



Junomichi

Fédération internationale
Autonome de Junomichi

magazine

TRIMESTRIEL

n° 39
2013

magazine trimestriel de diffusion interne à la fédération internationale Autonome de Junomichi - fondé par S. Bourgeon

Werner,
nous continuerons dans tes pas !





Editorial	3
La vie des Clubs	4
<i>Entraide & prospérité mutuelle</i>	6
Les hasards de la vie	7
Qu'est-ce que le Junomichi	15
La voie du libre agir dans la pratique...	16
Suite au stage de Montreuil...	18
Rencontre avec le «Juno»	20
Les voies de l'humour sont impénétrables	21
Agenda	23



éditorial

La continuité et l'action

Ce numéro 39 de votre revue vient s'inscrire dans la cérémonie des Vœux de notre Fédération, la FIAJ.

C'est un moment important de notre année de pratique puisqu'il marque notre engagement à réaliser le meilleur au cours des prochains 12 mois et à réaffirmer notre volonté de progresser tous ensemble. C'est aussi l'occasion de partager notre pratique avec nos invités pratiquants ou non.

Omoté et Ura, dont un article subtil écrit par **Christian**, détaille l'esprit dans le *Koshiki no Kata*, est le fil conducteur de cette cérémonie, comme un symbole ...

Car cette cérémonie sera particulière. **Werner** « manque désormais à bord », comme disait Brassens. Les navires restent cependant longtemps habités par l'esprit de leur capitaine : cette cérémonie se veut digne, conviviale et studieuse. La pratique ensemble, c'est ce qui nous réunit et donne l'intensité aux heures que nous passons en *judogi*. Werner nous l'a si souvent répété, conservant intacte, par ces mots, la pensée de **M. CORREA**.

Alors, malgré notre grande peine, osons nous emparer de cette énergie et cette puissance formidables que dégageait notre compagnon de chemin, ne larmoyons pas et continuons dans ses pas ... Oui, dans ses pas car **Werner**, indéniablement était devant nous, avant nous et nous ouvrait la Voie...

Nous te dédions, cher **Werner**, avec notre plus grand sourire, cette revue, nous qui avons eu la chance extraordinaire de croiser ta route et de cheminer à tes côtés.

Bonne lecture !!

La rédaction

« Dans les attaques au couteau du Kime no Kata, ce n'est pas le couteau qui est dangereux, mais celui qui le manipule ; ce même couteau peut servir à trancher le pain que je partage avec mes amis ».

Werner KNOLL



La vie des Clubs

> Le Dojo de Pelleport

Rudolf Di Stefano a enseigné au Dojo de Pelleport (75) pendant plusieurs années, permettant ainsi de créer un autre foyer de pratique dans l'Est Parisien. La fluctuation des effectifs a compromis la réouverture pour l'année 2011-2012 de ce Dojo. Le coût des loyers des salles privées, dans la région parisienne notamment, oblige à maintenir un effectif moyen pour couvrir ces frais. La Commission Technique a apporté et intensifiera son appui aux Écoles en mettant à dispositions des moyens de faire connaître notre pratique. Cette année, des affiches ont été distribuées gratuitement aux Ecoles pour leur permettre de faire connaître le **Junomichi** dans leur ville et village. Cette initiative sera renouvelée à chaque début de saison.

Parions que l'énergie de **Rudolf** et l'aide de la Fédération lui permettront prochainement de rouvrir ce Dojo.

> Stage d'Auxerre les 15 et 16 décembre 2012

C'était une première pour la région Grand Est : le stage régional de **Junomichi** a été organisé au Dojo de la Tournelle, à Auxerre (89) par l'École Tannaysienne de Junomichi (58). L'affaire peu paraître un peu compliquée, certes, mais n'est pas si bancale que cela puisqu'à défaut de structures capables d'accueillir une trentaine de pratiquants de **Junomichi**, l'École de Tannay a opté pour le Dojo d'Auxerre, mis à disposition gratuitement par son professeur **Jean-Pierre RENAULT** (5e Dan).

