

LE JUDO

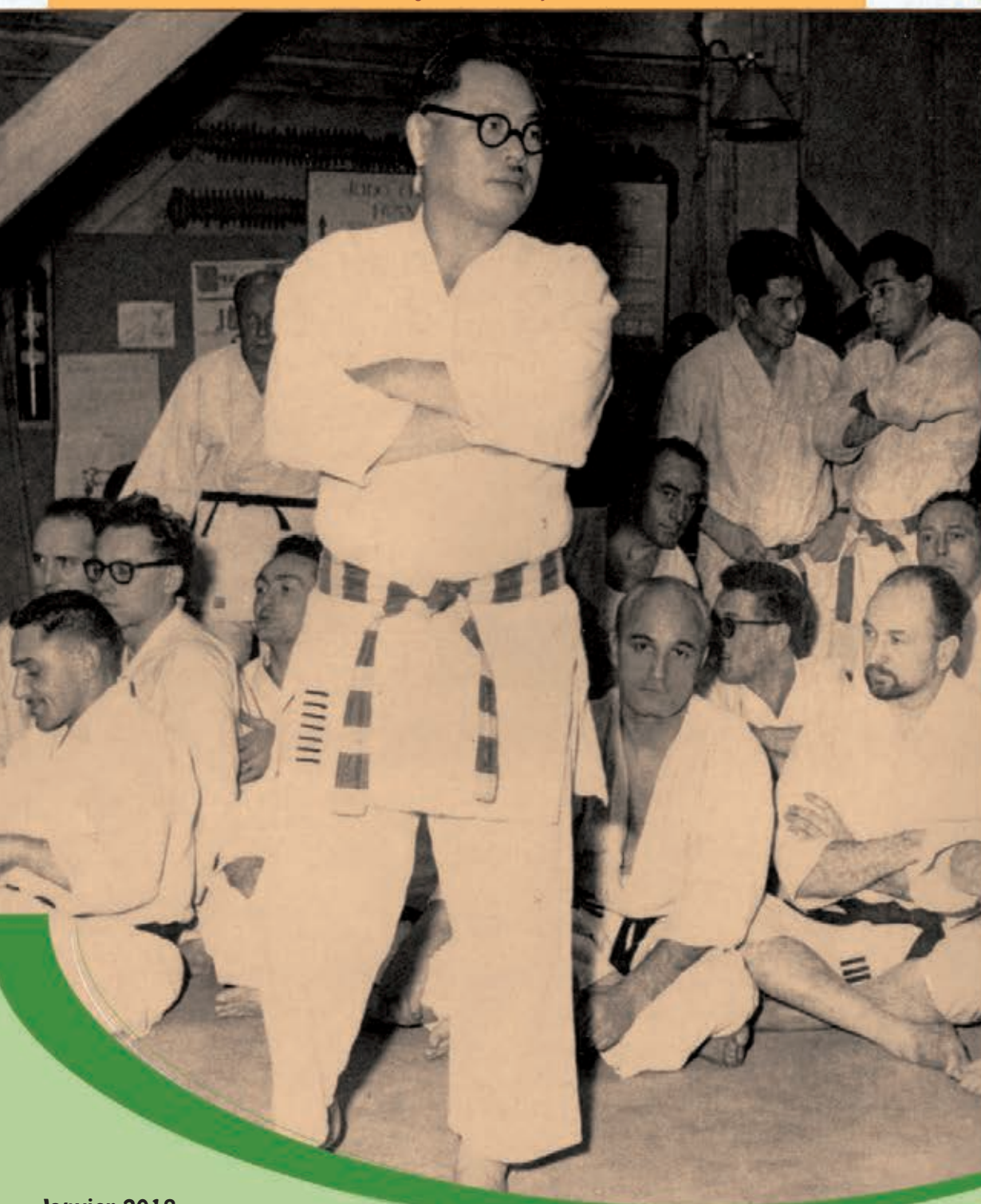


柔道

NOUVELLE-AQUITAINE

JUDO - JU-JITSU - TAISO - NE-WAZA

Karaté • Kendo • Aïkido • Kurash • Kung Fu Whu Shu • Kyudo • Vovinam Viet Vo Dao • Taekwondo



Mikinosuke kawaishi



École Angevine de shiatsu



Yves klein "Les fondements du Judo"



ADEDS 17
Les gestes qui sauvent



MARC LAILIER D'ANJOU
Association n° W173005438



13 impasse du Piot
17220 Sainte- Soulle

EDITO

«Entraide et prospérité mutuelle»

A TOUS MES AMI(E)S DU JUDO ET DES ARTS MARTIAUX...

Bonjour à tous,
Voici le **numéro 3**. Toujours **aussi soucieux** de **transmettre** et **faire partager la culture de nos disciplines**, je vous **invite** à nouveau à me **communiquer** vos idées, vos articles, vos photos, l'histoire de vos clubs... afin d'**enrichir** ce magazine. Pour ce numéro un peu d'histoire sur le début du Judo avec Maître KAWAISHI. Un grand merci à vous tous pour **vos encouragements** pour la continuité de ce magazine gratuit.
Je vous souhaite une très belle année 2018 à tous.
Sportivement.

SOMMAIRE

LES FANAS DU JUDO



PAGE 02

MIKINOSUKE KAWAISHI



PAGE 03

SHIATSU École Angevine



PAGE 16

YVES KLEIN Un judoka, au pays des merveilles

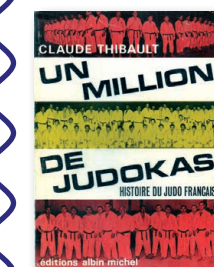


PAGE 26



JAPON PÉRIODES HISTORIQUES Suite du N°2

PAGE 34



JUDO LECTURE Un million de judokas L'essentiel du tai-jitsu-do

PAGE 35



LA CUISINE JAPONAISE ASATOHAN II

PAGE 38



AEDS 17 Les gestes qui sauvent

PAGE 40



LA COLLINE AUX COQUELICOTS Goro Miyazaki

PAGE 44



LE JUDO DE LA NOUVELLE-AQUITAINE

13, impasse du Piot 17220 Ste Soulle
Tél. : 06 66 04 09 35
Association Marc d'Anjou

■ Conception, graphisme Marc Lailier d'Anjou
■ E-mail : lejudonouvelleaquitaine@gmail.com
■ Site web : <http://www.marcdanjou.com/ACCEUIL%20JUDO.html>
Publication gratuite en fichier PDF
facebook Le Judo Nouvelle Aquitaine

Insolite mais vrai

Les fanas du Judo



En Allemagne, il y a tellement de gens passionnés par le Judo qu'ils n'hésitent pas à l'afficher. Et en France ? ils existent aussi, nous n'en doutons pas. Si vous les rencontrez, n'hésitez pas à me les faire connaître, afin de les publier. Que tout le monde en profite.

Jigoro Kano, le créateur du judo, qui vit arriver au Japon les premiers véhicules à moteur appelés "automobiles", à la fin du siècle dernier, ne se doutait certainement pas que quelques cent ans plus tard, un des lointains disciples de la méthode qu'il avait conçue, serait à ce point imprégné de ses principes, subjugué par sa géniale personnalité et marqué par la pratique de "l'art souple", qu'il en viendrait à la proclamer à la face du monde grâce à sa... voiture.

C'est en Allemagne à Pirmassens, à l'occasion des championnats d'Europe féminins qu'a été vu, chaque jour, cette étonnante bagnole décorée à l'effigie de Jigoro Kano, réhaussée d'un spectaculaire Ura-Nage, le tout en couleurs éclatantes mais harmonieuses et peinte par un véritable artiste, précis, soigneux et rigoureux. Ce n'était pas une réalisation de circonstance, que l'on fait disparaître d'un coup d'éponge. C'était du durable.

Habituellement, les mordus se contentent d'un autocollant pour afficher leur passion. Parfois de plusieurs, pour les plus enthousiastes. Dans le cas de ce judoka allemand, c'est plus que de la passion. Sur les routes de son pays, personne ne peut ignorer quel sport il pratique...

Beaucoup de détails de l'histoire du Judo français nous échappent. Et trop rares sont les ouvrages qui nous livrent les épisodes vécus par nos anciens. Et pourtant, la plupart des épisodes sont des révélateurs, indispensables à notre compréhension.

L'Histoire de Mikinosuke Kawaishi n'est pas anodine. C'est lui qui est à l'origine du judo français. Sa conception de l'enseignement ne pouvait qu'attirer l'attention de ses élèves ainsi que celle des judokas japonais. En dehors de toute considération politique, ces derniers ne voyaient certainement pas là un esprit de dissidence mais seulement un essai pédagogique intéressant.



Mikinosuke Kawaishi est né à **Kyoto**, l'ancienne capitale impériale. en 1899, **Mikinosuke Kawaishi** étudie le jiu-jitsu à l'école du **Dai Nippon Butokukai** au Japon.

Vers le milieu des années 20, sa formation achevée, il quitte le Japon et visite les Etats-Unis, pour ensuite enseigner les arts martiaux, d'abord aux États-Unis (à San Diego et à New York). En 1928, il arrive au Royaume-Uni. A son arrivée, il enseigne au **Budokwai de Londres** dirigé par **Gunji Koizumi**. Il crée ensuite un club de jiu-jitsu à Liverpool, où il enseigne l'**Aiki-jiu-jitsu**. Il complète ses faibles revenus d'enseignant en luttant professionnellement sous le nom "**Matsuda**", combattant des catcheurs et des boxeurs dans des music-halls. En 1931, il se déplace à Londres, fondant le Club de Judo Anglo-japonais et enseigne le Judo à l'**Université d'Oxford**. C'est au cours de cette période que **Kawaishi** obtient son 3^{ème} Dan par **Jigoro Kano**.

Arrivé en France en octobre 1935, **Mikinosuke Kawaishi** vient de recevoir son 4^{ème} Dan, il commence à enseigner le judo, qui avait eu beaucoup de mal jusqu'alors à s'imposer malgré plusieurs séjours de son fondateur Jigoro Kano en France.

En juillet 1936, **Mikinosuke Kawaishi** crée le **Club Franco-Japonais**, et le 28 juillet, il y accueille son premier élève, **Maurice Cottereau**. Il va y faire naître, à travers un enseignement personnel, une passion pour ce sport, qui va prendre racine et se développer. Les premières ceintures noires sont, **Maurice Cottereau**, **Jean De Herdt**, **Paul Bonet-Maury**, **Jean Andivet**, **Roger Piquemal**, **Jacques Laglaine**, **Guy Pelletier**, **Jean Beaujean**, **Robert Lenormand**, **Loufti**, **Georges London**, **Guillaume**.

Il va cristalliser autour de lui les premiers judokas français, au **Jiu-Jitsu-Club de France**, enfin au **club Franco-Japonais**. Ce fut pour beaucoup une révélation. Personnalité dynamique, fin psychologue, judoka efficace, **Mikinosuke Kawaishi** exercera sur le judo français une férule incontestée, quoique ne plaisant pas à tout le monde, en raison du caractère jugé trop



autoritaire et l'aspect dictatorial des méthodes du **shihan**. **Mikinosuke Kawaishi** impose sa méthode personnelle, codifiée suivant une nomenclature jugée plus conforme à l'esprit occidentale. Il a réussi à faire éclore le judo français, sur lequel il exercera pendant de nombreuses années une autorité incontestée.

Mikinosuke Kawaishi reprend le système des ceintures de couleurs élaboré par les judokas anglais entourant **Gunji Koizumi**, auquel est alors associé un programme d'enseignement. Les ceintures de couleur, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire n'existaient pas dans le judo japonais. Le succès national et international de la **méthode Kawaishi**, fruit du travail conjoint de l'expert japonais et de **Moshe Feldenkrais**, est à l'origine de l'adoption généralisée de ce système typiquement occidental. Il codifie en parallèle chaque technique enseignée par ses soins. Par exemple, la première projection de jambe consistant à déséquilibrer l'adversaire en le fauchant de la jambe sur son arrière s'intitulera "**première de jambe**".

A la fin de l'année 1937, le **Club Franco-Japonais** ferme ses portes et intègre le **Jiu-Jitsu Club de France**, situé au **82 rue Beaubourg**. Fondé un an plus tôt par **Moshe Feldenkrais** (**Jigoro Kano** a accepté la présidence d'honneur), ce club est l'émanation de la section judo-jiu-jitsu de l'École Spéciale des Travaux Publics de la Ville de Paris initiée par **Feldenkrais** vers 1929. **Mikinosuke Kawaishi** assure ainsi la direction



technique du **JJCF** qui devient la première structure permanente du judo français.

En 1938, **Mikinosuke Kawaishi** reçoit de **Jigoro Kano** le 5^{ème} Dan.

L'année suivante, le 20 avril 1939, à son tour, **Maître Kawaishi** décerne la première ceinture noire de judo à un de ses élèves français, **Maurice Cottereau**. **Jean de Herdt** sera nommé le 12 juin 1940. Il portera la ceinture noire « **numéro 1 bis**. »

Pendant la guerre, il poursuit son œuvre de pionnier jusqu'à l'entrée en guerre du Japon, qui l'oblige à regagner son pays. Son action sur le judo français fut décisive et les **premiers championnats de France purent se dérouler à la salle Wagram à Paris le 31 mai 1943**, en son absence, devant 3000 spectateurs. Ils sont organisés sous la responsabilité de la nouvelle section de judo-jitsu de la fédération française de lutte créée en avril 1942 suite à l'application des nouveaux textes régissant la pratique des sports en France (Charte des Sports). Le 1^{er} cham-

pion de France « toutes catégories » sera **Jean de Herdt** alors 2^{ème} Dan.

Lorsque le maître regagna le Japon en 1944, il laisse une cinquantaine de ceintures noires en France.

Durant la seconde Guerre mondiale, **Kawaishi** retourne au Japon et est emprisonné en Mandchourie pour peu de temps, après la guerre il retourne à Paris. Avant la fin de la guerre, des clubs se sont ouverts à Paris et en banlieue, comme le **Club St Honoré avec London**, **Opéra avec Lamotte**, **Cercle Sportif avec Mercier et Andrivet**, **St Martin avec Peltier**, **JC Nanterre avec de Herdt**.

De retour en France en 1948, **Mikinosuke Kawaishi** 7^{ème} Dan, aidé par **Shozo Awazu**, va reprendre l'enseignement de sa méthode. C'est son assistant, **Jean Gailhat**, qui rédigera et illustrera plusieurs ouvrages sur la **Méthode Kawaishi** à partir des années cinquante.

Mikinosuke Kawaishi, par sa vision moderniste, a su transformer le judo japonais en une pratique accessible aux Occidentaux. En véritable entrepreneur,

il a organisé l'enseignement du judo sur une base commerciale et professionnelle, qui a donné au judo français une cohérence et une qualité, parfois décriée mais toujours enviée.

Entre temps, les choses avaient beaucoup évolué et le développement du judo allait rapidement créer des affrontements dépassant la personnalité de **Mikinosuke Kawaishi**.

Le judo est enfin officiellement reconnu dans le cadre de la Fédération Française de Judo en 1947 (**FFJ**). Ce fut le judo "Fédéral". Mais, quelques mois plus tard se constituait le **Collège des Ceintures Noires**, organisme opposé au premier. C'est dans ce contexte tendu que **M. Kawaishi** revint. Il réussit à maintenir l'unité du judo français jusqu'en 1951-52, assisté de **Shozo**, 6^{ème} Dan, à partir de 1950.

La véritable brèche dans l'autorité du maître sera l'arrivée, en 1951, de **Ishiro Abe** au **Shudokan de Toulouse**. Ce fut également l'année des premiers championnats d'Europe à Paris, où les

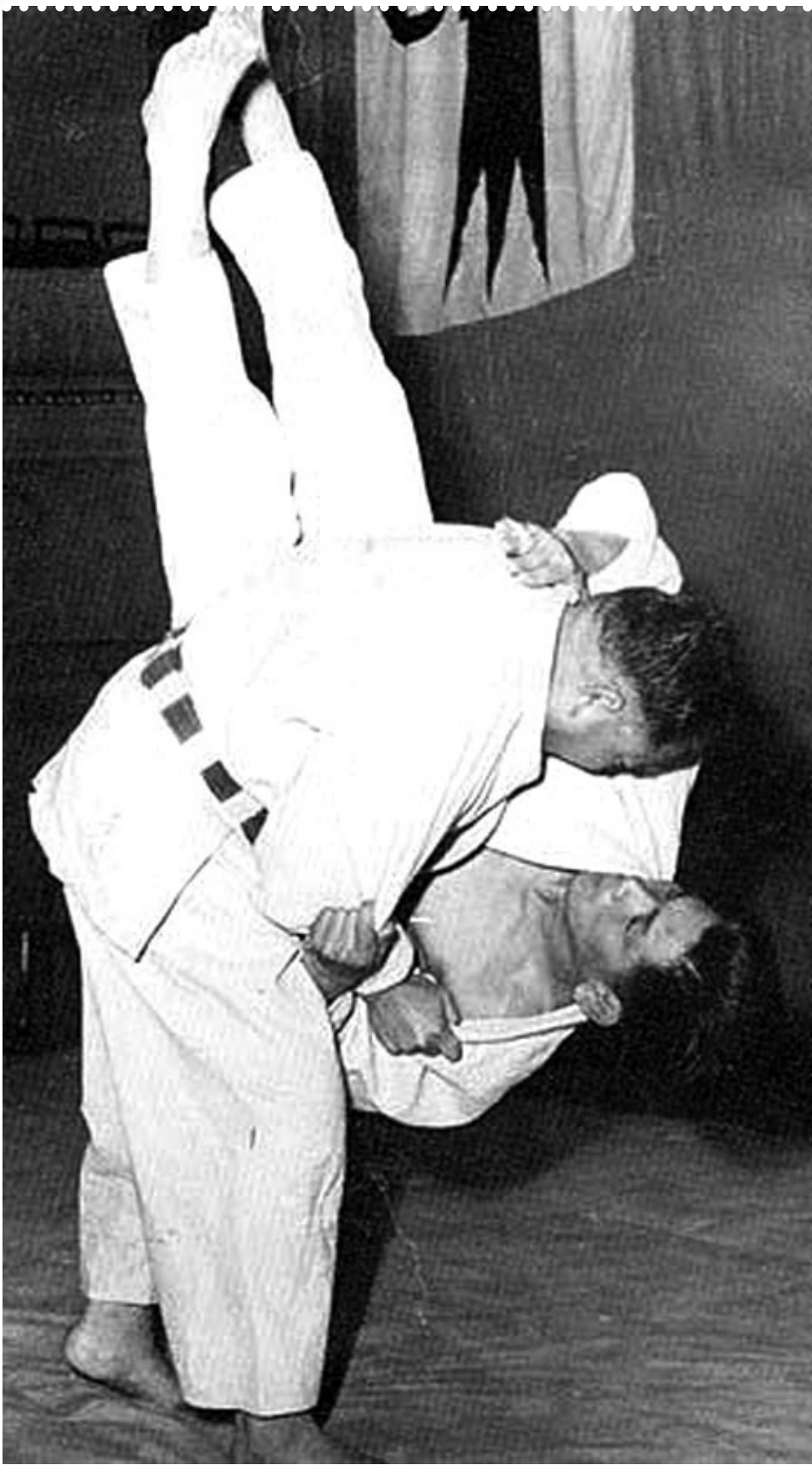
Il réussit à maintenir l'unité du judo français.



judokas français raffèrent tous les titres, en équipe comme en individuel, et où Jean de Herdt reçut le 4ème Dan des mains de Kano Risei, fils du fondateur, Président de l'Union Internationale de Judo.

Dans le Midi, Ishiro Abe faisait découvrir un nouveau judo, tout en souplesse et en dynamisme. On parla de véritable révélation qui, forcément, ternit l'image de **Mikinosuke Kawaishi** dont l'influence sur les affaires du judo français allait décliner rapidement.

Mikinosuke Kawaishi est mort le 30 janvier 1969. Il repose au cimetière du Plessis-Robinson.



