Moi, je plaçais ma main au revers, sans opposition. C'est un jeu, un plaisir, autant que le meilleur moyen d'éduquer son corps aux techniques, une pratique libre, dans laquelle on doit se sentir libre. »

OUTILS

PROGRESSION FRANÇAISE PAR GRADES,
TÉLÉCHARGEZ LES AFFICHES [ICI](#) !

[De la ceinture blanche à la ceinture jaune](#)

[De la ceinture jaune à la ceinture orange](#)

[De la ceinture orange à la ceinture verte](#)

[De la ceinture verte à la ceinture bleue](#)

[De la ceinture bleue à la ceinture marron](#)

[De la ceinture marron à la ceinture noire](#)



2H DE SPORT EN PLUS POUR LES COLLÉGIENS

Découvrez les quatre modules élaborés par France Judo autour de :

- **Savoir se protéger**
- **Savoir projeter et savoir chuter**
- **Santé bien-être par le taïso et le judo**
- **Les savoir-faire du judo**

Téléchargez le document [ici](#)



Faut-il des leaders d'entraînement ?

■ Recueilli par Pascaline Magnes / Photo : D.R.



JEAN-NOËL BACK
Directeur technique
du JC Saverne (Bas-Rhin)
46 ans, 3^e dan

« Celui qui va faire que les autres avancent avec lui »

« Je peux me souvenir de plusieurs "belles générations" que nous avons eues au club. Ce sont ces vagues de jeunes qui sont soudés, s'auto-stimulent. Il y a toujours, à ce moment-là, un leader qui amène cet esprit. Pas forcément le plus fort ou le plus titré, mais celui qui, par son attitude, son implication, son dynamisme et sa façon de fédérer, va faire que les autres avancent avec lui. C'est celui qui tire vers le haut. Ce n'est d'ailleurs pas toujours explicite. Je pense par exemple aux athlètes qui gèrent leur régime alimentaire avec rigueur. Certains vont se caler dessus, observer, imiter, sans que rien n'ait été dit. La façon de gérer une compétition, de se préparer, de se concentrer avant un combat : tout rayonne. Et c'est souvent le signe que ce jeune est en avance sur le savoir-être judoka, sur le savoir s'entraîner, et pas nécessairement sur les résultats. Il sert de repère à ceux qui construisent encore leur expérience.

UN CONTEXTE À CRÉER POUR L'ENCADRANT

Si l'encadrant ne peut pas décider, lui, de qui est leader et ne peut que constater son émergence, il peut en revanche créer le contexte. Partir la veille en minibus, organiser des stages, multiplier les moments partagés en dehors du tapis... C'est dans ces interstices que les liens se tissent et que des leaders apparaissent. L'entraîneur, qui assiste à cette dynamique de groupe, doit alors faire attention aux autres plutôt que de s'appuyer sur le leader en place. Mettre toujours le même au centre, par exemple en Uke pour démontrer, c'est risquer d'oublier les autres, voire ajouter une pression sur le concerné... et finalement freiner l'émancipation de tous, individuellement et en tant que groupe. N'oublions pas ce qu'il y a de plus beau dans le judo : c'est un sport individuel qui a absolument besoin du collectif pour exister. On ne peut pas progresser seul. Pourtant, il faut aussi savoir avancer individuellement, trouver son propre chemin, sa propre technique, son propre judo. Ces deux dimensions ne s'opposent pas, elles se nourrissent. Et le leader, finalement, c'est peut-être celui qui a trouvé comment les tenir ensemble, et qui, ce faisant, aide les autres à se trouver aussi. »



QUENTIN IMBERT
Président et professeur
de l'AJ Erdre 44 (Loire-Atlantique)
29 ans, 2^e dan

« Sans quelqu'un à suivre, le groupe s'éteint »

« Je suis entraîneur et professeur en club, ce qui veut dire que j'ai sur le même tatami des compétiteurs qui s'entraînent en structure toute la semaine et des judokas "loisir" qui viennent pour le plaisir. Mon rôle, c'est d'accompagner les uns vers la performance sans perdre les autres en route. Cela influence forcément la façon dont je m'appuie sur les leaders du groupe.

Pour moi, un leader, c'est celui qui a la capacité de pousser le groupe vers le haut sans oublier sa propre performance. J'utilise cette force pour le collectif. Par exemple, en stage, je prends mes leaders à part et je leur dis clairement qu'ils doivent se donner à fond, être les meilleurs. C'est une question d'exemple, montrer que les résultats n'arrivent pas sans travail derrière. C'est aussi une source de motivation pour tous : si, en footing, personne ne prend la tête, alors tout le monde finit par courir au même rythme et personne ne se dépasse. Il faut un lièvre, quelqu'un à suivre, sinon le groupe s'éteint.

BIEN DISTINGUER LEADER ET MENEUR

Ce rôle dépend du caractère, du contexte, de l'évolution en judo, de la forme du groupe... Par exemple, j'ai une jeune, championne de France cadettes, qui était très timide et introvertie au départ. Ce sont ses résultats qui lui ont donné confiance. Aujourd'hui, elle a davantage d'assurance dans ses décisions, dans sa façon d'être avec les autres. Elle est devenue une référence pour les plus jeunes. Mais dès que les plus âgés arrivent dans le dojo, elle s'efface. Une autre de mes élèves est au club depuis toute petite, et prend naturellement le leadership même si elle a moins de résultats que certaines qui, elles, sont arrivées plus récemment entre nos murs. Le départ de certains peut aussi créer un vide à combler, qui va appeler de nouvelles têtes à prendre la place. Mais je fais la différence entre un leader et un meneur. Le meneur pense d'abord à lui : personne ne me dépasse, je suis le meilleur. En pôle, cela peut fonctionner car tout le monde est là pour sa propre performance. En club, quand je vois ce comportement, je recadre. Parce que mon rôle est avant tout de former de bonnes personnes. Et ça, un meneur qui écrase les autres ne le fera jamais. »

I'ESPRIT DU JUDO

柔道の精神

S P I R I T O F J U D O

AUX CÔTÉS DES CLUBS ET DES PROFESSEURS POUR LA TRANSMISSION DE LA CULTURE ET DES VALEURS DU JUDO

TECHNIQUE, CULTURE JUDO,
CONSEILS DE CHAMPIONS, PRÉPA PHYSIQUE, ...

MAGAZINE PRINT ET DIGITAL
HORS SÉRIE LEÇONS TECHNIQUES

UN NOUVEAU SUPPORT
POUR VOS ÉLÈVES



OFFRE D'ABONNEMENT
SPÉCIALE PROFESSEURS
-10% AVEC LE CODE **FRANCEJUDO26**

COMPRENDRE, S'ENTRAÎNER
ET PROGRESSER POUR LES 8-13 ANS

boutique.lespritdujudo.com
OFFRES SPÉCIALES CLUBS