Le stage a été dirigé par **Sigismond WRONA** (Honkyoshi) et **Romain GAUTHIER** (Renshi). Plusieurs élèves du Dojo de la Tournelle se sont joints au stage, invités par **Cédric BONVILLAIN**, l'organisateur.

Nous résumerons le tout en affirmant que la Bourgogne, les Bourguignons et le **Junomichi** partagent une valeur commune : l'Art, qu'il soit de vivre ou martial.

Merci à tous pour votre contribution à ce beau moment.

> FIAJ : les présents ont toujours raison

La **FIAJ** continue d'apporter son soutien aux Écoles afin qu'elles puissent développer la diffusion du **Junomichi**.

Vous avez pu noter que le contenu du séminaire des professeurs s'affine d'année en année pour apporter de la « matière » aux professeurs, qu'un questionnaire vous était adressé en début d'année pour permettre aux dirigeants des Écoles de faire remonter leurs besoins et leurs informations à la Commission Technique, qu'une lettre aux Écoles était rédigée par la Commission Technique pour diffuser l'avancée des travaux

en cours, en son sein. La Commission Technique, conjointement à ces actions, souhaite réaffirmer l'absolue nécessité que les pratiquants mais surtout les professeurs d'Écoles participent aux maximums de stages nationaux, au séminaire, à la cérémonie des vœux et à la rencontre nationale. Ce sont des temps forts que les professeurs ne peuvent manquer que pour « une raison justifiée dans la conscience du pratiquant » (voir l'article 1 de la charte du Junomichi).

À l'heure de la dématérialisation (*utile parfois*), la **FIAJ** affirme le besoin de conserver non pas du matériel mais du contact humain et physique, ensemble, sur les tatamis.

➤ Stage d'Épernay les 01 et 02 décembre 2012 : *la pétillante noblesse de Jacques*

Tout a commencé à Compains, l'été 2012, chez **Pierrot Espinoux**, sur une boutade de comptoir. **Jacques ELLNER** s'est retrouvé amicalement assailli par ses complices qui trouvaient curieux qu'aucun stage de **Junomichi** n'ait jamais été organisé à Épernay. Ni une ni deux, les bulles sont montées au nez du Grand **Jacques** : « j'organiserai le stage national de décembre » a-t-il triomphalement annoncé à l'assemblée là réunie. **Jacques** organisa l'événement avec la même passion, la même générosité et le même enthousiasme que sa pratique du **Junomichi**.

Loïc Le Hanneur (Kyoshi) a pris les commandes de la pratique avec l'efficacité qu'on lui connaît et un travail très riche debout comme au sol.

Quel travail et quel stage ! Un magnifique Dojo de 180 m² de tatamis prompt à accueillir la soixantaine de pratiquants, un accueil chez **Jacques et « Nénette »**, son épouse, assistés d'une joyeuse équipe d'hôtesse.

Les premières fois sont parfois hésitantes ; celle-ci était éclatante.

Merci aux **Ellner** !!



Entraide et prospérité mutuelle

Tel était le thème de l'étude proposée par **Loïc Lehanneur** lors du stage national qui s'est déroulé à Saint-Sylvain d'Anjou les 17 et 18 mars 2012.

Durant ce stage, **Loïc** nous propose un apprentissage avec la coopération entre **Tori** et **Uke**, pour rechercher une harmonie, qui progressivement ne laisse plus de place à l'arrêt, sans jamais perdre la liaison nécessaire pour permettre la possibilité d'agir à tout moment.

TORI

En tant que **Tori**, je décide d'aller dans ma propre action mais ne peux ignorer la présence d'**Uke**, sans toutefois tenter d'agir sur lui. En m'inscrivant dans l'attaque de **Uke**, je créerais ainsi le déséquilibre. Il ne serait pas nécessaire d'imposer cette direction mais de la proposer comme unique possibilité où aller. **Uke** reçoit une sensation d'accueil, cette direction est un chemin bienvenu et il ne voit pas pourquoi il n'irait pas dans ce sens, donc il y va sans s'y opposer !