LA MÉTHODE KAWAISHI

La grande force du **Maître KAWAISHI**, est d'avoir su transposer et adapter les principes d'enseignement du JUDO japonais à la mentalité Occidentale. Il a fondé sa propre méthode, la **MÉTHODE KAWAISHI** qui fut utilisée partout dans

le monde. Il commença par classer les différentes techniques par famille, en utilisant des termes compréhensibles par des non japonais. De plus, il numérota ses techniques par ordre de progression dans chaque famille. La mentalité occidentale s'accommode mal d'une progression non "palpable", l'occidental marche souvent

à la "carotte", il doit pouvoir se rendre compte matériellement de sa progression. Fort de cette observation, le **Maître KAWAISHI** mis en place un système de classification de la progression des élèves, **il inventa les ceintures de couleur.**

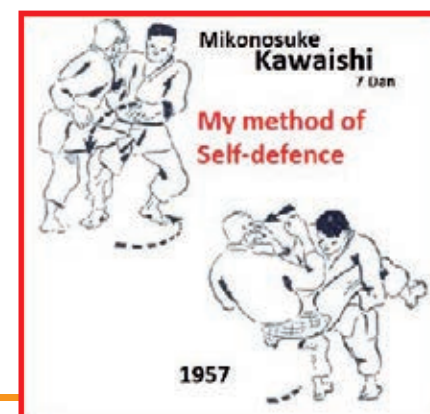
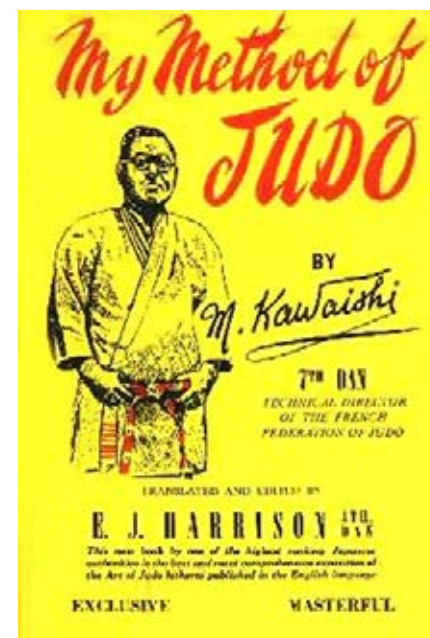
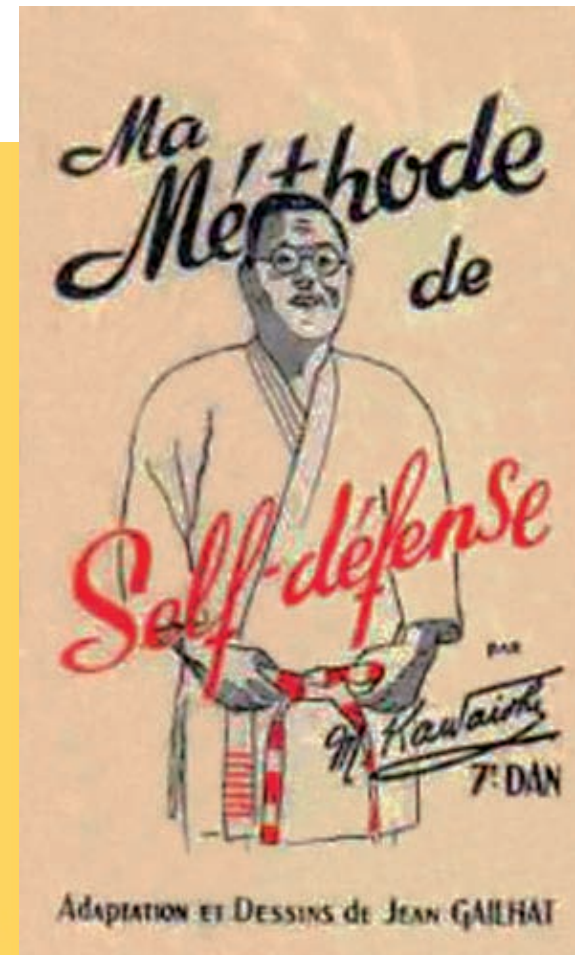
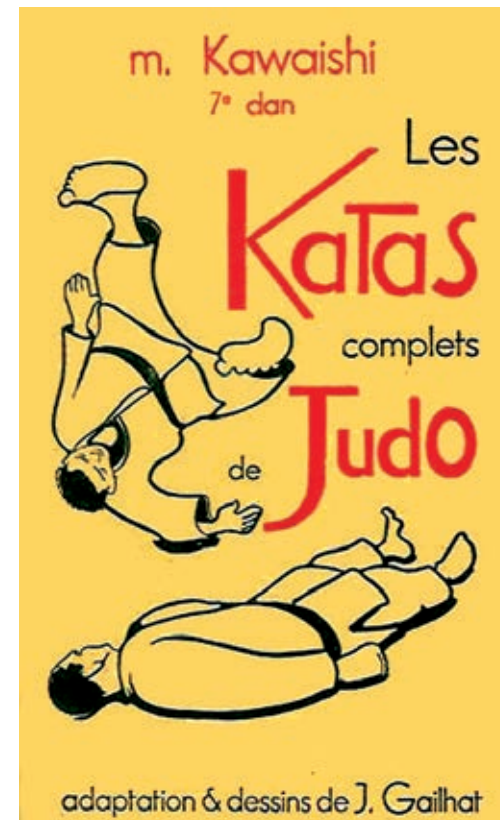
Techniques de JUDO debout					
	Lancements de jambe ASHI WAZA	Lancements de hanche KOSHI WAZA	Lancements d'épaule KATA WAZA	Lancements de bras TE WAZA	Sacrifices SUTEMI WAZA
01)	O Soto Gari	Uki Goshi	Kata Seoi	Tai Otoshi	Tomoe Nage
02)	De Ashi Barai	Kubi Nage	Seoi Nage	Uki Otoshi	Yoko Tomoe
03)	Hiza Guruma	Tsuri Goshi	Kata Guruma	Kuki Nage	Maki Tomoe
04)	Ko Soto Gake	Koshi Guruma	Seoi Otoshi	Hizi Otoshi	Makkomi
05)	O Uchi Gari	Harai Goshi	Hidari Kata Seoi	Sukui Nage	Yoko Gake
06)	Ko Uchi Gari	Hane Goshi	Seoi Age	Mochiage Otoshi	Tani Otoshi
07)	Okuri Ashi Barai	Ushiro Goshi		Sumi Otoshi	Sumi Gaeshi
08)	O Soto Guruma	Tsuri Komi Goshi		Obi Otoshi	Uki Waza
09)	O Soto Otoshi	Utsuri Goshi		Kata Ashi Dori	Kani Basami
10)	Ko Soto Gari	Uchi Mata		Rio Ashi Dori	Yoko Otoshi
11)	Sasae Tsuri Komi Ashi	O Goshi			Hane Makkomi
12)	Harai Tsuri Komi Ashi	Ko Tsuri Goshi			Ura Nage
13)	Soto Gake	O Guruma			Yoko Guruma
14)	Ko Uchi Makkomi	Yama Arashi			Yoko Wakare
15)	Ashi Guruma	Obi Goshi			Tawara Gaeshi

Techniques de JUDO au sol						
	Immobilisations KATAME WAZA	Strangulations SHIMÉ WAZA Série 1	Strangulations SHIMÉ WAZA Série 2	Luxations des bras UDE KWANSETSU WAZA	Luxations des jambes ASHI KWANSETSU WAZA	Luxations du cou KUBI KWANSETSU WAZA
01)	Geza Gatame	Kata Juji Jime	Narabi Juji Jime	Ude Hishigi Juji Gatame	Kata Asi Hishigi	Kubi Hishigi
02)	Kata Gatame	Gyaku Juji Jime	Katate Jime	Ude Garami	Rio Asi Hishigi	Osae Hishigi
03)	Kami Shiho Gatame	Yoko Juji Jime	Sode Guruma	Ude Hishigi	Ashi Dori Garami	Tate Hishigi
04)	Kuzure Kami Shiho Gatame	Ushiro Jime	Hidari Ashi Jime	Yoko Hiza Gatame	Hiza Hishigi	Giaku Hishigi
05)	Giaku Gesa Gatame	Okuri Eri Jime	Kagato Jime	Kami Ude Hishigi Juji Gatame	Tate Shiho Hiza Hishigi	Tomoe Hishigi
06)	Yoko Shiho Gatame	Kata Ha Jime	Kami Shiho Jime	Yoko Ude Hishigi	Ashi Makkomi	Kesa Gatame Kubi Hishigi
07)	Mune Gatame	Adaka Jime	Kami Shiho Ashi Jime	Kami Hiza Gatame	Kani Garami	
08)	Tate Shiho Gatame	Ebi Garami	Kami Shiho Basami	Ude Hishigi Henkawaza	Ashi Kannuki	
09)	Kuzure Gesa Gatame	Tomoe Jime	Giaku Okurieri	Giaku Juji	Hiza Tori Garami	
10)	Kata Osae Gatame	Eri Jime	Kaeshi Jime	Shime Garami		
11)	Ura Gatame	Kensui Jime	Giaku Gaeshi Jime	Hiza Gatame		
12)	Kashira Gatame	Kata Jime		Hara Gatame		
13)	Ura Shiho Gatame	Do Jime		Ashi Gatame		
14)	Kami Sankaku Gatame	Hiza Jime		Ude Garami Henkawaza		
15)	Kuzure Yoko Shiho Gatame	Tsukkomi Jime		Ohten Gatame		
16)	Tate Sankaku Gatame	Ebi Jime		Keza Garami		
17)	Uki Gatame	Hasami Jime		Kusure Kami Shiho Garami		
18)		Ohten Jime		Giaku Keza Garami		
19)				Mune Garami		
20)				Mune Giaku		
21)				Giaku Tekubi		
22)				Hizi Makkomi		
23)				Kuzure Hizi Makkomi		
24)				Kannuki Gatame		
25)				Ude Hishigi Hiza Gatame		

Il commença par classer les différentes techniques par famille.

La « **méthode Kawaishi** » est un programme d'enseignement qui associe une nomenclature de techniques à une échelle de grades représentée par des ceintures de couleur. Ainsi dénommée de façon respectueuse, elle est, en fait, le résultat de la réunion des deux esprits complémentaires, **Kawaishi**, le technicien, et **Feldenkrais**, le scientifique. Les années passées en Palestine et son initiation au ju-jutsu par **Emil Avineri** au club de boxe Beni Leonard de Tel-Aviv ont donné à **Feldenkrais** une technique qui porte la marque de l'insécurité quotidienne vécue. La venue de **Kawaishi** au 1JCF apporte les réponses aux questions que se pose le scientifique curieux depuis sa rencontre avec **Kano**. Pourtant, à son arrivée à Paris, l'enseignement de **Kawaishi** ne se distingue pas de celui de ses compatriotes. **Maurice Cottureau**, le premier élève français auquel l'expert décerne la ceinture noire en 1939, se souvient des cours au club Franco-japonais. « L'entraînement était à base de répétitions, d'études de mouvements et de randoris souples. Maître **Kawaishi** enseignait à chaque leçon une nouvelle technique et il marquait d'une croix dans un gros livre qui lui servait de manuel d'enseignement, les mouvements qu'il avait choisis. » **Feldenkrais** témoigne de ses nombreux échanges avec **Kawaishi**. Il rapporte leur projet d'ouvrage et les deux années de recherche et de collaboration qui aboutissent à une manière nouvelle d'aborder l'enseignement. Dans la « **méthode Kawaishi** », la numérotation des prises est préférée aux appellations descriptives ou imagées utilisées au Japon. Comparée au gokio de la méthode de **Kano**, la classification retenue diffère également par le nombre plus important de techniques (147 au total) et par un mode de regroupement légèrement différent. L'ordre fait ressortir la logique de l'agencement. L'identification du champ des connaissances est facilitée. La mémorisation est simplifiée. A son tour, le physicien a influencé le praticien. Mais la nomenclature « à la française » ne serait rien sans une innovation typiquement occidentale : la matérialisation du niveau

d'expertise de chaque judoka par des ceintures de couleur. Et 10 ans plus tard, la petite touche franco-japonaise achèvera l'occidentalisation du processus : l'académie française de **Mikinosuke Kawaishi** intègre ce principe de couleurs, en y rajoutant le concept de « dan ». Les japonais l'eurent mauvaise à l'époque et allèrent même jusqu'à condamner cet exhibitionniste martial. Mais l'internationalisation du judo était en route et rien n'allait l'arrêter. Rappelons enfin que la couleur symbolisant le grade le plus élevé n'est pas le noir, mais le rouge, voire un mélange de rouge et de blanc.



LE SAVIEZ VOUS ?

- Maître **Kawaishi**, enseignait déjà dans les années 50 les atemis, les kyusho, les techniques d'arrestation et contrôle, et préconisait l'entraînement au **makiwara** pour le renforcement des poings et cela avant la création de la première fédération de **karaté** par Maître **Plee** (1954) ou des premiers livres français sur le **Karaté** (1955).
- Maître **Kawaishi**, enseignait aussi, au niveau supérieur, les kappo, kuatsu & seifuku, le zen, le Kiai Jutsu, etc...
- Maître **Kawaishi** se serait inspiré de la couleur des boules du billard anglais pour créer son système de ceinture "**kyu**" de couleur.
- Maître **Kawaishi** avait "bordé" le règlement intérieur de son dojo, par les dessins symboliques des 10 étapes du dressage de la vache (zen) et enseigné aussi ses kyokun (différents de ceux de M^e **Funakoshi**).
- Maître **Kawaishi** est 10^{ème} Dan, nommé à titre posthume en 1975 par la FFJDA.
- Que l'on n'a pas su, en son temps apprécier réellement Maître **Kawaishi** et qu'à la fin de sa vie il est presque "*mort de faim*".



J'ai le plaisir de vous informer qu'un livre traitant de ma MÉTHODE de JUDO vient de paraître. J'ai contrôlé moi-même sa rédaction et j'assume la pleine responsabilité de sa publication.

Mon intention est que ce livre constitue pour tous vos élèves l'instrument de travail théorique qui complète l'enseignement attentif que vous leur dispensez. Il fournit l'apport technique qui garantit, depuis les grades inférieurs jusqu'à la Ceinture Noire, la parfaite connaissance de ma Méthode. Il assure une interdépendance plus complète, indispensable au développement général du Judo Français, de la pratique quotidienne et de la pleine possession technique de ma Méthode.

C'est la raison pour laquelle je sais que je peux faire appel à vous pour assurer à ce petit ouvrage la plus large diffusion possible, qui facilitera votre tâche de professeur et servira dans chacun de vos élèves la cause du Judo.

C'est aussi pourquoi j'ai voulu réserver ce livre aux SEULS PRATIQUANTS en passant par L'ENTREMISE EXCLUSIVE des DIRECTEURS de CLUBS pour être bien assuré, de cette façon, de continuer à œuvrer directement, avec votre aide, pour le JUDO

Le Prix de Vente de cet ouvrage aux élèves dans tous les Clubs doit être de 700 Frs.

Mais j'ai tenu à ce que chaque Directeur de Club puisse bénéficier personnellement d'un prix unitaire de 600 Frs. port dû, pour toutes les commandes recueillies et groupées par ses soins dans son Club.

Veuillez-donc me faire savoir assez tôt le nombre d'exemplaires que vous désirez, étant donné le tirage limité.

Il existe également une édition de luxe, dont la vente se fera exclusivement au Judo-Club de France, au prix de 1000 Frs.

Je vous demanderai, autant que vous en aurez la possibilité, d'accompagner vos commandes du montant du prix du nombre d'exemplaires voulus, le règlement par mandat postal à mon nom me paraissant le plus pratique. Signalez-moi également si vous avez une préférence concernant la manière de vous faire parvenir ces livres.

M. Kawaishi





JIU-JITSU CLUB DE FRANCE

10 bis, Rue du Sommerard - ODE : 62-12

PRIX DES LECONS

1° - Leçons collectives. 600 f. par mois

Série A : Lundi - Jeudi	de 18 à 19 h.
- A : -	de 19 à 20 h.
- B : Mardi - Vendredi	de 18 à 19 h.
- B : Mercredi - Samedi	de 19 à 20 h.

2° - Leçons en groupe spécial. 1.200 f. par mois

Série C : Mardi - Vendredi	de 11 à 12 h.
- D : -	de 17 à 18 h.
- E : -	de 19 à 20 h.
- F : Lundi - Jeudi	de 11 à 12 h.
- G : -	de 17 à 18 h.
- H : Mercredi - Samedi	de 18 à 19 h.

3° - Leçons particulières

S'adresser à M. le Professeur Kawaishi

(Cotisation Annuelle au Club : 350 fr.)
Location équipement 150 fr. par mois

JIU JITSU CLUB DE FRANCE

10 bis, Rue du Sommerard - PARIS (V°)
Odéon 62-12

Paris, le 6 Octobre 1947

DIRECTEUR TECHNIQUE :
KAWAISHI SHIMAN, Professeur diplômé de l'École Supérieure de Judo (Université de Tokyo, Japon), Titulaire de la Ceinture Noire du KODOKAN.

COMITÉ D'HONNEUR :
Le Professeur JIGORO KANO, créateur du JUDO, Maître de la Ceinture Noire de 1er Dan, Fondateur et Directeur du KODOKAN, Professeur Titulaire de l'École Supérieure de Judo.
Le Professeur FRÉDÉRIC JOUOT, Chevalier de la Légion d'Honneur, Titulaire de la Ceinture Noire du Collège de France.
Léon ETIENNE, Commandeur de la Légion d'Honneur, Professeur Directeur de l'École Supérieure des Trains Armés.
Charles FAROUX, Officier de la Légion d'Honneur, Titulaire de la Ceinture Noire de 1er Dan, Directeur de la 18. ALPHABET.

COMITÉ DIRECTEUR :
Président : P. BONIS-MAURY, Docteur en Sciences, Chargé de recherches à la C. N. R. S. (Institut de Recherches sur les Reactions Chimiques, Centre de Recherches de la Sorbonne).
Secrétaire Général : Marc ETIENNE, Ingénieur E. T. P.

C. C. patron : P. BONIS-MAURY N° 1950-87 Paris

COURS pour CEINTURES NOIRES

JUDOKAS, titulaires de la CEINTURE NOIRE,

Le JIU-JITSU CLUB de FRANCE vous invite cordialement à participer tous aux séances d'entraînement qui vous sont spécialement et exclusivement réservées.

Ces cours auront lieu, à partir du MARDI 8, d'OCTOBRE à MAI, suivant l'horaire ainsi fixé :

MARDI de 10 heures à 11 heures
SAMEDI de 16 heures à 17 heures.

Bien qu'il ne puisse être question de favoriser pécuniairement quiconque, nous croyons utile de demander aux participants un droit d'inscription mensuel de 400 frs.

Néanmoins, les droits d'inscription constitueront pour les trois quarts, un fonds commun à utiliser ou à répartir au profit des participants lors de la clôture du cours. L'autre quart sera versé à la Caisse du J.J.C.F. pour les frais d'entretien.

Mais, attention ! pour conserver ses droits sur le fonds commun il faut :

1° - Verser chaque mois la cotisation. Une seule omission annule tout droit.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET JIU-JITSU

SALONS MAUDUIT
JEUDI 26 JUILLET 1951

GRAND GALA

DE
JUDO
ET DE
JIU-JITSU

SOUS LA PRÉSIDENCE DE
MONSIEUR LE PRÉFET DE LA LOIRE-ATLANTIQUE

organisé par LE JUDO-CLUB DE NANTES
à PLAZA DE LA BOURSE - NANTES

PROGRAMME

107

10720 05 Auguste
Boulevard Pasteur 73

25V:1705
PARIS 17

CARTE POSTALE

M. Debard
Le Judo-Club de La Rochelle
1, Rue St Sauveur
La Rochelle
(C.M.)

25.5.51

Mon cher Debard,

Je vous ai fait envoyer 50 livres, au lieu des 10 demandés.