UKE

Cette direction se poursuit pour aller au-delà, vers quelque chose d'infini. En tant que **Uke**, je ressens une impression de transparence car mon corps ne gêne en rien l'action décidée par **Tori**. Son esprit serait déjà passé, beaucoup plus loin derrière moi, même si son corps est encore présent devant moi. Par la chute, **Ukemi** « le corps se reçoit » ce qui sous-entend un contrôle pour aller vers le sol, le corps ne tombe pas passivement mais s'exerce grâce aux sensations perçues. Ainsi, en recevant l'action de **Tori**, j'agis moi-aussi dans la projection pour me protéger et être présente tout au long de ma chute et ainsi être prête à me relever pour attaquer à nouveau.

« La sensation n'est pas unique, elle est constante » me dit **Huguette Knoll**. Il serait donc laborieux de chercher à reproduire une sensation déjà perçue auparavant puisque cette action est passée, ou au contraire d'anticiper en imaginant son partenaire déjà projeté ne permettant le prolongement jusqu'à la projection. La recherche serait au contraire, pour **Tori** comme pour **Uke** d'agir continuellement dans le présent.



Sylvie HENRY

Les hasards de la vie

Adolescent, mon père a entretenu une relation épistolaire en français avec une jeune japonaise. La distance a, par obligation, rendu cet amour platonique mais culturellement très riche, d'après les quelques allusions que mon père a faites au sujet de cette idylle.



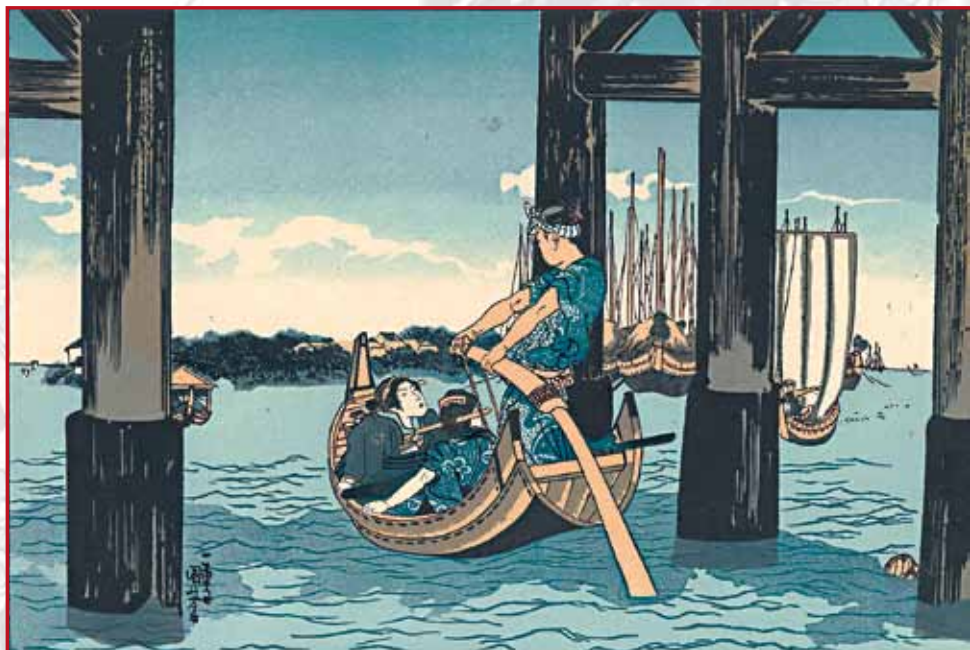
estampe de Outamaro (peintre des femmes)
«femme au thé de dos»



estampe de Outamaro (peintre des femmes)
«femme au thé de face»



estampe de Hiroshige
«transport du charbon»



gravure en couleur de Kouniyoshi
«barque (tshoki-bouné) avec 2 femmes»



Sourimono
estampe «hommes de thé (Tcha-jin)»

entreposés dans un petit carton au sous-sol, jusqu'au jour où des inondations ont imbibé ces beaux souvenirs en les altérant gravement. Acte manqué de ma mère pour faire disparaître les derniers vestiges d'un amour adolescent ou simple maladresse de stockage, nous ne saurons jamais pourquoi ce précieux carton avait été si mal placé...

L'année dernière, une tante de mon père, de ces tantes qui constituent la mémoire de la famille, qui conservent tout et ont une mémoire infailible malgré leur âge avancé, a prêté à mon père trois volumes reliés en cuir intitulés « le Japon Artistique », achetés, semble-t-il, dans un vide grenier 20 ans plus tôt.

Je vois bien la fameuse tante confier ces volumes à mon père en lui glissant après un clin d'œil malicieux « cela te rappellera ta petite japonaise ... ».

Il restait, de cette relation, plus de 30 ans après, des cartes postales, des photos d'estampes et de petits dessins avec des textes griffonnés au dos,



portrait d'acteur de Shunyei
école des (katsukawa)



paysage de Hiroshigé
extrait du «Go jiu San Tokaido eki»



estampe de Okoumura Massanobou
(1700) «jeune seigneur»

Bon, il s'avère que pour mon père la valeur sentimentale des 3 volumes reliés cuir n'égale pas vraiment les petites cartes postales de sa jeunesse ... Les volumes sont restés en plan sur le bureau. Je suis ainsi tombé dessus par hasard, un très heureux hasard, car si toutes les rubriques n'ont pas retenu mon attention, j'ai tout de suite déniché quelques textes passionnants par rapport à notre pratique et à sa philosophie et plusieurs illustrations tout simplement superbes.

Aucune date d'impression, aucun numéro ISBN ne permet de dater cet ouvrage certainement ancien.

Une simple recherche sur le Net m'a permis de découvrir qu'ils proviennent de l'imprimerie Gillot s.d. (1888-



portrait d'acteur
de katsugawa Shunsho

1890), 1890 et comptent 3 volumes (*cela tombe bien, j'ai les 3*). Il s'agit d'un regroupement des 36 livraisons qui furent publiées mensuellement pendant 3 ans. Elles constituèrent un important ensemble qui, avec les contributions de **Théodore Duret**, **Edmond de Goncourt**, **Hayashi**, **Louis Gonse**, **Burthy**, fut un des principaux vecteurs de diffusion du japonisme en France. Les trois volumes comptent plus de 300 planches au total.



gravure de Katsugawa Shunsho (1770)
«scène de théâtre»

Je vous proposerai donc, dans votre revue *Junomichi Magazine*, un voyage dans le temps, à la fin du 19^e siècle, c'est-à-dire le Japon contemporain de **Jigoro Kano**, parsemé de textes techniques notamment sur la fabrication du sabre, sur les traditions, sur les contes et émaillé de superbes copies d'estampes. Le *Junomichi* n'est-il pas aussi une recherche prononcée de l'esthétique ... alors assumons ce choix et profitons du partage de cette valeur au travers de notre revue.

La planche est une estampe en couleur de Hiroshigé.

On sait combien les Japonais aiment à voir représentés les sites pittoresques de leur pays. Toutes les grandes artères de l'empire furent parcourues par certains artistes. Chacune d'elles fournit un nombreux contingent pour la composition des vastes pano-



estampe de Toyokouni
«salle de théâtre»

ramas, imprimés tout grouillants de vie et resplendissants de couleur. C'est avec une ardeur amoureuse que Hiroshighe s'est livré à cette tâche. Plusieurs de ses contemporains se sont voués à la peinture des scènes théâtrales, d'autres ont fait de la beauté féminine le but suprême de leur art. Lui, consacra toute sa dévotion aux spectacles de la nature. Personne ne sut mieux saisir un coin de paysage sous sa forme la plus suggestive, en varier les aspects selon l'heure du jour en suivant les intempéries, le montrer baigné par les rayons d'un soleil couchant ou argenté, par la poétique clarté d'une lune automnale.

C'est tantôt une vue prise au centre même de la capitale, tantôt un bord de lac, tantôt, une scène empruntée au **To-kaïdo**, la plus fréquentée des grandes routes japonaises.

Aujourd'hui, nous nous trouvons transporté sur le **Kiso-kaïdo** qui relie également l'ancienne et la nouvelle capitale, **Kyoto et Yedo**.

L'endroit représenté sur cette gravure porte le nom de Semba, l'une des 69 stations de la route. Le soleil, près de descendre derrière l'horizon, colore déjà de reflets roses et le ciel et les roseaux légers et la forte silhouette des saules, penchés sur la rivière où peignent les bateliers.