Frais : 351 f.

Verdez en le plus prompt bien entendu. Gardez le reste pour ma future démission.

Bien amicalement.

M. Kawaishi

KAWAISHI SHIHAN : Le judo français ne l'oubliera jamais !

Une foule émue d'amis et d'anciens élèves a conduit à sa dernière demeure maître Mikinosuke Kawaishi, 7^e dan, décédé dans sa soixante-neuvième année.

Avec lui disparaît une grande figure du judo à laquelle la France doit, rappelons-le, la naissance et l'essor des arts martiaux japonais.

Né à Himesi le 13 août 1899, il vint en France, le 1^{er} octobre 1935, avec l'idée bien arrêtée d'y implanter, avec sa méthode spécialement conçue pour les Occidentaux, une discipline inconnue.

Les débuts furent, on le conçoit, particulièrement difficiles, mais une foi inébranlable en la réussite aidant, il supporta toutes les privations avec cette étonnante sagesse digne des maîtres orientaux et, dès 1947, lançait ses premières ceintures noires — parmi lesquelles se trouvait le futur champion de France et d'Europe, Jean de Herdt — à la conquête des grandes cités.

C'est ainsi qu'avec maître L'enormand, l'un de ses douze disciples de ce que nous appellerons « l'époque héroïque », Lyon eut l'honneur

de posséder un « dojo d'avant-garde » d'où devait sortir les premières ceintures « noires » régionales : Burgat, Blain, Michoy, Pujol...

Un fin psychologue

Fin psychologue, maître Kawaishi eut le grand mé-



rite de réaliser d'emblée que le seul moyen d'intéresser les Occidentaux, et les Français en particulier, au judo consistait à leur faire « sentir » le progrès en la matière. Il créa donc le système des ceintures de couleur qui, de la blanche en passant par la jaune, l'orange, la verte, la bleue et la marron, amenait l'élève à la « noire » convoitée, contrairement au Japon où l'on passe directement de la « blanche à la marron ».

Son « arc-en-ciel » de grades sanctionnant à chaque pas l'assimilation de la technique réussit parfaitement, et assura le succès de la méthode Kawaishi et le rapide développement du judo national.

De 12 élèves en 1945, notre pays en est maintenant à plus de 100 000 pratiquants et compte dans ses rangs les deux premiers 6^e dan Courtine (directeur national) et Parizet, anciens élèves du maître au Judo-Club de France.

Kawaishi Shihan ! Un nom que le monde du judo n'oubliera jamais tant il a fait pour lui.

Jean ALEX



Dernière heure - ECHO - 05/02/1969



RIPOSTE A UN ESSAI D'ETRENGLEMENT (1^{er} TEMPS)



1^{er} stage international de judo Biarritz



RIPOSTE A UN ESSAI D'ETRENGLEMENT (PRISE AU 2^e TEMPS)

JUDO PRESSE NUMÉRO 2 " 15 NOVEMBRE 1955 INTERVIEW DE MAITRE KAWAISHI

DE ROBERT PICARD

Maître Kawaishi m'a reçu avec vraiment une grande gentillesse. lorsque je lui ai expliqué que j'allais l'interviewer pour "JUDO-PRESSE" il m'a dit "ha ha, article contre "Maître Kawaishi"? et il a largement souri lorsque je lui ai dit "non ni pour ni contre, seulement la vérité" et je reste persuadé que si Maître Kawaishi a commis "certaines erreurs" la faute ne doit pas retomber uniquement sur ses épaules, comme beaucoup ont tendance à le faire mais surtout sur celles et ceux qui l'ont monté sur le piédestal où il n'a pas tellement cherché à aller. Certes Maître Kawaishi est un homme passionnément avide de vivre, avec tous ses défauts et de grandes qualités. Tant que ceux qui l'entouraient lui ont offert des plateaux d'or il s'est servi le plus largement qu'il a pu. En bon judoka il a utilisé au mieux "minimum d'effort, maximum de bénéfice". Maintenant, on doit se dire "il ne fallait pas le laisser faire", car chacun aurait fait de même. Même sur le plan de la technique, à plusieurs reprises, Maître Kawaishi était décidé à accepter l'admission de la méthode du Kodokan à la FFJJ. Lors de pourparlers pour que Monsieur Calier ait la présidence de la FFJJ. Et s'il est revenu sur ses positions c'est sur le conseil de ceux qui prétendent maintenant avoir été pour la coexistence des deux méthodes au sein du judo français.

M Kawaishi quel âge avez vous ?

Oh très mauvais..... 36 ans; ha ha, jamais demander age ...

A quel âge avez-vous commencer le Judo ?

À 8 ans à l'école.

Est-ce obligatoire au Japon de commencer si jeune ?

Non, c'est obligatoire qu'au lycée à partir de 13 ans l'on choisit alors entre le Kendo ou le Judo.

De quelle partie du Japon êtes vous ?

De HIMEJI À 40 km du coté de KOBE.

Quel Dan aviez-vous en quittant le Japon ?

J'étais 4^{ème} Dan.

Avez vous connu Maître Kano ?

Oui j'étais six ans au KODOKAN, d'abord 5 ans lorsque j'étais à l'université de WASEDA et 1 an lorsque j'ai eu un poste à l'hôtel de ville de Tokyo.

M^r Kano ne travaillait plus et faisait seulement des conférences techniques.

Avez-vous participé à des championnats au Japon ?

Non, car à cette époque il n'y avait pas de championnats, ce n'était pas l'idée de M^r Kano, qui ne permettait SHIAI qu'au KODODAN.

Quels étaient les champions célèbres de l'époque ?

M. NAGAOKA qui était 7^{ème} dan et M. MIFUNE qui était 6^{ème} dan.

Nous avons pensé en France que M. KURIHARA 9^{ème} dan avait été votre professeur ?

Non, nous étions seulement au même collège et M. KURIHARA était de 4 ans mon aîné.

Pouvez-vous raconter votre vie depuis votre départ du Japon ?

Je suis arrivé à San Diego Californie à 21 ans où pendant un an j'ai été un étudiant au collège. Ensuite, je suis allé à l'université de Colombia à New York. Dans la journée j'étudiais et le soir je donnais des leçons au "New York Judo Club" que j'avais formé, j'ai fait cela pendant 4 ans. En 1931, j'ai visité l'Amerique de Sud en touriste : Brésil, Sao Paulo, l'Amazonie, mais sans faire de Judo. En octobre 1931.

je suis allé à Londres, j'ai été professeur de Judo à l'université d'Oxford. Ensuite, j'ai fondé l'Anglo Japanese Judo Club à LONDRES. Le 1^{er} octobre 1935 je suis arrivé à PARIS j'ai fondé le "CLUB FRANCO JAPONAIS" de JUDO et pendant 2 ans j'ai passé de durs moments, mais grâce au journal sportif de l'époque, dont le directeur était un ami, le journal "L'AUTO", il y eut beaucoup de publicité autour de moi ce qui fit le plus grand bien au Judo.

A cette époque, pendant une année M. FELDENKRAIS prit des leçons particulières avec moi et ensuite, il fonda avec BONET-MAURY le JIU JITSU CLUB DE FRANCE.

Quand avez-vous passé vos différents grades ?

Parti au JAPON 4^{ème} Dan, j'ai eu mon 5^{ème} Dan en arrivant en France puis mon 6^{ème} Dan toujours en France, c'est à mon retour au JAPON que j'ai eu mon 7^{ème} DAN.

Quelles ont été vos souffrances pendant la guerre ?

En 1944, sur l'ordre de l'ambassadeur du Japon, tous les japonais se sont rendus à Berlin, ensuite nous avons été envoyés par les Russes dans le MANTCHOUKO où nous retrouvâmes des milliers de Japonais. Nous n'étions pas dans des camps mais nous menions une vie très rude. Après la fin de la guerre, au début juin 1945, nous avons du abandonner toutes nos affaires personnelles pour pouvoir être rapatrié au Japon.

On nous a beaucoup parlé des combats que vous livriez avec les catcheurs ?

Oh il y a si longtemps que je me rappelle plus de rien.....

On nous a parlé aussi de votre combat contre le champion du monde de boxe DEMPSEY ?

Ce n'était pas un combat, simplement une démonstration amicale qui a eu lieu au NEW YORK ATHLETIC CLUB.

Pourquoi avez-vous créé DOJO-UNION ?

Le but de cette association était d'avoir des contacts plus étroits avec mes élèves que j'avais pratiquement perdus de vue du fait que les cours de CN étaient dirigés par Michigami et Awazu. Nous nous réunissions le dimanche matin, je leur expliquais le Judo ou je répondais à leurs questions. Comme c'est la tradition en France ils en viennent à parler Politique Judo.

Certains ont dit qu'à ces réunions vous auriez annoncé que ceux qui vous resteraient fidèles monteraient en grade et les autres pas ?

Non, c'est faux, beaucoup ont pensé que s'ils faisaient partie de DOJO-UNION ils passeraient plus facilement de grade, mais ils se trompent car il y a la même règle pour tous.

Comment voyez-vous la situation en France ?

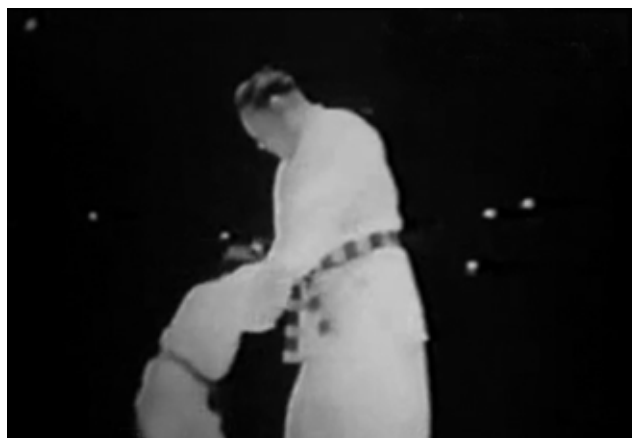
HMMMMM mauvaise, mais c'est normal maintenant que le nombre de C-N augmente. Le Japon a eu les mêmes difficultés.

Il y a eu en France beaucoup de ceintures noires à titre honorifique mais maintenant c'est terminé pour tous.

Demonstration Kawaishi Mikonosuke

<https://www.youtube.com/watch?v=S56vDlbwjWc>

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ9aKYalCb0>



**Votre Publicité
ici**

le judodelouest
@numericable.fr

ou 02 85 34 04 44



*Takumin
Nagasaki*

指圧

shiatsu

Depuis peu, une pratique venue du pays du soleil émerge. Cette pratique, certains d'entre vous l'ont peut-être déjà rencontré dans un dojo. En effet, le Shiatsu (littéralement : pression des doigts) a été, entre autres, répandu en France par les maîtres d'arts martiaux japonais dans les années 70. Tous les judokas ceinture noire connaissent les kuatsus (techniques de réanimation) mais le Shiatsu, lui aussi, est traditionnellement lié aux arts martiaux. Dans certaines écoles de Ju Jutsu, on enseignait le Shiatsu parallèlement aux arts guerriers. C'est le cas encore aujourd'hui au Hakko Ryo (Ecole de la huitième lumière) école de mon premier maître, Philippe Barthélémy maître d'arme reconnu par Okuyama sensei. Marie-Annick Nadal au sein de l'Ecole Angevine de Shiatsu, a elle reçut l'enseignement de Tokuda Sensei, moine bouddhiste Zen et médecin traditionnel, lui-même formé au kendo par un très grand maître de la discipline.



Aujourd'hui en Europe, le **Shiatsu** fait partie des médecines non conventionnelles prises en compte par le parlement de **Bruxelles** au même titre que l'**homéopathie**, la **Médecine Chinoise**, la **Naturopathie**, la **Médecine Anthroposophique**, la **Phytothérapie**, la **Chiropratique** et l'**Ostéopathie**. Comme les autres pratiques "naturelles", le **Shiatsu** est complémentaire à la médecine occidentale, en ce sens qu'il s'inscrit dans une logique préventive, d'entretien et d'amélioration de la santé. Au Japon, le **Shiatsu** est reconnu officiellement par le Ministère japonais de la Santé comme une médecine à part entière depuis 1954.

Le **Shiatsu**, est un **art japonais**, élaboré selon les données de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**. Si les théories appliquées sont très proches de celles qui sont utilisées en **acupuncture**, le **Shiatsu** n'emploie que des techniques manuelles : pression du pouce, des mains, mobilisations articulaires et étirements sur le corps entier.

L'être humain possède des facultés naturelles lui permettant de rééquilibrer ses énergies, capacités qui sont stimulées par les pressions spécifiques du **Shiatsu**. Traditionnellement, le **Shiatsu** se pratique au sol sur un futon (*matelas en coton*) et sur les habits. Le soin dure une heure, ce qui permet de traiter les symptômes éventuels, tout en ayant une action sur le corps dans sa globalité. Bien qu'efficace dans le traitement du symptôme,

le **Shiatsu** s'inscrit fondamentalement dans une logique préventive.

Le **Shiatsu** ne se substitue en aucun cas à un quelconque acte médical.

Prévention et voie d'équilibre.

Le **Shiatsu** est avant tout un moyen de conserver une bonne santé. C'est-à-dire notre capacité à nous adapter aux aléas de la vie et à réguler nos petits maux sans porter atteinte durablement à notre vitalité. Intégrer des soins dans son quotidien, avec une rythmicité et une régularité (*tous les 15 jours à un mois*) contribue grandement à notre équilibre psychique et physique. Un **Shiatsu** est un temps uniquement dédié à soi, un espace disponible pour contacter son intériorité et calmer les vagues incessantes de nos pensées. L'état de profonde relaxation que le **Shiatsu** procure nous aide à laisser émerger nos besoins profonds et à mobiliser nos ressources pour faire les bons choix de vie.

Shiatsu Thérapeutique

La santé en Médecine traditionnelle Chinoise est intimement liée à la circulation du **Qi** (*Souffle, substance vitale qui anime la matière*). Tout ralentissement de la circulation de **Qi** (*de Sang et de Liquides Organiques*), du à un vide ou à un excès, va entraîner un affaiblissement de notre système de régulation. Un désordre énergétique se répercute sur le système organique, le système nerveux autonome, la thermorégulation etc...

Ces hypo ou hyper activités vont donc entraîner des désordres divers (baisse des défenses immunitaires, stress etc...) qui laisse la place à la maladie. Les causes des maladies peuvent être d'origine émotionnelle, organique, climatique ou dues à une hygiène de vie inappropriée. Suivant le caractère chronique ou passager du symptôme, le traitement **Shiatsu** nécessitera de une à trois séances jusqu'à plusieurs semaines avec des séances régulières. En effet, certains troubles apparaissent après de longues années d'agression et de déséquilibre. Il est évident que le corps a parfois besoin de temps pour retrouver un fonctionnement normal. Qui plus est, une amélioration durable, nécessitera souvent un changement dans nos mauvaises habitudes (alimentation, repos, exercice physique, psychologie, etc...). Le **Shiatsu** est efficace en cas de troubles ostéo-articulaires (*tendinite, dorsalgie, arthrose, trauma etc...*) et de troubles organiques et nerveux (*dépression, stress, insomnie, surmenage, migraine, mauvaise digestion, troubles ORL etc...*). **Il a sa place dans nos dojos** comme moyen de récupération et pour soulager des tensions qu'occasionnent parfois nos pratiques. C'est pourquoi à la **Fédération française de Shiatsu Hervé Ligot** travail à la formation des professeurs de Judo dans la ligue Centre (**TBO**) en espérant une suite au niveau national. En effet, il est très facile d'intégrer un **Kata de Shiatsu** en fin de séance pour le bien de tous, je le fais moi-même régulièrement dans mes cours (Ancien **judoka**, je pratique et j'enseigne maintenant le **Junomichi**).

Il y a de ça quelques dizaines d'années, le **Judo** venu du lointain Japon débarquait dans notre bonne vieille France. Avec sa tenue particulière, l'attitude singulière de ces combattants, le **Judo** étonnait, voir même suscitait quelques méfiances. Aujourd'hui, le **Judo** est connu et reconnu par le grand public. Le **Shiatsu**, lui, est malheureusement encore mal connu et est desservi par l'**hétérogénéité** des écoles et des praticiens qui confondent parfois art ancestral de santé et outil commercial à la mode «*bien-être*». Tout en accordant une place à la diffusion d'un **Shiatsu familial**, nous œuvrons à l'**Ecole Angevine de Shiatsu** à la reconnaissance d'un **Shiatsu thérapeutique** solidement ancré dans la médecine traditionnelle chinoise. Le **Shiatsu** peut répondre à bon nombre de maux inhérents à notre monde moderne. Il a toute sa place dans un système de santé efficace mais très coûteux et de plus en plus déshumanisé.

Jérôme Voisin

Praticien et enseignant de Shiatsu
(Professeur de **Junomichi** et de **Tai Chi Chuan**)
Site de l'école : info@shiatsu-angers.com





Ryôtan Tokuda



Ryôtan Tokuda est né en novembre 1938 dans le nord du Japon. Jeune homme, il eut une expérience mystique qui bouleversa toute sa vie. Il se promenait dans la campagne lorsqu'il entendit dans le lointain résonner la cloche d'un temple. Le son était si pur qu'il eut envie de s'approcher pour l'écouter de plus près. Il emprunta une lande de terre courant entre deux rizières. Mais quand il arriva sur l'esplanade du temple, la cloche s'était tue et le lieu semblait désert. Quelques jours plus tard, il décida de revenir et d'attendre le moment où l'on sonnerait la cloche. En fin de journée, un moine fort âgé arriva, quatre-vingts ans ou plus. Il était accompagné d'une petite fille qui le guidait par la main, car il était aveugle. L'enfant et le vieil homme gravirent les marches jusqu'au campanile où était suspendue la cloche de bronze. Et lorsque le moine frappa le premier coup, **Ryôtan**, qui se nommait alors **Kyuji Igarashi** (son nom civil), eut la sensation que son corps disparaissait sous l'effet de l'onde sonore, qu'il n'existait plus. Cette expérience inaugurale résonna comme un appel. Il quitta alors l'armée où il s'était engagé et se tourna vers le **zen**, qu'il approfondissait déjà par des lectures. Il pratiqua d'abord dans l'école **rinzai** avant de devenir bonze **sôtô** sous le nom religieux de **Ryôtan**. À la fin des années soixante, il s'installa au Brésil. Il y vécut près d'une vingtaine d'années avant de séjourner régulièrement puis de s'installer en France.

L'esprit d'ouverture est sans doute ce qui caractérise le mieux **Ryôtan Tokuda** : ouverture du **Busshin-ji** dès son arrivée au Brésil, ouverture à la population locale par le biais des soins de santé, ouverture aux plus démunis au monastère de **Serra do Trovao** qui développe un projet d'aide aux enfants orphelins ou abandonnés. Cette ouverture caractérise également un enseignement qui relie la tradition du **bouddhisme zen** aux autres grands courants de pensée. Si **Ryôtan Tokuda** commente abondamment l'œuvre de **Maître Dôgen** (1200-1253), la grande figure japonaise du **Zen Sôtô**, il n'hésite pas à confronter cet enseignement à celui des grands mystiques de la tradition chrétienne ou aux théories modernes du chaos.

Ryôtan Tokuda a reçu la transmission de **Ryohan Shingu**, fondateur du temple de **Busshin-ji** et premier superintendant général de l'école **Sôtô** pour l'Amérique du Sud.

Masunaga Shizuto



Il fut l'élève de **NAMIKOSHI Tokujiro**. Quelques années plus tard, **Shizuto MASUNAGA**, réintroduit les principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (**cinq éléments, Yin et Yang, les méridiens, etc...**), mais surtout le phénomène de vide et de plénitude appelé respectivement **kyo** et **jitsu**. Il innova en s'attardant sur les aspects psychologiques en relation avec les symptômes physiques rencontrés lors de la pratique.

A treize ans, il est initié aux différentes techniques du **Shiatsu**. En 1949, il est diplômé de psychologie et poursuit ses études de thérapeute. Il ouvre l'institut **IOKAI** à **Tokyo** en 1968.