Bonne lecture à tous !

Cédric BONVILLAIN



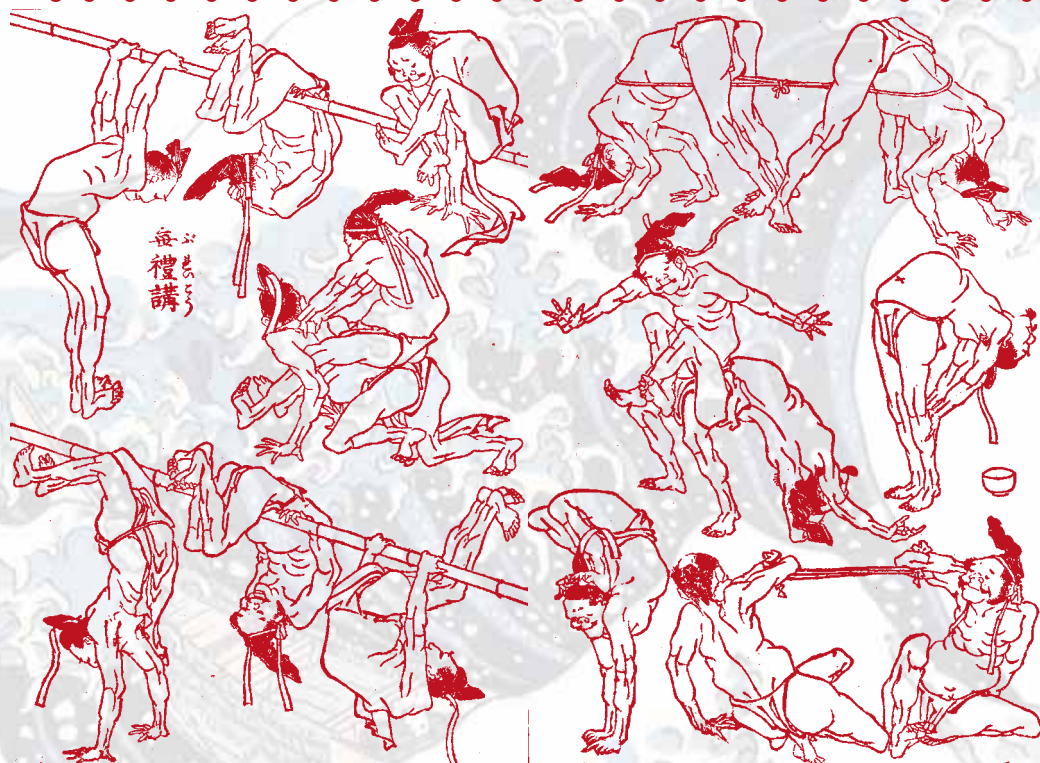
Tsuba : garde de katana (XVII)
de la province de Ichizen

Utagawa Hiroshige (né en 1797 à Edo, mort le 12 octobre 1858 à Edo) est un dessinateur, graveur et peintre japonais. Il se distingue par des séries d'estampes sur le mont Fuji et sur Edo, dessinant de façon évocatrice les paysages et l'atmosphère de la ville, en reprenant les instants de la vie quotidienne de la ville. Auteur prolifique, actif entre 1818 et 1858, il crée une œuvre constituée de plus de 5 400 estampes.

Ses séries les plus connues, les Cent Vues d'Edo, Les Soixante-neuf Stations du Kiso Kaidō, et surtout, Les Cinquante-trois Stations du Tokaidō rivalisent en notoriété avec la célèbre série de **Hokusai**, les Trente-six vues du mont Fuji (dont fait partie ce qui est sans doute l'estampe japonaise la plus connue, La Grande Vague de Kanagawa).