Il a transformé le **Shiatsu** officiel en y introduisant un esprit **zen** de comparaison et de lâcher prise fondé sur la nécessité qu'a le donneur de faire un travail sur soi aux différents niveaux de son être afin d'établir avec le receveur une relation humble et profonde. Il utilise la pression des doigts le long des canaux d'énergie, mais aussi celle des mains, des coudes, des genoux, des pieds, un travail global et postural qui engage tout entier le corps.

Partant des textes anciens, et à travers son expérience clinique, il a étendu à l'intégralité du parcours des **douze méridiens** la pratique du **Shiatsu**, afin d'en parfaire la technique et d'en accroître l'efficacité.

Le parcours de Shizuto Masunaga

Juin 1925 - Naissance dans la ville de **Kuré**, département d'**Hiroshima**. Il est le deuxième fils de **Yukio Masunaga** et de son épouse **Shizuka**.

1949 - Il termine ses études universitaires à la Faculté des Lettres de **Kyôto**, département de philosophie, d'où il sort diplômé de psychologie. Après l'Université, il embrasse la profession de praticien de **Shiatsu**, dont son père faisait partie, et poursuit son étude de la pratique. Il tente parallèlement, lisant des documents de toutes époques, d'établir une théorie de la thérapie en Shiatsu.

A partir de 1959, et pendant une dizaine d'années, il va être chargé du cours de psychologie clinique à l'**Académie Japonaise de Shiatsu**.

1960 - Il fonde "**Iokai**" et en définit les objectifs, faisant de ceux-ci la devise même de l'Association.

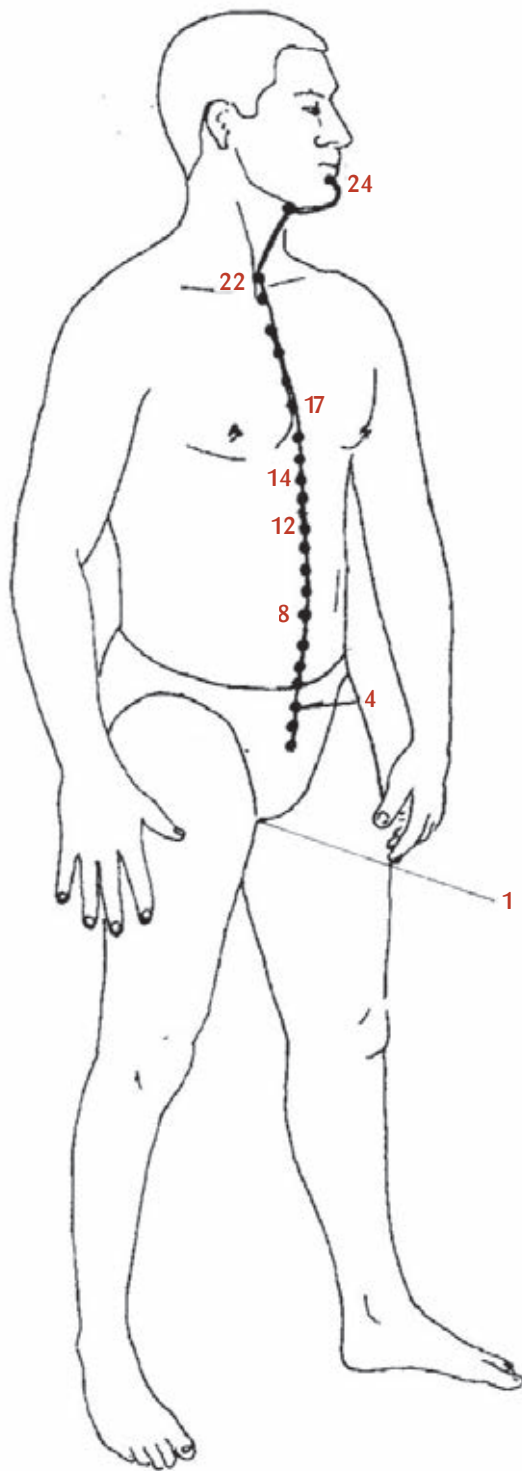
Octobre 1968 - Il fonde dans le **quartier de l'Ueno**, à **Tokyo**, un institut "**Iokai**", qui est à la fois un institut de recherches sur le **Shiatsu** et une clinique de soins par la méthode.

Juin 1973 - Il ouvre une deuxième clinique dans le quartier de **Ginza** (**Tokyo**). Il était membre de la **Société Japonaise de Psychologie** et de la **Société japonaise de Médecine Orientale**. A un âge déjà avancé, il a été amené à enseigner le **Shiatsu** par les **méridiens**, selon une approche basée sur sa propre théorie et son expérience clinique, non seulement au Japon, mais également à l'étranger : à Hong-Kong, en Corée, au Canada, aux U.S.A., à Hawaï et en Europe.

1980 - Il est élu **conseiller à la Société Japonaise de Médecine Orientale**.

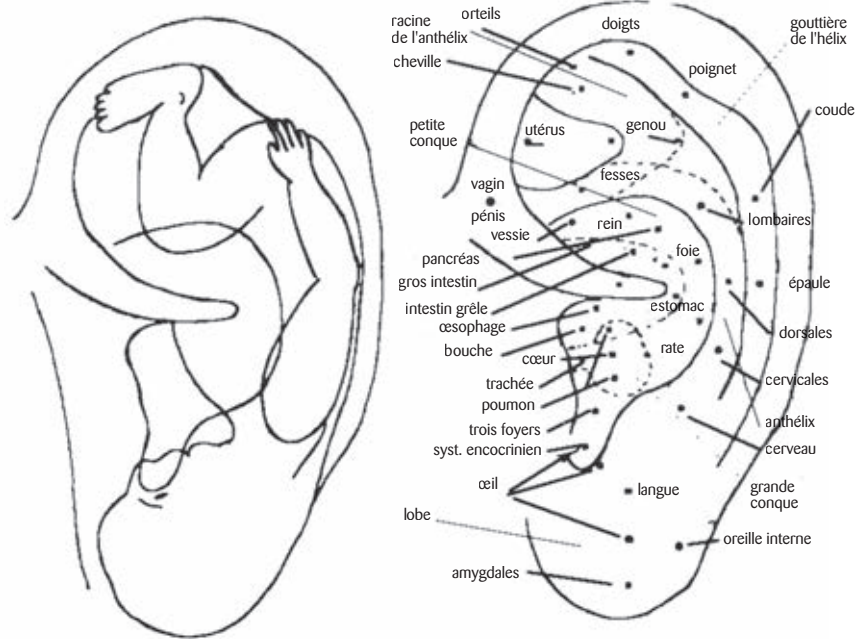
Le 7 juillet 1981 - Il meurt prématurément

Vaisseau conception

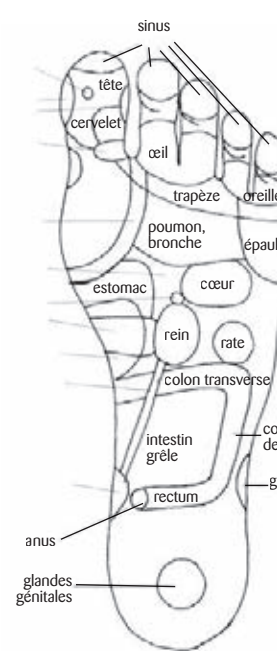


- 3 - mu de la vessie
- 4 - mu de l'intestin grêle (tonification générale)
- 5 - mu du triple réchauffeur
- 12 - mu de l'estomac, réunion des fu
- 14 - mu du cœur, luo (anxiété)
- 18 - mu du maître du cœur, réunion du qi

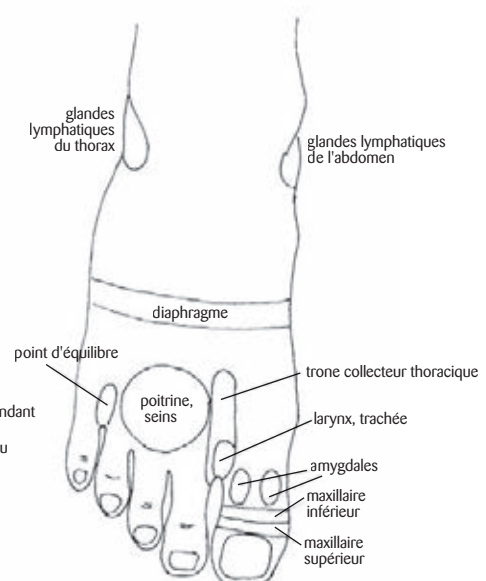
Le repérage des points dans l'oreille



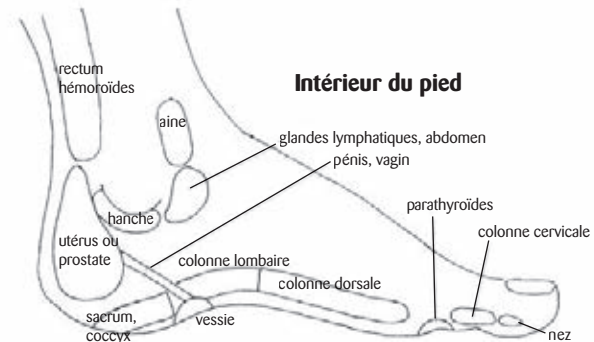
Dessous du pied



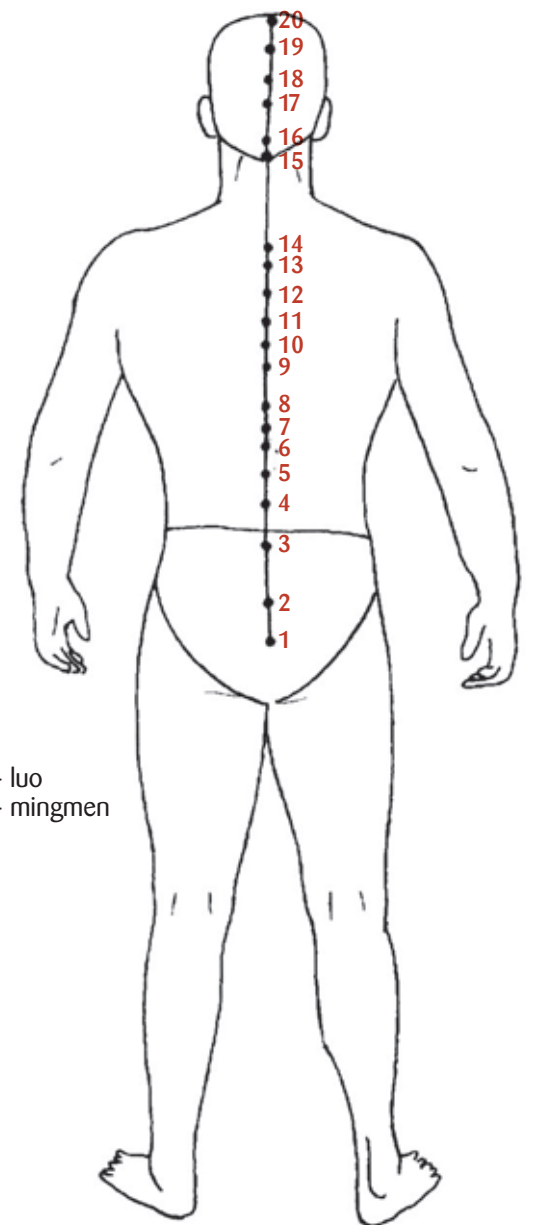
Dessus du pied



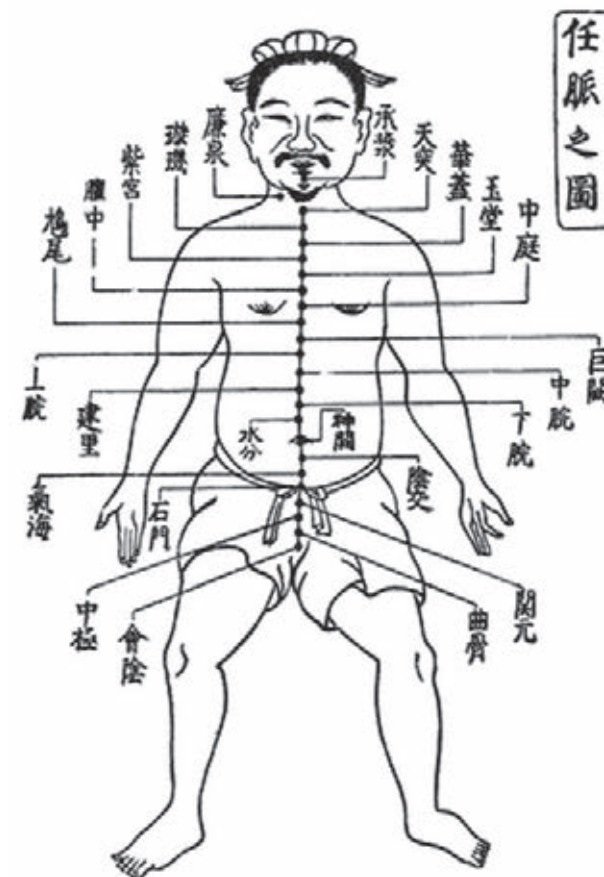
Intérieur du pied



Vaisseau gouverneur



1 - luo
4 - mingmen



Ecole Angevine de Shiatsu

L'école Angevine de Shiatsu est une association régie par la loi 1901 qui a pour but :

- d'organiser et de promouvoir l'enseignement, et la pratique du shiatsu tant professionnel que familial et de délivrer les certificats d'aptitude agréés par la fédération française de shiatsu traditionnel.
- de promouvoir la Maison du shiatsu.

Bureau directeur

Présidente : Emmanuel Pichon (Médecin généraliste).

Trésorière : Catherine Dagorn (directeur général délégué, gestion portefeuille).

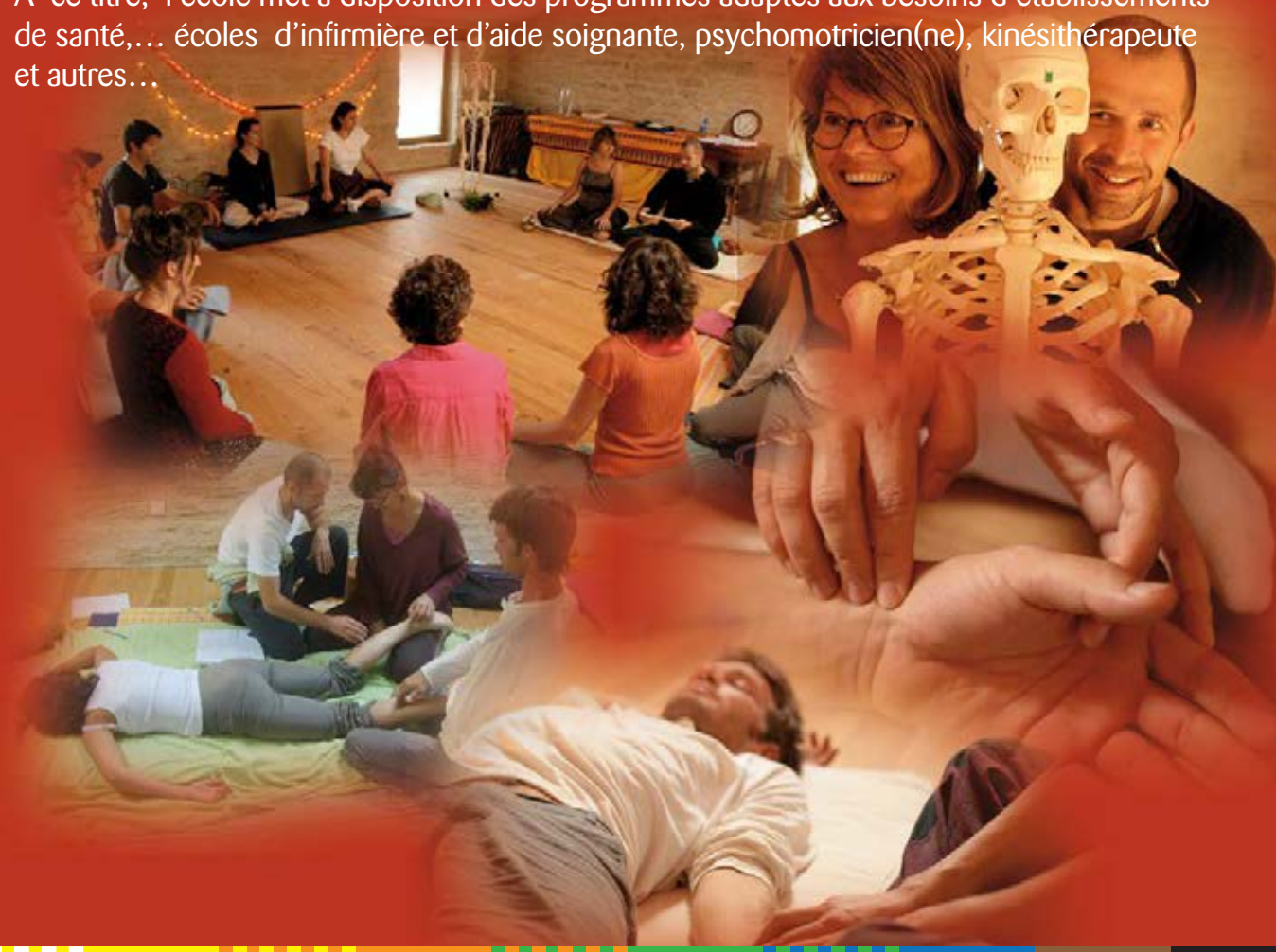
Conseil d'administration

Jérôme Voisin, Marie-Annick Nadal, Fabien Lefebvre, Alain Genthon.

Formation continue

- L'école est prestataire de formation enregistrée sous le numéro 52 49 02610 49

A ce titre, l'école met à disposition des programmes adaptés aux besoins d'établissements de santé,... écoles d'infirmière et d'aide soignante, psychomotricien(ne), kinésithérapeute et autres...

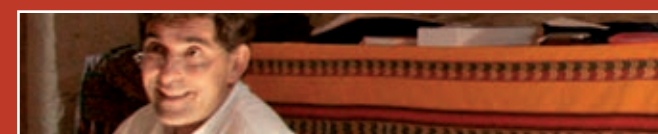


Jérôme VOISIN



Praticien certifié par la F.F. de Shiatsu traditionnel depuis 2002. Formé au style **Hakko Ryu** (99) par Mr Barthélemy et **Masunaga** par Mme Hale (01). **Professeur de Ju No Michi** depuis 2003 (judo traditionnel) et de **Tai Chi Chuan** (style Yanjia Michuan) depuis 2006.

Docteur Alain GENTHON



Docteur en Médecine Générale. Diplômé de **Médecine Traditionnelle Chinoise** en 1983.

Marie-Annick NADAL



Formée par **Maître Ryotan Tokuda** et **Isabelle Laading** au **shiatsu** et à l'**acupuncture**. (1990). Diplômée en 2000 de l'école **Chuzhen** de Paris (clinique d'acupuncture de l'université de Guangming Chine). **Psychothérapeute** (hypnose et sophrologie).

Stéphane SOURICE



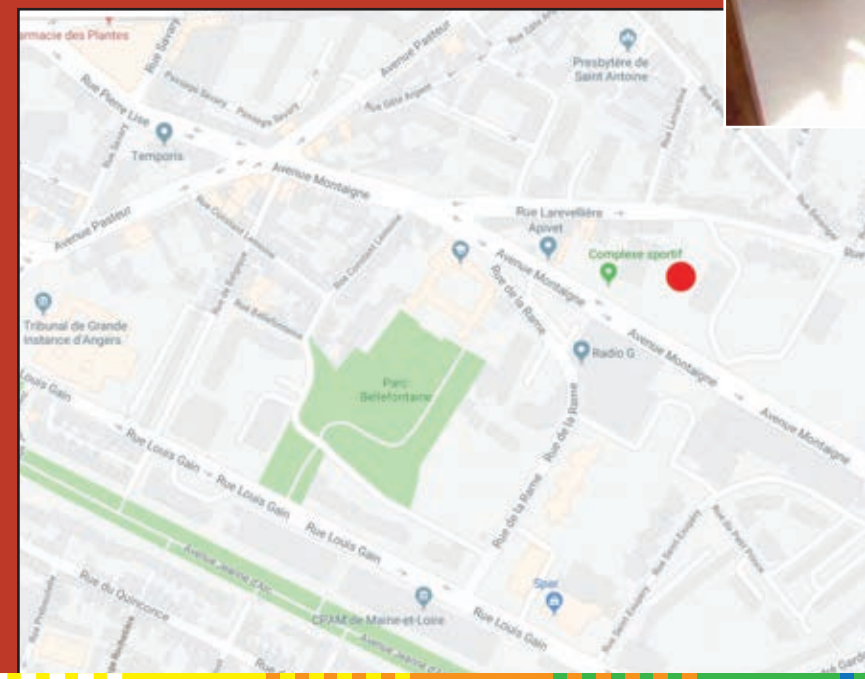
Assistant ingénieur en biologie. UFR sciences **Université d'Angers**.

La Maison du Shiatsu

La **Maison du Shiatsu** est un **lieu de consultation** qui regroupe des **praticiens** certifiés par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Elle offre aussi un **lieu d'étude** pour les étudiants en troisième année se destinant à la professionnalisation.

Horaires de consultation :

Du lundi au vendredi sur **Rendez-Vous**.



Ecole Angevine de Shiatsu

80 rue Laréveillière

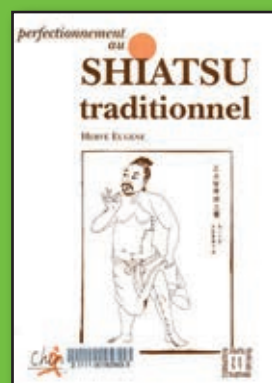
49000 Angers

Mme Nadal : 02 41 76 07 13

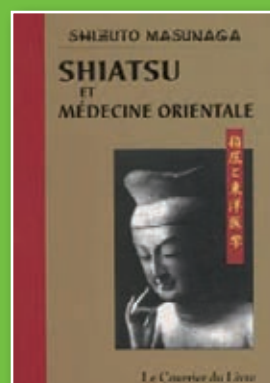
Mr Voisin : 06 74 58 19 24

<http://shiatsu-angers.com>





Initiation au shiatsu traditionnel
de Hervé Eugène



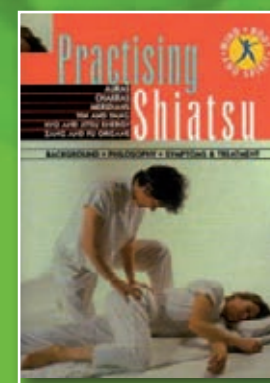
Shiatsu et médecine orientale
de Shizuto Masunaga,
Yasutako Hanamura
et Jacqueline Renaud.



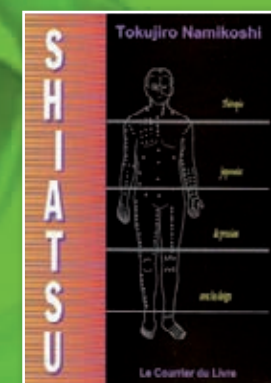
Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation
de Clara Truchot et Andrée Bonneaud.



Les 100 récits du traitement
de Shizuto Masunaga,
Yasutako Hanamura
et Murielle Droux.



Practising Shiatsu
de ANON.



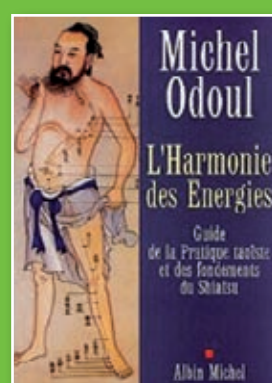
Shiatsu
de Tokujiro Namikoshi.



Initiation au Shiatsu Traditionnel
de Hervé Eugène.



Shiatsu : Manuel du Praticien
de Saul Goodman
et Antonia Leibovici.



L'Harmonie des énergies
de Michel Odoul.



Shiatsu et Arts martiaux
de Frank Attar
et Pascal Huart.



Shiatsu pratique
de Denis Lamboley.



B.A.-BA du shiatsu
de Violette Melendez.



Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du shiatsu
de Pierre Crépon et Jean Borsarello.



Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé
de Shizuto Masunaga
et Michel Jacquard.



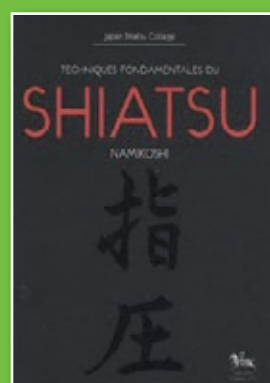
Le livre complet de la Thérapie Shiatsu
de Toru Namikoshi
et Antonia Leibovici.



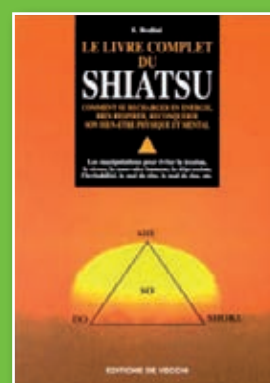
Introduction au Shiatsu
de Ray Pawlett.



Les Méridiens du shiatsu
de Yves Kodratoff, Tilman Gäbler, Nicole Jall et Irène Kölbl.



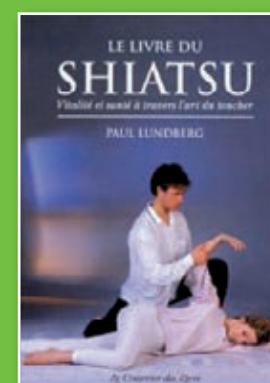
Techniques fondamentales du Shiatsu Namikoshi
de Japan Shiatsu College
et Daniel Menini.



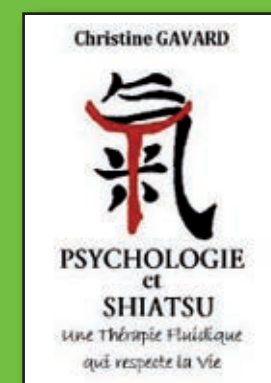
Le livre complet du shiatsu
de Redini/S.



Do In : La voie de l'énergie
de Anne-Béatrice Leygues.



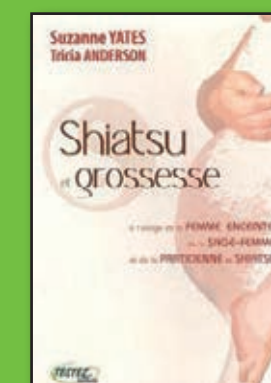
Le Livre de Shiatsu : Vitalité et Santé à travers l'art du toucher
de Paul Lundberg
et Florence Collet.



Psychologie et Shiatsu : une Thérapie Fluidique qui respecte la Vie
de Christine GAVARD.



L'art et la voie du shiatsu familial
de Bernard Bouheret,
Francis Gingembre et
Laurent Belmonte.



Shiatsu et grossesse
de Yates & Anderson.



YVES KLEIN, UN JUDOKA AU PAYS DES MERVEILLES

Le judo aura été pour Yves Klein bien plus qu'une simple parenthèse dans son existence, puisque entre 1952 et 1954, il s'est rendu à Tokyo pour recevoir l'entraînement du Kodokan et obtenir son 4^{ème} dan avant de rentrer en France



Yves Klein est un plasticien français né à Nice le 28 avril 1928, mort à Paris le 6 juin 1962.

Malgré une carrière artistique assez courte (1954-1962), il est considéré comme l'un des plus importants protagonistes de l'avant-garde picturale de l'après-guerre. Il est notamment connu pour son bleu Klein qu'il a appliqué sur de nombreuses œuvres.

Très doué en judo, il se perfectionne lors d'un séjour au Japon. De retour en France, il crée en 1955 sa propre école de judo, qu'il sera obligé de fermer l'année suivante pour raisons financières. Dès la fin des années 1940, il commence à peindre des monochromes. En 1956, il crée l'International Klein Blue (IKB), le fameux "bleu Klein". Cette teinte est selon lui "la plus parfaite expression du bleu".

Recherche de spiritualité dans les arts martiaux et graphiques

Né de parents artistes, **Fred Klein** et **Marie Raymond**, il ne s'oriente pas immédiatement vers une carrière artistique. En effet, **Klein** fait ses études à l'École nationale de la Marine marchande et à l'École nationale des langues orientales à Nice de 1944 à 1946. À partir de 1947, il s'intéresse particulièrement au judo qui, à l'époque est considéré comme une méthode d'éducation intellectuelle et morale visant à la maîtrise de soi et non comme un sport. Il rencontre durant son apprentissage **Armand Fernandez**, le futur sculpteur Arman.

En lisant *La Cosmogonie des Rose-Croix* de **Max Heindel**, il découvre également en 1947 la mystique rosicrucienne. L'enseignement ésotérique de la Rosicrucian Fellowship, dont il deviendra membre jusqu'en 1953, via le centre d'Oceanside en Californie, ainsi que la lecture de **Gaston Bachelard**, forgeront les bases de la pensée qui nourrira son œuvre.

Après son voyage en Italie à l'été 1948, **Yves Klein** se rend un an à Londres, où il perfectionne son anglais et apprend la dorure chez l'encadreur **Robert Savage**. Ses premières expériences picturales sont de petits monochromes sur carton réalisés en 1949 et exposés d'abord en privé, lors de son séjour londonien, qui deviennent, pour lui, des objets de culte. S'inspirant du ciel qu'il avait signé de son nom sur la plage de Nice en 1946, il veut peindre un espace-couleur infini : le «*monde de la couleur pure*», à l'époque où **Lucio Fontana** réalisait ses premiers monochromes perforés intitulés *Concetto spaziale*.

Yves Klein retourne à Paris, puis part à Madrid le 3 février 1951, pour étudier cette fois l'espagnol. Il s'y inscrit dans un club de judo, où il remplace un moniteur et remplit dès lors cette fonction régulièrement, en devenant très proche du directeur de l'école **Fernando Franco de Sarabia**, dont le père est éditeur.

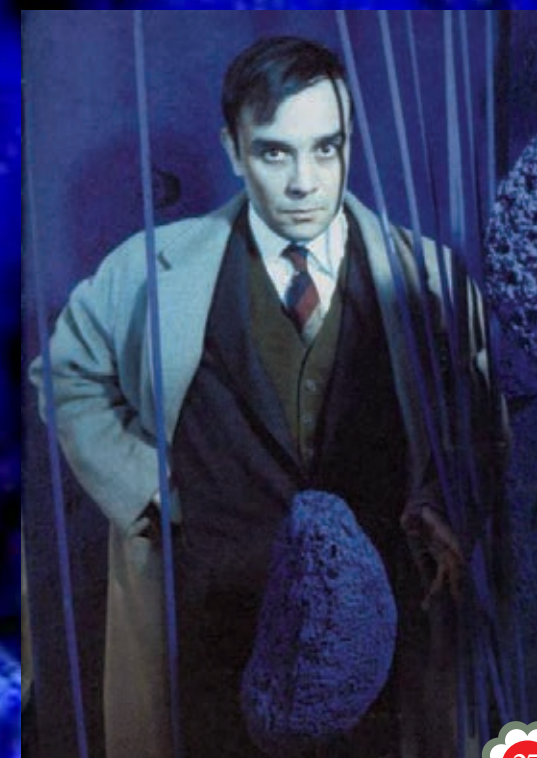
Avec l'aide de sa tante, il séjourne au Japon du 23 septembre 1952 à décembre 1954 afin de perfectionner sa technique du judo à l'Institut **Kodokan de Tokyo** où il devient **ceinture noire 4^{ème} dan**, grade qu'aucun Français n'a

atteint à cette époque. Il entre également en contact avec la scène artistique japonaise puisqu'il organise sur place des expositions de ses parents : **Marie Raymond** expose ainsi avec **Fred Klein** à l'Institut franco-japonais de Tokyo du 20 au 22 février 1953, puis seule au Musée d'Art Moderne de Kamakura, et à nouveau avec **Fred Klein** en novembre au Musée d'Art Bridgestone de Tokyo. Sans qu'il soit prouvé que **Klein** en ait eu connaissance, c'est également en 1953 que se tient la première exposition du Groupe de Discussion d'Art Contemporain, dans l'atelier de **Jiro Yoshihara** du quartier de **Shibuya à Tokyo**, avec certains de ses étudiants dont **Shozo Shimamoto**, qui constitue les prémices du mouvement **Gutai**. Dans son manifeste de l'art **Gutai** de décembre 1956, **Yoshihara** précise en effet que les principes de ce mouvement, précurseur de la performance artistique, ont en réalité été initiés trois ans plus tôt. **Atsuko Tanaka**, également membre du groupe **Gutai**, exposera des draps monochromes en 1955.

De retour à Paris en janvier 1954, il tente en vain de faire homologuer son grade japonais par la **Fédération française de judo**, puis décide de quitter à nouveau la France pour Madrid où l'appelle **Fernando Franco de Sarabia**. La première présentation publique des œuvres de **Klein** fut la publication du livre d'artiste «*Yves Peintures*» en mai 1954, suivi de «*Haguenault Peintures*», recueils réalisés et édités par l'atelier de gravure de **Fernando Franco de Sarabia**, à Jaén. Parodiant un catalogue traditionnel, le livre présentait une série d'intenses monochromes en relation avec diverses villes où il avait vécu pendant les années précédentes. La préface de «*Yves Peintures*» est composée de lignes noires à la place du texte. Les dix planches en couleurs sont constituées de rectangles unicolores découpés dans du papier et accompagnés de dimensions en millimètres. Chaque planche indique un lieu différent de création : Madrid, Nice, Tokyo, Londres, Paris. **Yves Klein** retourne à Paris en novembre 1954 pour publier son livre **Les Fondements du Judo aux Éditions Grasset**. En septembre 1955, il ouvre sa propre école de judo à Paris, au 104 boulevard de Clichy, qu'il décore de monochromes, mais doit la fermer l'année suivante.

Lorsqu'en mai 1955 il veut exposer un tableau monochrome «*Expression de*

l'univers de la couleur mine orange» au Salon des Réalités Nouvelles qui se tient au musée d'art moderne de la Ville de Paris, on le lui refuse en lui demandant d'y ajouter une seconde couleur, un point ou une ligne. Mais **Klein** reste inébranlable dans son idée que la couleur pure représente «*quelque chose*» en elle-même.



Le voyage au Japon

Yves Klein commence sa pratique de Judoka en 1947, à Nice, aux côtés de son ami Arman : « Jeunes gens sérieux, nous nous étions accordés sur une même attitude : nous ne voulions pas seulement apprendre le judo comme un sport et une technique de combat mais entrer dans l'esprit du Bushido et donc du zen bouddhique. » En 1952, Yves décide donc de réaliser son rêve en allant se perfectionner au Japon : Toute cette histoire de voyage au Japon est trop merveilleuse pour être vraie. Je veux essayer d'être objectif mais enfin ce que je vis en ce moment c'est du merveilleux. En s'inscrivant au prestigieux **Institut de judo Kodokan de Tokyo**, il doit recommencer son entraînement à partir de la ceinture blanche et deviendra là-bas 4^{ème} dan, grade qu'aucun Français n'avait atteint à cette époque ! Yves Klein réalise entre-temps des films documentaires sur le judo, montrant des mouvements de grands maîtres japonais et dans lesquels il apparaît en train de réaliser des Katas : « Ce qui m'intéresse dans le judo, ce qui me passionne, c'est le mouvement, la ligne du mouvement qui est toujours abstraite et purement spirituelle et qui vient se mélanger à la passion et l'émotion du combat ». C'est cette ligne abstraite qu'il aurait souhaité voir s'imprimer sur la pellicule d'un film expérimental, basé



sur les mouvements fondamentaux du judo. Projet qui n'aboutira pas. A son retour en France, en 1954, la Fédération Française de Judo refuse d'homologuer son diplôme japonais. Déçu, **Yves Klein** s'installe alors en Espagne, à Madrid, et devient conseiller technique de la Fédération espagnole de Judo. Dans sa salle de pratique, il commence à accrocher des peintures monochromes.

Le judoka et l'artiste

Ces peintures d'une seule couleur, présences vivantes et autonomes, sont nées d'une illumination par imprégnation dans la vie elle-même : Sentir l'âme sans l'expliquer, sans vocabulaire et représenter cette sensation... c'est je crois ce qui m'a amené à la monochromie. De nouveau en France, il publie *Les Fondements du Judo*, aux éditions Bernard Grasset et il est recruté comme enseignant de Judo à l'American Students and Artists Center. Il maintiendra cette activité jusqu'en 1959 et ouvrira sa propre école de judo à Paris, en 1955, où il exposera ses monochromes. C'est dans cette même année qu'il ouvrira sa première exposition personnelle : « Yves peinture » et fera la connaissance peu de temps après de Pierre Restany, critique d'art, fondateur avec lui du groupe des Nouveaux réalistes. Le Judoka alors s'efface peu à peu pour laisser place à l'artiste. Semble-t-il... oui, semble-t-il seulement... car... « Le vrai Judoka pratique en esprit et en sensibilité pure et alors comme la vie est la victoire, il gagne, il gagne toujours ». Fils d'un couple d'artiste, de Fred, peintre figuratif, Hollandais d'origine indonésienne et d'une mère, Marie Raymond, peintre abstrait, c'est pourtant dans son parcours de Judoka que les principaux éléments créatifs d'**Yves Klein** vont se mettre en place. Il rejette les outils traditionnels du peintre, s'éloignant ainsi de la démarche de ses parents pour aller dans la sienne propre : Le judo m'a apporté beaucoup, je l'ai commencé presque en même temps que ma peinture. L'un



comme l'autre ils ont vécu avec moi comme je vis avec mon corps physique. Ce peintre de l'immatériel va alors déployer toute une approche créative corporelle sous des formes éclectiques diverses : des performances dans lesquelles des femmes nues, peintes à même leur peau deviennent des pinceaux vivants. Orchestrées par l'artiste, elles laissent l'empreinte de leurs corps sur une toile devenue le véhicule du vivant et du vibrant ; des expositions, saut, ou théâtre du vide, dans lesquels le « rien » questionne l'espace, la présence affective de celui qui l'habite et l'existence de la sensibilité universelle ; des actions autour des éléments comme celle de lâcher mille et un ballons bleus dans le ciel parisien, recueillir l'empreinte du vent et de la pluie ou bien inventer des sculptures de feu ou des architectures de l'air ; une symphonie monoton – silence (10 minutes de son, 10 minutes de silence).

Le saut dans le vide

Si sa démarche anticipe la plupart des mouvements artistiques qui vont suivre comme l'art conceptuel, l'art corporel, land art et performance, l'audace d'**Yves Klein** a été celle de se nourrir d'une pratique de judoka, d'en avoir perçu l'essence créative et de lui donner une forme artistique innovante et originale. Même si le lien ne semble pas toujours évident, demandant à l'historien tout autant qu'à l'amateur d'art une approche transdisciplinaire, ce dialogue entre les deux disciplines, celle du judo et celle des arts visuels, sera constant chez Klein, pour atteindre au-delà de sa forme une unité. Ainsi après avoir fait son fameux saut dans le vide en 1960, aidé d'une dizaine de judokas qui le réceptionnent avec une bâche, il remonte sur un tatami

L'école de judo de Nice en 1948, Yves Klein est le 4^{ème} en partant de la droite (dernier rang). Photo du site des "archives Yves Klein".

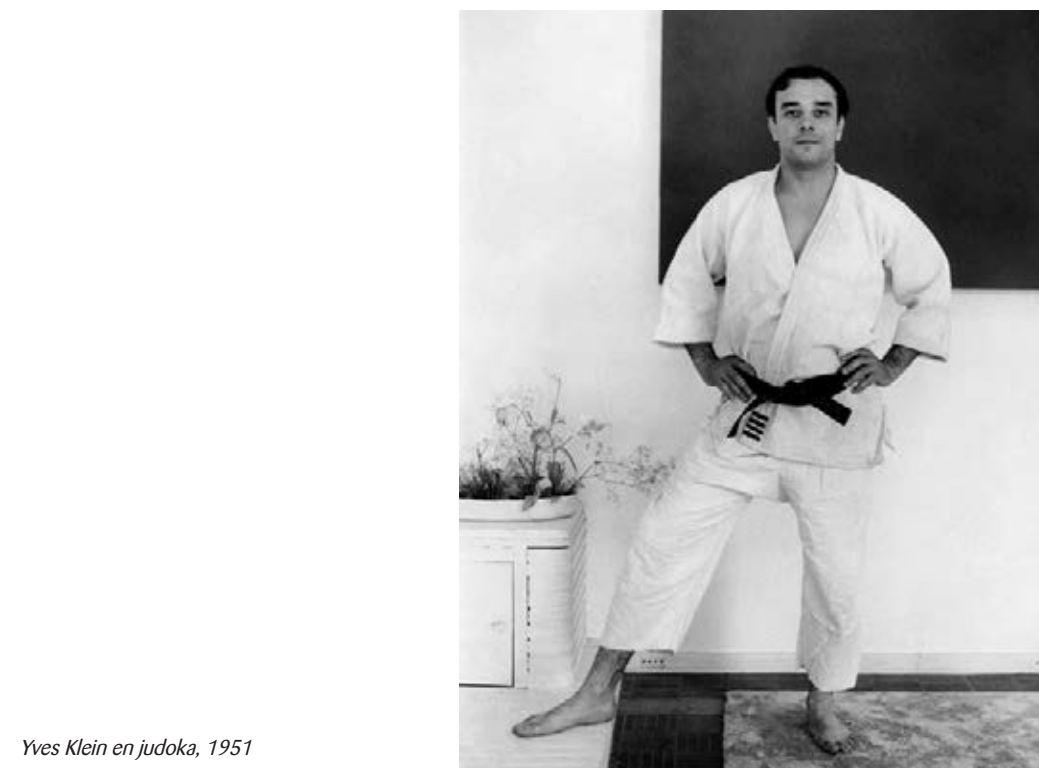


afin de réaliser une ultime fois le Kata des oiseaux qu'il avait appris auprès de **Maître Oda**. Il laisse alors maintenant définitivement derrière lui sa pratique de Judoka.

L'énergie poétique

Enfin, **Yves Klein**, est et reste ce questionneur dans le monde de l'art. Si sa démarche artistique dans ses formes innovantes ne peut aujourd'hui être contestée dans son impact contemporain, que faire par contre de sa « spiritualité » elle aussi si singulière ? Dans un paradoxe apparent, cet alchimiste de l'immatériel, s'inscrit dans le groupe des « Nouveaux réalistes » avec des artistes comme Arman, César, Tinguely, Niki de St Phalle... Ils définissent leur travail comme une nouvelle approche perceptive de la réalité. C'est bien dans cette autre perception d'un réel qu'**Yves Klein** se situe, porteur d'une Nouvelle Réalité « trichrome », c'est-à-dire aux trois couleurs symboliques : bleu comme équivalent du vide, rose comme couleur de chair et d'incarnation, or comme illumination de la matière. Il invente ainsi le symbole et la vision de sa propre trinité, nourri très tôt par la culture alchimique des théories de Max Heindel (théoricien de la Rose-Croix), basée sur les notions d'harmonie et d'équilibre puisées dans les philosophies extrêmes-orientales.

« Je veux que tout devienne émerveillement en moi et partout, tous mes gestes et faits et riens. Constamment je veux créer l'état constant du bonheur et de la liberté totale retrouvée et de la joie profonde et joyeuse de vivre ».



Yves Klein en judoka, 1951





EXPOSITION **YVES KLEIN**, « le Judo et le Corps, Théâtre et Visions » / Palazzo Ducale / Genova / Du 6 juin au 26 août 2012.

Correspondance à Gênes

L'exposition « **Yves Klein**, le Judo et le Corps, Théâtre et Visions » qui a ouvert au Palazzo Ducale de Gênes le 6 Juin, anniversaire du cinquantenaire de la mort de l'artiste niçois disparu à l'âge de 34 ans, se concentre sur le Judo et le théâtre comme des éléments fondamentaux de sa poétique dadaïste.

Gênes c'est bleu outremer. C'est absolument la couleur qui domine la vue sur la ville ligure écrasée par le ciel en équilibre instable sur la mer. Et jusqu'au 26 Août, l'outremer entre aussi dans les anciennes salles du Palazzo Ducale.

L'événement, plus qu'une simple exposition des oeuvres de l'artiste, semble un chemin de recherche d'indices, un chemin qui retrace l'histoire de l'homme et sa relation avec le judo et le Théâtre Nô. Un choix conforme à la pensée de **Klein** pour laquelle ses œuvres ne sont qu'un corollaire de sa vie, « les cendres » de son art.

Thème central de l'exposition, le Judo est la clé de la compréhension de chaque point de sa poétique : « Ce qui m'intéresse, » a dit l'artiste niçois, « c'est le mouvement du Judo, la fin du mouvement qui est

toujours abstrait et purement spirituel ». Les premières salles sont consacrées à la rencontre entre **Yves Klein**, judoka d'expérience, et le grande Kodokan de Tokyo. Dans les Kata, expressions et styles empruntés à Théâtre Nô, Klein retrouve la vocation théâtrale et artistique que, de son propre aveu, il fuyait.

L'étude du corps et du mouvement, approfondi au Japon, prend forme artistique dans les Anthropométries, véritable rituel dans lequel le modèle, trempé dans des gallons de pigment bleu, le breveté IKB « International **Klein Blue** », imprime son corps sur une toile appuyée au mur ou, comme sur un tatami, à même le sol. Les Anthropométries sont rituel et théâtre. Dans la plupart des cas, elles prennent forme devant un petit auditoire d'invités, accompagnés par un orchestre qui joue la Symphonie monotone de **Klein**, une seule note jouée pendant 24 minutes, suivie par les mêmes minutes de silence. Deux salles de l'exposition sont consacrées à l'Immatériel et au Vide. Une grande partie de ses œuvres étaient immatérielles, tout au plus des traces d'un passage, des suaires. Un exemple est la Peinture de la pluie, réalisé en soufflant en l'air le pigment pulvérisé et en laissant les gouttes décrire l'image sur le terrain, ou le Saut dans le vide (Leap into the Void), le célèbre ouvrage - photo qui montre

l'artiste flottant suspendu sur une route, parodie de vol lunaire de la NASA, qui se trouve sur la page de Dimanche, le journal d'un seul jour, publié par **Klein** comme un acte théâtral pour un festival d'avant-garde.

La seule œuvre d'art plastique présente à Gênes est un bassin d'International **Klein Blue**, encadré par la Chapelle du Doge du XVIIe siècle, et recréé pour la troisième fois depuis la mort de **Klein**, après New York et Prato. Le « pigment pur » résume idéalement sa poétique et met en scène sa passion monochromatique pour le bleu, conçu par l'artiste comme un synonyme de sensibilité picturale à l'état de matière première et de sa propre immatérialité.

Une autre salle présente photographies et vidéos originales, tournées principalement par **Klein** lui-même ou dont il est le protagoniste, et encore dessins, notes manuscrites, cahiers, aquarelles. Tout cela constitue une sorte de trace du mythe « **Klein** », le témoignage d'une réflexion encore vive, projetée en avant. Sur la Terre reste son sillage.



Visuels : 1/Vue de l'exposition Palazzo Ducale, Gênes : IKB pigments purs © Alberto Rizzerio, Genova 2012 2/ Yves Klein 3/ IKB 45 / Toutes oeuvres copyright ADAGP

"Les fondements du judo" d'Yves Klein

De Nice au Japon

C'est à Nice qu'il découvre le judo, par le biais de l'école de police qui, faute de recrue, ouvre ses cours aux civils. Il y fera, en 1947, la connaissance de Claude Pascal (le musicien) et d'Armand Fernandez (le futur Arman).

Très vite, le judo devient plus qu'une simple activité physique, Les "Archives **Yves Klein**" (site dont l'adresse est mentionnée ci dessous) signalent que le "judo fut pour l'artiste sa première expérience de l'espace spirituel."

En 1952, **Yves Klein** choisit de s'envoler pour le Japon. Il parvient à reconquérir son premier dan en juillet 1953. Les Japonais n'accordaient alors aucune valeur aux titres décernés à l'étranger. Il obtiendra son 4^{ème} dan en décembre 1953. Il a reçu en novembre de la même année l'assurance que la fédération espagnole de judo le prendrait comme directeur technique à son retour, s'il obtenait le grade de 4^{ème} dan.

Retour à Paris

Yves Klein rentre à Paris en février 1954, la nouvelle fédération française hésite à reconnaître ses compétences, il part pour l'Espagne. Il a vingt-six ans, une surabondance de vie et, non content d'enseigner le judo en Espagne, il publie ses premiers monochromes qu'accompagnent ses premières réflexions (Yves Peintures & Haguenault Peintures) qui posent la question de l'illusion en art.

Les Fondements du judo verront le jour en 1955, le manuscrit est déposé chez Grasset en décembre 1954. "En arrivant au Japon, écrit-il, dans la préface, je me moquais des katas et de tous les secrets qui étaient censés s'y trouver." Les deux premiers katas, qu'il avait étudiés en Europe, confie-t-il encore, ne lui avaient rien apporté. Après "six mois de bagarres sensationnelles et déchaînées", il se saisit enfin de la "clé que lui tendait depuis longtemps déjà, en souriant doucement, un de ces vieux maîtres du **Kodokan**." Les katas sont bien ce "trousseau de clés du judo" qu'il refusait de voir.

Les Fondements du Judo

Les Fondements du Judo sont donc un livre consacré aux katas.

La première partie décrit le waza (l'ensemble des techniques) : le Nage-no-Kata et le Katame-no-kata sont présentés comme des formes applicables en randori; le Kime-no-Kata comme une forme de défense contre les atemis (coups).

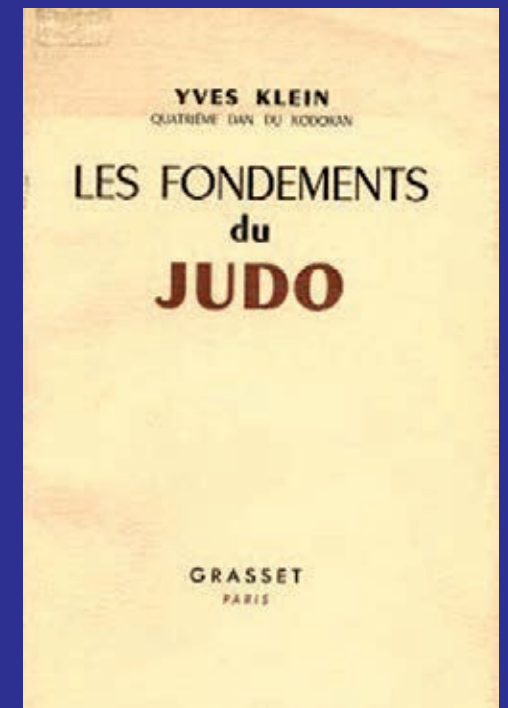
La deuxième partie présente les "katas supérieurs" : Ju-no-Kata (kata de la souplesse), Koshiki-no-Kata (kata des formes antiques) et l'Iitsu-no-Kata (kata des "cinq principes").

Les katas sont sobrement expliqués et illustrés de photographies : on notera que c'est Igor Correa qui joue le rôle d'uke dans la réalisation du Ju-no-Kata. Il est, au moment de la parution du livre, 2^{ème} dan. La réédition en 2006, chez Dilecta, permet de découvrir ou redécouvrir l'ouvrage devenu introuvable. Les propos d'**Yves Klein** en ouverture de ses explications relatives au Nage-no-Kata montrent qu'il avait acquis une réelle connaissance du judo :

"Pour le Nage-No-Kata tout spécialement mais aussi pour tous les autres katas ensuite, il est nécessaire de dire un mot sur le **Kuzushi**, le **Tsukuri** et le **Kake**.

Il est impossible, avec n'importe quel mouvement de judo de lancer un homme expérimenté qui se tient debout et résiste correctement. Aussi, il faut employer le **Kuzushi**, c'est-à-dire la recherche du déséquilibre et des points faibles par le déplacement, en somme les tâtonnements pour trouver le "moment exact", les circonstances favorables.

Une fois ce "moment exact" trouvé, il faut appliquer rapidement le "**tsukuri**" et le "**kake**"; c'est-à-dire placer le mouvement et lancer. Cependant, ne pas oublier que tout au long de l'action **Tsukuri-Kake** continue l'action **Kuzushi**."



La réédition de 2006

La réédition de 2006 comporte une préface de **J.L. Rougé**, une introduction sous forme de dialogue entre **Daniel Moquay** et **Pierre Cornette** de Saint-Cyr (promoteur de l'art contemporain), un témoignage de **Jean Vareilles**, judoka et ami d'**Yves Klein** qui l'a aidé à ouvrir son club, Boulevard de Clichy, et une reprise de la préface d'**Ichiro Abe**, qui, déjà en 1956, pointait les insuffisances du judo français en matière de kata. Il reprend la métaphore des katas "grammaire", et du randori, expression libre.

"Le point faible du judo européen, écrit-il, ce sont les Katas ou les fondements. Leur esprit et leur exécution ont été mal compris et ont été altérés. Pour illustrer ma pensée, prenons l'exemple du kata le plus connu, le Nage-no-Kata : on n'en travaille que la forme, mais l'étude du déséquilibre, de l'attitude, des déplacements, tout cela est perdu de vue. Et même, au moment de projeter, Tori (celui qui exécute) reste passif tandis qu'Uke (celui qui subit) est obligé de se lancer. Exécuté à l'européenne, le kata perd son importante signification de grammaire."

Le travail de **M. Correa** a, semble-t-il, en partie consisté à conserver et cultiver cette valeur accordée aux katas.

Yves Klein "Les Fondements du Judo"

224 pages
14 x 22,5 cm
livre broché cousu
photographies noir & blanc
langue: français
publication: 2006
ISBN : 978-2-916275-11-6

Avant-propos de **Jean-Luc Rougé**,
président de la Fédération française de Judo.
Introduction de **Daniel Moquay** et **Pierre Cornette** de Saint Cyr.
Préface de **Ishiro Abe**.

Les Fondements du Judo est un livre rare : d'abord parce que publié initialement en 1954 aux Éditions Grasset, il était épuisé depuis longtemps et inaccessible au public jusqu'à ce jour ; ensuite, parce qu'il révèle, à travers la personnalité fulgurante d'**Yves Klein**, une association inédite : la création et le judo – la « voie de la souplesse » –, dont la qualification d'art martial prend soudain un autre sens. De retour du Japon, en 1954, auréolé d'un 4^{ème} dan, **Yves Klein**, que nous connaissons surtout comme le père du bleu éponyme et le visionnaire de l'immatériel, entreprend

ainsi de publier, avec l'aide du maître **Igor Correa**, un traité sur les 6 Katas du judo, les « fondements ». L'un des artistes majeurs du XX^e siècle était donc, également, un grand judoka.

Pendant l'été 1952, **Yves Klein** prend des contacts au Japon et s'embarque pour Yokohama où il arrive le 23 septembre. Peu après, il s'installe à Tokyo et s'inscrit à l'Institut **Kodokan**, le plus prestigieux centre de judo. Il vit au Japon durant quinze mois, partageant son temps entre l'Institut et les leçons de français qu'il donne à des étudiants américains et japonais. Durant ce séjour, il prépare un livre sur le judo dans le but d'importer en Europe l'esprit et la technique des Katas japonais. Peu avant son retour, il obtient le 4^e dan de judo et accède ainsi au meilleur niveau européen.

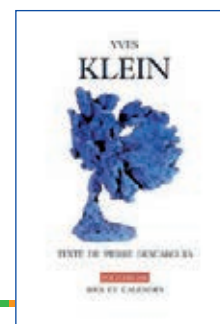
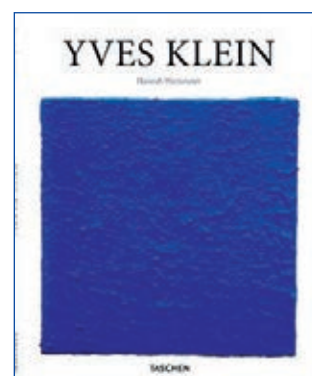
De retour à Paris en 1954, il publie **Les Fondements du Judo** aux Éditions Grasset. Ce traité de judo est illustré de photographies montrant **Yves Klein** réalisant des Katas en compagnie d'autres judokas dont **Igor Correa**. C'est ce traité devenu introuvable que les Éditions Dilecta rééditent aujourd'hui accompagné de documents inédits.



Il existe pour ce titre une édition de tête numérotée comportant un cahier supplémentaire avec des documents inédits concernant **Yves Klein** et le judo, dont une gouache de l'artiste.

Yves Klein
Les Fondements du Judo [cahier supplémentaire]

Cette édition de tête est constituée de 200 exemplaires numérotés de 1 à 200. Chaque édition contient un livre **Les Fondements du judo**, ainsi qu'un cahier supplémentaire imprimé en 4 couleurs sur un vélin extra blanc. Les passionnés y découvriront des documents inédits concernant **Yves Klein** et le judo, dont une gouache de l'artiste.



Période Hakuho (Hakuho-jidai: 645-710)

Réformes **Taika** sur le modèle chinois en 645. En 663, élimination du pouvoir armé japonais en Corée (la tradition fait déjà état d'une invasion par les guerriers japonais autour de 360) et affirmation du royaume local de **Silla**. En 701, la fête de **Confucius** est officiellement célébrée. Promulgation du Code **Taiho**, assise juridique du Japon, en 702. Montée en puissance à la Cour impériale du clan des **Fujiwara** à la fin du VII^{ème} siècle.

Période Nara (Nara-jidai: 710-784)

L'impératrice **Gemmyo (Gemmei)** : 707-715 décide en 710 de placer sa résidence à **Heijikyo (Nara)**. Âge d'or de l'influence chinoise et du **Bouddhisme** avec la création des **Kokubunji**, réseau de temples bouddhiques officiels à travers le pays (Consécration du **Daibutsu**, la statue du **Grand Bouddha** de **Nara**, en 752). Entre 712 et 720 sont publiés des textes historiques officiels (**Kojiki**), des chroniques (**Nihonshoki**) et des gazettes (**Fudoki**). L'influence des moines et des sectes bouddhistes devient telle que, pour s'y soustraire, l'empereur **Kammu** (781-806) décide en 784 de se mettre à quelque distance et de déplacer sa capitale à **Nagaoka** puis, dix ans plus tard, à **Heian-kyo (Kyoto)**.

Période Heian (Heian-jidai: 794-1185)

Âge des nobles de cour (**Kuge**), puis formation et individualisation de la caste guerrière (**Buke**) qui se partagent progressivement le pouvoir réel dans le pays à partir du X^{ème} siècle. Campagne de **Tamuramaro Sakanoue** contre les tribus **Ainu** en 801, soumises dix ans plus tard et lentement refoulées vers le nord et l'île de **Hokkaido**. En 894 est interrompu l'envoi d'ambassadeurs en Chine. Intégration d'éléments du **Shintoïsme** japonais et du **Bouddhisme** chinois en une synthèse nippone, et élaboration de nouveaux caractères pour une écriture japonaise (**Kana**). Déclin du pouvoir impérial devant le renforcement de la puissance du clan des **Fujiwara** qui, entre 969 et 1068, prend les commandes de l'état en lui donnant ses régents (**Sessho**) et ses dictateurs civils (**Kampaku**). Période de troubles, d'intrigues de palais, de meurtres, de révoltes. En 939, **Taira-no-Masakado**, de la province du **Kanto**, se rebelle contre les aristocrates **Fujiwara** et est exécuté. Émergence militaire du clan des **Minamoto** avec une guerre de 10 ans (1052-1062) menée par **Minamoto-no-Yoshiie** pour l'élimination du clan **Abe** du nord de **Honshu**, puis une autre de trois ans aboutissant à l'élimination du clan **Kiyowara**. En 1095, les moines guerriers **Yamabushi** du **Mont Hiei** descendent de la montagne pour semer la terreur à **Kyoto**.

La période de **Rokuhara** (1156-1185) est marquée par l'ascension et la chute du clan

des **Taira (ou Heike)**, tenants de l'empereur, face à celui des **Minamoto (ou Genji)**, champions des aristocrates **Fujiwara** sur le déclin. Cette lutte impitoyable pour le pouvoir entre **Taira** et **Minamoto** se joue sur trois guerres ouvertes :

- Guerre de **Hogen** (1156-1158) : décimation du clan **Minamoto** par **Taira-no-Kiyomori**.
- Guerre de **Heiji** (1159-1160) : fin de l'ascension du clan **Taira**, qui achève d'éliminer les **Minamoto** et début de la dictature de **Taira-no-Kiyomori** à **Kyoto** (1159-1181), où il devient le bras droit de l'empereur en 1167.
- Guerre de **Gempei** (1180-1185), qui s'articule en guerres des ères **Jisho** et **Bunji**, et qui voit la renaissance inattendue du clan **Minamoto** et la destruction finale des **Taira** par la victoire navale décisive de **Dan-no-Ura** en 1185. Hégémonie des **Minamoto** avec fondation cette même année du premier gouvernement militaire (**Bakufu**) à **Kamakura** par le vainqueur **Minamoto-no-Yoritomo**.

Période Kamakura (Kamakura-jidai : 1185-1333)

Le régime militaire est officiellement reconnu par la Cour de **Kyoto** à travers la nomination de **Minamoto-no-Yoritomo** au titre de **Shogun** en 1192 (**Sei-i-taishogun** = « Généralissime chargé de soumettre les barbares »). Ce dernier avait éliminé son demi-frère **Yoshitsune**, qui l'avait largement aidé dans sa prise de pouvoir, dès 1189. Début de la période féodale du Japon, avec l'organisation d'une stricte hiérarchie militaire qui garde la réalité du pouvoir. Après la mort de **Yoritomo** en 1199, **Hojo Tokimasa**, issu du clan détruit des **Taira**, devient régent en 1205. Le clan des **Hojo** prend tout le pouvoir à **Kamakura** (1219). Il le garde après l'échec, en 1221, de la révolte des ex-empereurs du Japon pour que le pouvoir revienne réellement à l'empereur (lutte des deux capitales, **Kyoto**, celle de l'empereur, et **Kamakura**, celle des militaires). En 1232 est rédigé le **Jozei Shikimoku** (ou **Bukeho** : le droit des guerriers), nouvelle base légale désormais en usage. Les **Hojo** doivent faire face, en 1274 puis en 1281, aux expéditions navales lancées contre le Japon par les **Mongols**, qu'ils repoussent grâce à l'arrivée providentielle d'un typhon. Cette période marque l'éclosion de la culture guerrière des **Bushi** et **Samurais** à travers une importante œuvre littéraire (**Hogen** et **Heike Monogatari**).

Période Muromachi (Muromachi-jidai : 1333-1568) ou Période des Shogun Ashikaga (1338-1573)

L'empereur **Go-Daigo** (1319-1338) tente

de rétablir l'autorité impériale mais ne réussit pas à renverser le pouvoir des guerriers (**Bakufu**). Lutte entre **Kusunoki Masashige**, partisan de l'empereur, et **Ashikaga Takauji**, partisan des **Hojo**. En 1333 ce dernier finit par se rallier à **Go-Daigo**, prend **Kamakura** et met fin au **Bakufu**, avant de prendre la ville impériale de **Kyoto** et de forcer **Go-Daigo** à fuir à **Yoshino**. De 1336 à 1392, schisme impérial (**Nambokucho**) avec coexistence d'une Cour du nord, à **Kyoto** (avec **Go-Kommu** : 1339-1348) et d'une Cour du sud, à **Yoshino** (avec **Go-Murakami** : 1339-1368), qui se livrent à la guerre civile. En 1338, **Ashikaga** s'attribue le titre de **Shogun** et fonde un nouveau gouvernement militaire à **Muromachi**, un quartier de la ville de **Edo (Tokyo)**. L'empereur du sud **Go-Kameyama** abdique en 1392, ce qui permet la restauration de l'unité impériale avec **Go-Komatsu** (1393-1412), sous le Shogunat des **Ashikaga**. Le pouvoir central s'affaiblit et le pays, dans une désorganisation totale, est ravagé par les paysans affamés et les bandes armées. Les contacts culturels et artistiques entre Japon et Chine sont cependant étroits. La guerre civile d'**Onin** éclate en 1467 et dure jusqu'en 1477, prélude à la terrible période des « provinces en guerre » ou « âge des Royaumes Combattants » (**Sengoku-jidai** : 1490-1600).

À la faveur de cette anarchie sur plus d'un siècle, les guerriers (**Bushi** et **Samurais**) eurent le temps d'élaborer des techniques de combat et de les parfaire sur les champs de bataille. Les écoles (**Ryu**) d'arts martiaux (**Bugei**) fleurirent. Premiers contacts du Japon avec les missionnaires Jésuites venues d'Europe vers le milieu du XVI^{ème} siècle et introduction des premières armes à feu en 1543.



Judo Lecture

UN MILLION DE JUDOKAS HISTOIRE DU JUDO FRANÇAIS Par CLAUDE THIBAUT

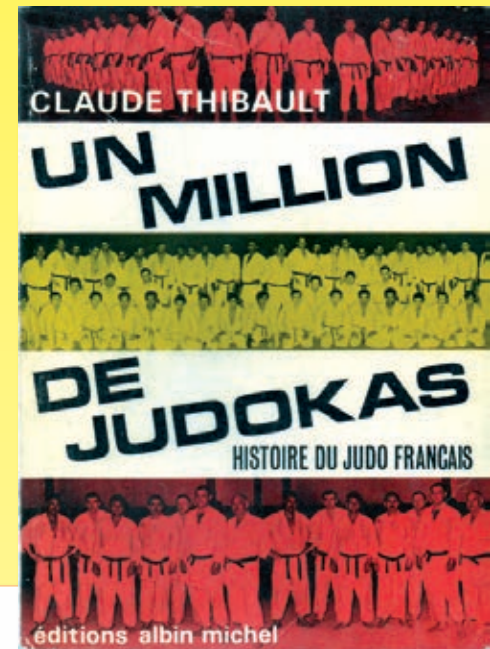
Paris, septembre 1933. Sur le sol d'une arrière salle de l'hôtel Massenet quelques Japonais ont installé des matelas et tapis. Sous la direction de **J. KANO**, ils s'entraînent à un sport encore inconnu en France : le Judo. Accompagnant le créateur de cette nouvelle méthode de combat, les meilleurs experts de l'époque sont là. Un seul européen observe : **M. FELDENKRAIS** qui, trois ans plus tard, ouvrira le **Jiu-Jitsu Club de France**.

Sous sa direction d'abord, puis avec **M. KAWAISHI**, arrivé à Paris en octobre 1936, les premiers Français adeptes du Judo s'entraînent sérieusement. Ce sport mystérieux, admiré et discuté, connaît alors un essor que la guerre freinera à peine.

1943 : premiers championnats de France, 5 000 pratiquants ; premiers championnats d'Europe, 100 000 pratiquants ; 1966 : le Judo est devenu sport Olympique. En France, 125 000 pratiquants sont licenciés et près d'un million ont revêtu le judogi traditionnel, tenue de combat obligatoire sur le tapis. Sport de combat, école de volonté, discipline martiale, le Judo est maintenant le troisième sport français.

Après trente ans de vie et de batailles, il devait avoir son histoire. Elle est brillamment retracée dans l'ouvrage de Claude Thibault.

Editions **ALBIN MICHEL**



L'ESSENTIEL DU TAI-JITSU-DO Par DANIEL DUBOIS

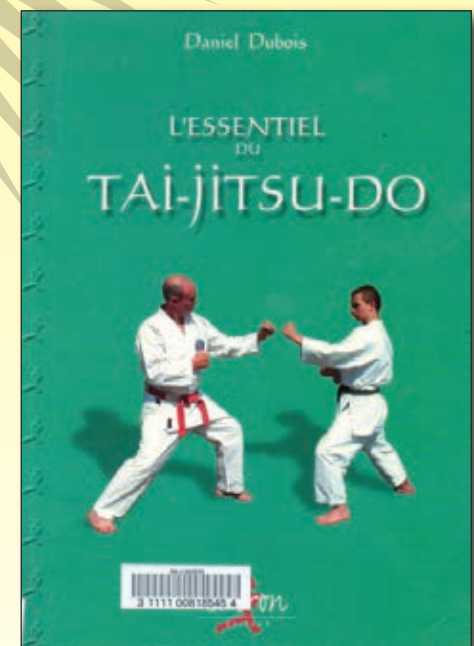
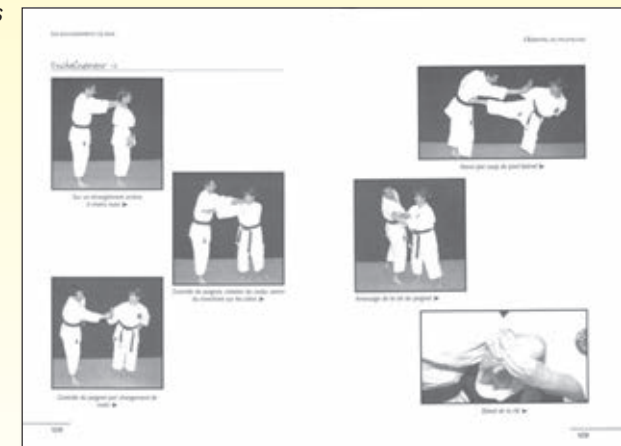
Méthode de self-défense composée de techniques d'atémis, de clés, de projections, le tai-jitsu-do est un art martial qui puise ses origines profondes dans la pratique asiatique ancestrale de l'autodéfense, dans le strict respect du code du budo.

Militant pour un self-défense "réaliste", Daniel Dubois propose ici des techniques interchangeables, efficaces, adaptées à la morphologie de chacun et aux différents types d'agressions les plus courantes aujourd'hui. Avec près de 400 photos, des explications très claires, très accessibles, **L'Essentiel du tai-jitsu-do** permettra aux débutants de progresser rapidement sur la voie de la défense martiale et aux pratiquants confirmés de parfaire leurs techniques des enchaînements et des katas.

L'Essentiel du tai-jitsu-do un manuel de référence incontournable pour tous les passionnés de self-défense, hommes et femmes.

Daniel Dubois ceinture noire 6^{ème} Dan FFKAMA, professeur diplômé d'Etat, président du TJDE (Tai-jitsu-do), co-fondateur de l'UMTJ (Union mondiale Tai-jitsu-do), est l'auteur de Armes égales et de plusieurs vidéocassettes sur le Tai-jitsu-do.

CHIRON Editeur





Le port de **Nagasaki** s'ouvre au commerce étranger en 1571. Le **Daimyo Oda Nobunaga** commence une lente ascension vers le pouvoir en triomphant militairement de ses voisins pour finir par faire emprisonner le dernier **Shogun Ashikaga** en 1573.

Périodes Azuchi et Momoyama (1573-1603)

Après avoir écarté le clan rival des **Takeda** lors de la bataille de **Nagashino** (grâce à l'utilisation d'armes à feu) en 1575, **Oda**, parvenu au faite de sa puissance, est trahi par son vassal **Mitsuhide** et assassiné en 1582 en son palais. Il est vengé par son général **Hideyoshi Toyotomi**, qui continue son œuvre d'unification et de pacification du Japon. Hideyoshi désarme le pays, met en place un sévère contrôle sur les **Daimyo**, articule la société en guerriers (**Shi**), paysans (**No**), artisans (**Ko**) et commerçants (**Sho**). Il s'adapte en 1585 le titre de régent (**Kampaku**) et se fait construire au sud de **Kyoto** le nouveau palais de **Momoyama** («montagne des pêcheurs»). Il tente en vain la conquête de la Corée voisine en y lançant son armée désœuvrée en deux expéditions en 1592 et 1597. Cette dernière fut suspendue par la mort de **Hideyoshi** en 1598.

Période Edo (Edo-jidai) ou Tokugawa (Tokugawa-jidai : 1603-1868)

C'est le principal vassal de **Hideyoshi**, **Tokugawa Ieyasu**, qui s'impose par la bataille de **Sekigahara** (1600). Il divise, pour mieux les contrôler, les grands chefs militaires en hommes-liges (**Fudai-Daimyo** : ceux qui avaient combattu à ses côtés) et en vassaux à surveiller (**Tozama-Daimyo**). Il prend le titre de **Shogun** en 1603 et fonde le troisième gouvernement militaire (**Bakufu**) à **Edo (Tokyo)**. Début du centralisme féodal,

s'appuyant sur des lois et règles strictes, à travers une hiérarchie sociale figée (publication du **Buke-Shohatto**. «*Règles des familles guerrières*» en 1615, puis imposition de la pratique du **Sankin-kotai** en 1635 pour les familles guerrières soupçonnées de volonté d'indépendance). Il coupe également le Japon de l'étranger : il en chasse les Espagnols en 1624, puis les Portugais en 1625. En 1636, un édit ferme le Japon aux étrangers. La persécution contre les Chrétiens, qui commence en 1617, se systématisait à partir de 1622, et culmine lors de la grande révolte de ces derniers à **Shimabara** en 1637. À partir de 1641, les seuls étrangers tolérés sont des négociants néerlandais confinés sur l'île de **Deshima (Nagasaki)**.

En 1853, le **Commodore Perry** force l'ouverture du pays à la tête d'une escadre américaine de bâtiments de guerre. Le **Shogunat** est incapable de résister à la pression étrangère. France, Hollande, Angleterre, Russie, obtiennent dans la foulée des droits commerciaux. Le 15^{ème} et dernier **Shogun** des **Tokugawa**, **Tokugawa Keki (Yoshinobu)**, incapable de faire face à la contestation déferlant sur son pays, demandant notamment la restauration du pouvoir impérial, préfère abdiquer en 1867.

Période Meiji (Meiji-jidai : 1868-1912)

Le nouveau et jeune empereur **Mutsu-Hito** déclare qu'il se passera de **Shogun**. Il est «*fil du Ciel du Grand Japon*» (**Dai Nippon Teikoku Tenno**) et restaure le pouvoir impérial. Il met aussitôt fin à la féodalité et aux privilèges ancestraux des guerriers, promulgue une Constitution en 1889 (Monarchie constitutionnelle). En 1871, les **Daimyo** perdent leur pouvoir et les préfectures (**Ken**) remplacent les anciennes divisions administratives (l'île

d'**Okinawa** est également rattachée à l'administration centrale). La nouvelle armée impériale est, dès 1873, basée sur la conscription. En 1876, les **Samurai** perdent, avec le droit de porter leurs sabres (édit impérial **Haitorei**), leurs privilèges, ce qui ne va pas sans révoltes, surtout dans le sud du pays (**clan Satsuma**), rapidement jugulées par l'armée impériale moderne équipée et instruite par l'Occident. Le Japon se lance dans la grande aventure industrielle, en développant ses premiers grands groupes (**Zaihatsu**) tandis que les arts martiaux traditionnels (**Budo**), qui n'intéressaient plus personne sous cette vague de modernisme, sont sur le point de disparaître. Mais, le nouveau militarisme japonais reprend avec des désirs d'expansion dès la fin du XIX^{ème} siècle : la victoire du Japon sur la Chine en 1895 puis sur la Russie en 1905, fait du pays une grande puissance au niveau international.

Période Taisho (1912-1925)

Le Japon participe à la Guerre Mondiale aux côtés des Alliés, ce qui lui permet de récupérer les colonies allemandes en Chine et dans le Pacifique (îles Carolines, Mariannes, Marshall). Un grand tremblement de terre à **Tokyo**, et l'incendie qui suit, fait plus de 100 000 victimes (1923).

Période Showa (1926-1989)

C'est la période du gouvernement

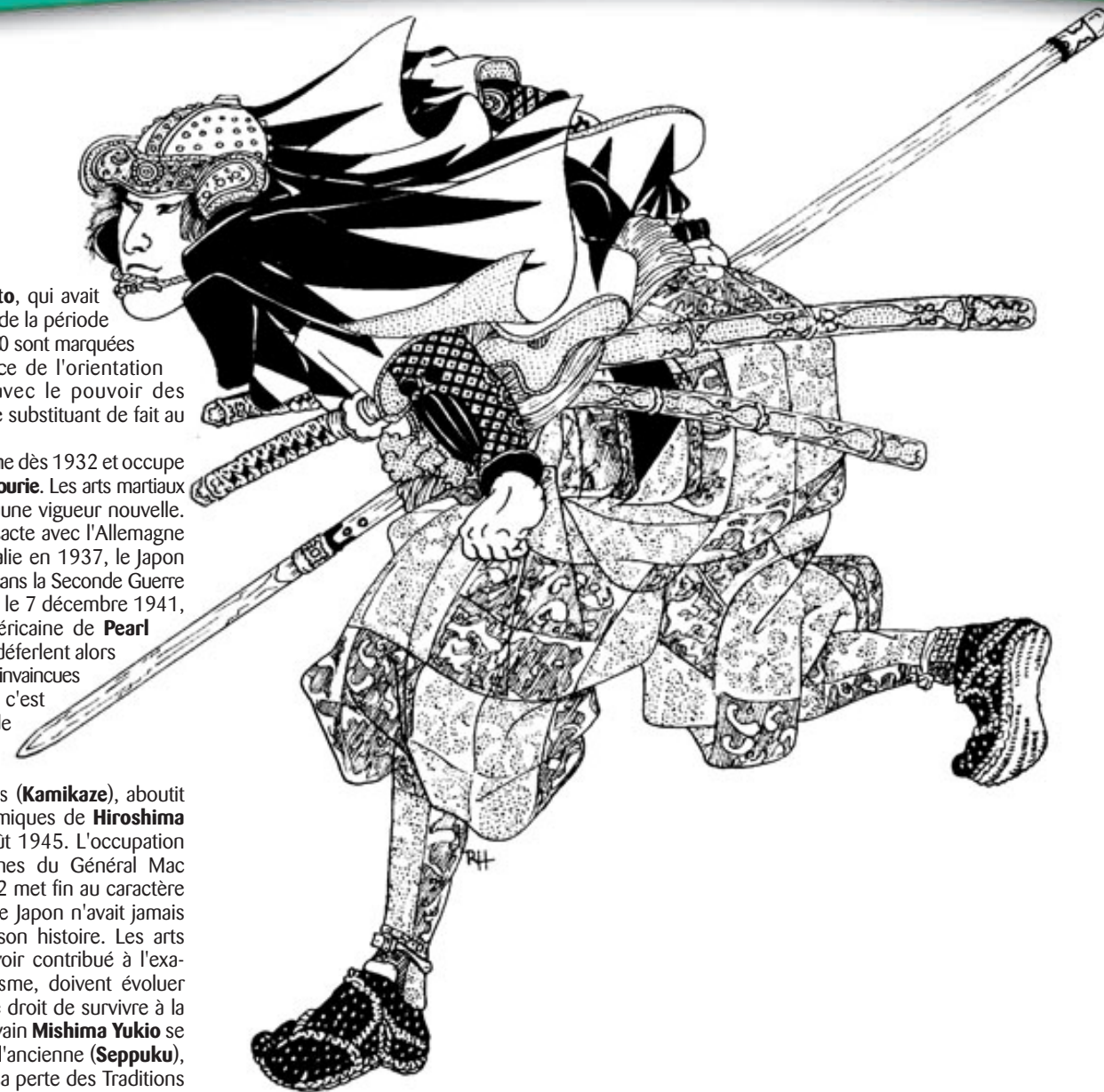


de l'empereur **Hiro-Hito**, qui avait déjà été régent à la fin de la période **Taisho**. Les années 1930 sont marquées par une recrudescence de l'orientation guerrière du pays, avec le pouvoir des conseillers militaires se substituant de fait au pouvoir impérial.

Le Japon attaque la Chine dès 1932 et occupe sa province de **Mandchourie**. Les arts martiaux classiques reprennent une vigueur nouvelle. Après avoir signé un pacte avec l'Allemagne en 1936 puis avec l'Italie en 1937, le Japon s'engage à leurs côtés dans la Seconde Guerre Mondiale par l'attaque, le 7 décembre 1941, de la base navale américaine de **Pearl Harbour**. Ses troupes déferlent alors sur le sud-est asiatique, invincibles jusqu'en 1942. Puis, c'est le lent retournement de situation qui, malgré les actions désespérées des opérations suicides (**Kamikaze**), aboutit aux deux bombes atomiques de **Hiroshima** et de **Nagasaki** en août 1945. L'occupation des troupes américaines du Général Mac Arthur de 1945 à 1952 met fin au caractère sacré de l'Empereur. Le Japon n'avait jamais été occupé de toute son histoire. Les arts martiaux, accusés d'avoir contribué à l'exacerbation du nationalisme, doivent évoluer en sports pour avoir le droit de survivre à la défaite. En 1970, l'écrivain **Mishima Yukio** se suicide rituellement, à l'ancienne (**Seppuku**), pour protester contre la perte des Traditions de son pays.

Période Heisei

C'est la période qui s'est ouverte en 1989 avec l'empereur **Aki-Hito**, fils de **Hiro-Hito**. Les arts martiaux japonais sont largement représentés dans le monde entier sous forme de sports mais aussi, à nouveau, sous forme de systèmes éducatifs, pour l'homme en quête de soi-même, véritables éthiques d'existence.



ASAGOHAN II



Un petit-déjeuner japonais typique, "ASAGOHAN". Il est composé d'un poisson grillé (saumon) accompagné de "DAIKON-OROSHI" - radis blanc rapé -, de "TÔFU" - pâte de soja -, de "GOHAN" - riz cuit - et de la fameuse "MISO-SHIRU" - soupe MISO. Bien qu'on en parle beaucoup moins que le riz, cette soupe fait véritablement partie de la culture japonaise. Les hommes japonais ne pouvant pas changer leur palais, formé par la soupe de leur mère, la "MISO-SHIRU" pose parfois un sérieux problème dans un couple ! Il existe de nombreuses variétés de "MISO-SHIRU". Dans cette page la Soupe MISO de soja et pois gourmands, mais c'est aussi très bon avec des pommes de terre + oignons, poireaux + "TÔFU", ou encore le "WAKAME" - une algue -, etc...

"DAIKON-OROSHI" ? QU'EST-CE QUE C'EST ?

DAIKON - radis blanc. Au Japon on l'utilise beaucoup aussi bien dans la salade que dans toutes sortes de plats mijotés. On le trouve facilement dans les supermarchés chinois. J'en ai même déjà vu chez Champion.



DAIKON-OROSHI - radis blanc rapé. C'est plutôt une sorte de sauce qu'un accompagnement. Recouvert légèrement de la sauce soja, il accompagne l'omelette japonaise, l'oeuf sur plat, le poisson grillé bien sûr, le steak à la japonaise etc...



"INGREDIENTS : POUR 2 PERSONNES

Saumon grillé avec "DAIKON-OROSHI"
(radis blanc rapé)

- 1 filet de saumon : couper le en deux et griller dans un four en position grill.
- 5 cm de radis blanc : enlever la peau et raper.



"HIYA-YAKKO"

- "Tôfu" :
- 1 cm de poireau : couper en rondelle très fine



"MISO-SHIRU" (soupe MISO)

- Soja : laver et égoutter
- Une vingtaine de pois gourmands
- 1 cuillère à café de "DASHI"
- Environ 3 cuillères à soupe de "MISO". Attention ! la quantité de MISO dépend beaucoup de son type.



"PREPARATION DE MISOSHIRU"

Préparer les pois gourmands : enlever les fils, laver et égoutter.



Faire bouillir 0,7 litre d'eau dans une casserole et mettre le "DASHI".



Y ajouter les pois gourmands.



Et le soja.



Lorsque l'eau bout, baisser le feu sur moyen. Prendre le "MISO" dans une louche.



Le diluer dans l'eau bouillante à l'aide de baguettes ou d'un petit fouet.



Goûter et rajouter du "MISO" si cela vous semble nécessaire.



Servir dans des bols individuels.





LES GESTES QUI SAUVENT

Quel que soit votre âge, venez découvrir.

"Le secourisme vise à déléguer des tâches relevant de la médecine dans le but de permettre la survie d'une victime, dans l'attente de l'arrivée sur les lieux des secours organisés. Il s'agit du premier maillon, essentiel, de la chaîne des secours."

Moins de 20% des Français sont formés contre 80% en Allemagne et 95% en Norvège.

- Les statistiques sont impressionnantes :**
- 1 français sur 12 est victime d'un accident domestique.
 - 1 français sur 66 est victime d'un accident sur son lieu de travail.
 - 40 000 personnes succombent à un arrêt cardiaque.
 - 20 000 décès sont dus à des accidents de la vie courante.

Créée en 2015, l'**AEDES 17** vous propose des sessions de formation aux Préventions & Secours Civiques - niveau 1 (PSC1).

Au cours de cette formation, vous apprendrez tous les **"Gestes de Premiers Secours"**:

- Protéger, Alerter.
- Détresses vitales visibles (obstruction des voies aériennes, hémorragies)
- Inconscience (perte de connaissance, arrêt cardiaque).
- Détresses chez une victime consciente (malaises, brûlures, traumatismes des os et articulations, plaies).
- Défibrillateur automatique externe (DAE).

Plusieurs possibilités pour se former :

- **Formation en Présentiel :**
Les personnes participent à une formation menée par un(e) formateur(trice) sur une journée de 8h00 de face à face pédagogique. La partie théorique est entrecoupée par des présentations pratiques, des mises en situations, des évaluations. Par groupe de 10 personnes maximum, âgées de 10 ans minimum.

Combien de vies pourraient être sauvées si davantage de personnes étaient formées au Secourisme ?



• Enseignement à distance :

Pour la partie théorique, les personnes utilisent, à leur rythme sur une tablette ou un ordinateur, un logiciel ludo-éducatif de formation au secourisme. A l'issue de cette formation théorique, les personnes reçoivent une attestation de réussite ; elles doivent ensuite participer à une session de formation pratique, sur une demi-journée, au cours de laquelle elles vont participer à des exercices pratiques, des mises en situation, des évaluations, sous la responsabilité d'un formateur ou d'une formatrice. Par groupe de 10 personnes maximum, âgées de 10 ans minimum.

Les événements tragiques qui ont endeuillé la France depuis plusieurs années ont démontré la nécessité d'une meilleure sensibilisation de l'ensemble des Français aux **"Gestes qui Sauvent"**, de manière à accroître la résilience de la population.

Des sessions de sensibilisation, d'une durée de 2 heures, ont été mises en place au niveau national. Cette démarche associe le Ministère de l'éducation nationale, les collectivités territoriales et tous les acteurs publics, professionnels et associatifs impliqués dans les actions de sécurité civile et de secourisme.

L'**AEDES 17** vous propose également cette sensibilisation (durée 2 heures) aux **"Gestes qui Sauvent" (GQS)**.

Au cours de cette information, essentiellement théorique, les différents items sont abordés :

- Protection Alerte
- Arrêt d'hémorragie
- Positions d'attente
- Réanimation cardiaque
- Surveillance

La sensibilisation ainsi délivrée doit être bien distinguée de la formation en Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) destinée au grand public. Les participants seront incités à suivre ultérieurement une formation PSC1 auprès de notre structure (**AEDES 17**).

**Association
Départementale
d'Enseignement &
Développement
du Secourisme en
Charente-Maritime
(AEDES 17)**

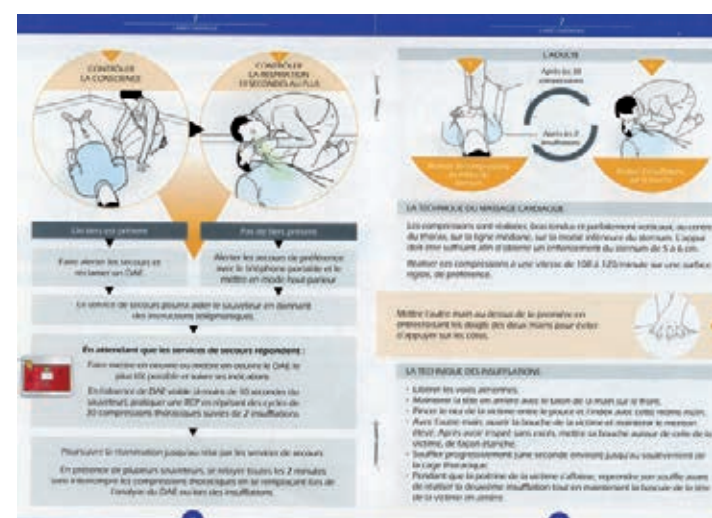
Piscine L.STARZINSKY

Cours

Charles DE GAULLE
SAINTES

06 04 51 68 76

aded17.saintes@gmail.com



LEXIQUE

des termes utilisés dans les Arts Martiaux

Suite du numéro 1

Arbitrage - Grades - Histoire - Technique - Corps - Mots usuels

HIGI	Le coude
HIKI	Action de tirer
HIKKOMI	Se retirer, se soustraire à une attaque
HIKKIKOMI	Action d'amener au sol en tirant
HIKIWAKE	Match nul (arbitrage). Uniquement pour les compétitions en poule
HINERI	La torsion
HIRAKEN	Coup de poing à quatre phalanges
HISHIGI	La cassure, la tension, la luxation
HIZA	Le genou
HON	Fondamental
I -	
ICHI	Un (le chiffre 1)
IDORI	A genoux
IKKYU	Au Japon, équivalent de la ceinture marron (1ère ceinture avant la ceinture noire)
IPPON	Un point – En arbitrage, IPPON marque la fin du combat
IRI	Action d'entrer, de pénétrer
IRIMI	Action d'entrer dans le corps. Ce terme désigne la non-résistance consistant à laisser la force de l'adversaire se retourner contre elle-même.
ITSUTSU	Cinq principes
IWA	Le rocher
J -	
JAPON	Voir NIPPON
JIGOTAI	Attitude défensive
JIME	L'étranglement. Se dit aussi SHIME en début de mot composé
JINCHU	Point vital – sous le nez
JITA YUWA KYOEI	Entente et prospérité mutuelle (définition de Jigoro Kano)
JITSU	La technique, l'art, la méthode
JO	Le bâton, le feu, Haut
JODAN	Niveau supérieur, en haut
JONKYU	Au Japon, équivalent de la ceinture orange (4° ceinture avant la ceinture noire)
JOSEKI	Le jury, le juge, les assistants du professeur placés où siègent les Maîtres, les Professeurs
JU	La souplesse, l'adaptation, la non-résistance. Dix (le chiffre 10)
JUDAN	Ceinture noire ou rouge – 10° dan
JUDO	Art martial japonais créé par Jigoro Kano. Vient de Ju (souplesse, adaptation) et Do (la voie)
JUDOGI	Le vêtement du judoka
JUICHIDAN	Ceinture noire ou rouge – 11° dan
JUJI	La croix
JU-JITSU	Vient de Ju, la souplesse, l'adaptation, et JITSU, la technique. Ce terme désigne en fait les techniques de défense, au corps à corps, qui utilisent le principe de céder pour mieux vaincre On peut lire dans le BUSHIDO : " Le JU-JITSU peut être brièvement défini comme une application de la connaissance de l'anatomie dans le but de l'attaque ou de la défense. Il est différent de la lutte en ce qu'il ne dépend pas de la force musculaire. Il diffère des autres formes de combat parce qu'il ne se sert pas d'arme. Le JU-JITSU consiste à saisir ou à frapper une partie du corps de l'ennemi de manière à ce qu'un engourdissement entraîne une incapacité de résister. Son but est de neutraliser pour un certain temps."

Suite au prochain numéro

TECHNIQUES DE LA PROGRESSION
JUDO JU-JITSU ET NE-WAZA

Ko Soto Gake	Petit accrochage par l'extérieur
Ko Soto Gari	Petit fauchage par l'extérieur
Ko-Tsuri-Goshi	Hanche tirée (saisie de la ceinture par-dessous le bras)
Ko Uchi-Gari	Petit fauchage par l'intérieur
Ko Uchi Maki Komi	Projection enroulée à partir de Ko Uchi Gari
Kubi Hishigi	Luxation du cou
Kubi-Nage	Projection par le cou
Kuchiki Daoshi	Chute de l'arbre mort

M

Mae Geri	Coup de pied de face
Maite Tsuki	Coup de poing direct. L'autre main est armée à la ceinture
Maki Tomoe	Tomoe Nage avec les deux jambes
Makura Gesa Gatame	Immobilisation en taie d'oreiller
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Mikazuki Geri	Coup de pied en balayant (essuie-glace)
Morote Jime	Etranglement à deux mains
Morote Teicho	Blocage avec les deux mains (paumes ouvertes)
Morote Uke	Blocage avec les deux mains (poings fermés)
Morote Gari	Fauchage avec les deux mains
Morote Seoi Nage	Projection à deux mains en portant
Morote Seoi Otoshi	Projection des deux mains avec renversement en tendant la jambe
Mune Gatame	Immobilisation sur la poitrine

N

Nami Juji Jime	Etranglement en croix avec les paumes vers le haut
Nami O Soto Gari	Grand fauchage des deux jambes
Naname Tsuki	Coup de poing en diagonale au niveau de la tempe

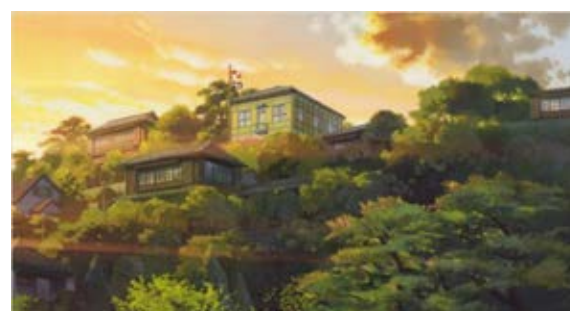
O

Obi-Goshi	Projection de hanche en saisissant le nœud de la ceinture
Obi Otoshi	Renversement avec la ceinture
Obi Tori Gaeshi	Renversement en saisissant la ceinture
O-Goshi	Grande projection autour de la hanche
O Guruma	Grande roue (barrage)
Oi Tsuki	Coup de poing bras tendu du même côté que la jambe d'appui en avant
Okuri Ashi Barai	Balayage des deux jambes
Okuri Eri Jime	Etranglement avec les deux revers
O Mawashi Barai	Grand balayage circulaire par la jambe
Osae Hishigi	Luxation du cou. Tori immobilisant Uke par le dessus
Osae Hishigi	Clé de cou en forme Hadaka Jime à l'envers
O Soto Gaeshi	Contre de O Soto Gari
O Soto Gari	Grand fauchage par l'extérieur
O Soto Guruma	Grande roue par l'extérieur
O Soto Maki Komi	Projection enroulée à partir de O Soto Gari
O Soto Otoshi	Renversement par l'extérieur
O Soto Otoshi Maki Komi	Projection enroulée à partir de O Soto Otoshi
Otoshi Uke	Blocage avec l'avant-bras ou le poing du haut vers le bas
O-Tsuri-Goshi	Hanche tirée (saisie de la ceinture par-dessus le bras)
O Uchi Maki Komi	Projection enroulée à partir de O Uchi Gari

Suite au prochain numéro



<http://www.avoir-alire.com/la-colline-aux-coquelicots-la-critique>



Umi est une jeune lycéenne qui vit dans une vieille bâtisse perchée au sommet d'une colline surplombant le port de Yokohama. Chaque matin, depuis que son père a disparu en mer, elle hisse face à la baie deux pavillons, comme un message lancé à l'horizon. Au lycée, quelqu'un a même écrit un article sur cet émouvant signal dans le journal du campus. C'est peut-être l'intépide Shun, le séduisant jeune homme qu'Umi n'a pas manqué de remarquer.

Attirés l'un par l'autre, les deux jeunes gens vont partager de plus en plus d'activités, de la sauvegarde du vieux foyer jusqu'à la rédaction du journal. Pourtant, leur relation va prendre un tour inattendu avec la découverte d'un secret qui entoure leur naissance et semble les lier...

Dans le Japon des années 60, entre tradition et modernité, à l'aube d'une nouvelle ère, Umi et Shun vont se découvrir et partager une émouvante histoire d'amitié, d'amour et d'espoir.



LE RÉVEIL DE L'HÉRITIER



Hayao Miyazaki, pape de l'animation japonaise vieillissant, poursuit son entreprise de délégation avec **LA COLLINE AUX COQUELICOTS**, un bon cru dont il a confié la réalisation à son fils **Goro**.

Alors que l'avenir du célèbre studio d'animation nippon suscitait moult inquiétudes avec l'entrée du père fondateur **Hayao Miyazaki** dans l'hiver de sa vie, le sympathique **Arietty**, le petit monde des chapardeurs, réalisé par son fidèle lieutenant **Hiromasa Yonebayashi**, envoyait quelques signes encourageants. La tendance se confirme de nouveau avec **La Colline aux coquelicots**, second long-métrage du fils **Goro Miyazaki** empreint de tendresse. Certains pourraient voir là un pied de nez de la part de l'héritier à ceux qui l'avaient enterré trop vite après son bancal **Contes de Terremmer...** Il est davantage question d'une prise en considération sereine du père par rapport à la volonté de perpétuation du fils. Signe sans équivoque : **Hayao** signe ici le scénario et travaille main dans la main avec **Goro** (ce qui était loin d'être le cas précédemment). Adapté du manga *shōjo* de **Tetsuro Sayama** et **Chizuru Takahashi**, **La Colline aux coquelicots** traite d'un éveil des

sentiments sur fond de modernisation spectaculaire de la société japonaise. 1962, Tokyo s'apprête à accueillir les Jeux Olympiques d'ici deux ans. **Umi**, adolescente vaillante typiquement miyazakienne de **Yokohama**, a grandi trop vite, entre la mort de son père capitaine de frégate pendant la Guerre de Corée et l'absence de sa mère, partie achever une formation professionnelle aux États-Unis. Parallèlement à l'intendance de sa pension de famille, **Umi** rencontre l'impétueux **Shun**, rédacteur du journal scolaire, en lutte avec ses camarades contre un projet visant à raser le Quartier Latin, vieil immeuble d'activité extrascolaire. Un lien très fort s'installe peu à peu entre **Umi** et **Shun**, quoiqu'assombri par un mystérieux secret. L'ombre du grand timonier de **Ghibli** plane sur **La Colline aux coquelicots**. Ce serait toutefois injuste de lui en tenir rigueur. Car **Goro Miyazaki** a appris de ses erreurs passées avec une histoire simple et réaliste, dénuée

de magie et de flamboyance esthétique, afin de se concentrer sur un des piliers principaux de la firme : une belle complexité psychologique des personnages. En cela, ce film constitue bien le véritable pied à l'étrier en se rapprochant de la veine intimiste de Si tu tends l'oreille ou encore de Souvenirs goutte à goutte, le chef d'œuvre méconnu de **Isao Takahata**. Comme ces deux merveilles, on y retrouve la pureté des sentiments naissants à l'adolescence ainsi que cette métaphore en filigrane d'un Japon devant maintenir ses liens avec son passé s'il souhaite construire sereinement son avenir. Certes, si la direction est impeccable, la mise en scène de **Goro Miyazaki** peine à se mettre au niveau des plus grands moments de la filmographie de son illustre père. Mais **La Colline aux coquelicots** témoigne d'une réelle montée en gamme. Et la voie semble toute tracée pour qu'il affirme bientôt un style et une thématique qui lui seront propres.