Le style d'**Hiroshige** est cependant bien différent de celui de **Hokusai**. Il se fait l'humble interprète de la nature, qui, à l'aide des moyens frustes de la gravure sur bois, sait exprimer comme à travers « une fenêtre enchantée » les délicates transparences de l'atmosphère au fil des saisons, dans des paysages où l'homme est toujours présent. Sa mise en page est saisissante. Ces œuvres se caractérisent par la maîtrise subtile des couleurs franches avec la domination du vert et du bleu — et son sens du premier plan, qui sera repris, plus tard, par Degas, et que l'on retrouvera en photographie.

Peu après la réouverture forcée du Japon aux échanges avec l'Occident, c'est principalement à travers l'œuvre d'Hiroshige que le monde découvre vers 1870 l'étonnante originalité des arts graphiques dans ce pays. Le « japonisme » aura une influence déterminante sur les peintres impressionnistes et ensuite sur l'Art nouveau.



composition de Hokusai
extrait de sa Manga

Qu'est-ce que le Junomichi ?

En **Junomichi** comme au **Judo**, nous apprenons à projeter un partenaire / adversaire et à le contrôler. Quelle est donc la spécificité de cette pratique ? Une des réponses possibles est son enseignement.

En effet, l'approche du **Junomichi** correspond à une exploration «sensible» du mouvement. Avant toute chose, il me semble important d'indiquer que l'image du **Junomichi** telle que je la présente ci-dessous, m'est personnelle et actuelle. En ce sens, elle ne relève pas d'une définition communément admise et elle est vouée à évoluer.

Pour projeter un partenaire, il ne s'agit pas seulement de positionner son pied à tel endroit, de tirer la manche en regardant sa montre ou de regarder le mur pour rester droit tout en abaissant le centre de gravité. La voie empruntée par **M. CORREA** est plus intérieure et fait appel aux sensations que le corps vit durant le mouvement. Les sensations sont perçues par les multiples récepteurs internes qui nous informent sur la vitesse du mouvement, les tensions articulaires, les déséquilibres du corps ou l'étirement musculaire... Pratiquer le **Junomichi**, c'est s'intéresser à cette éducation sensible du corps.

Les pratiquants du **Junomichi** vont mettre des mots sur leurs sensations pour les transmettre, les partager avec les autres. Cette verbalisation du ressenti se réalise sur le tapis, durant l'étude des projections ou des contrôles.

Ces sensations peuvent concerner **Tori** (celui qui projette), mais aussi **Uke** (celui qui chute). L'échange des sensations vécues dans ces 2 rôles permet au «couple» de pratiquants de s'auto-corriger pour rechercher le mouvement où en fait, **Uke** ne ressentira que le vide lié à la chute. Paradoxalement, c'est la sensation de vide, de relâchement (voire d'absence de sensations) dans l'action qui guident la recherche d'efficacité. Quelquefois, trop de concentration et de conscience nuisent à l'efficacité du mouvement : à vouloir ressentir quelque chose, on perd sa disponibilité.

À l'inverse, à vouloir être totalement détendu, relâché, on perd sa vigilance. Il est alors intéressant de rechercher entre ses deux extrêmes ce que **M. CORREA** appelle l'éveil, la conscience tranquille (certains scientifiques donnent le nom de «flow»).

Enseigner le **Junomichi**, c'est éduquer les pratiquants à percevoir et modifier leurs actions en fonction de ce qu'ils ressentent dans le mouvement. De cette manière, c'est leur apporter une démarche plus qu'un modèle. Il ne s'agit pas de reproduire uniquement ce que l'on a vu par imitation, mais de rechercher par soi-même la meilleure utilisation personnelle de l'énergie. C'est une démarche qui rend autonomes les pratiquants vis à vis de l'enseignant : ils n'ont pas besoin systématiquement d'un «œil» extérieur qui les examine et les corrige. C'est une démarche qui peut se transférer à d'autres pratiques et qui n'est pas exclusive au **Junomichi** (et aux pratiques orientales).



Chacun perçoit plus ou moins finement les sensations. L'hypertonie d'un débutant rendra la perception des sensations problématiques. Il s'agira alors de centrer l'attention sur le relâchement et de libérer les tensions que peuvent suggérer le combat ou la chute. Le rôle de **Uke** qui «vit» sa chute et le contact à autrui en restant libre et relâché, sera une phase d'apprentissage primordiale. Un pratiquant ceinture noire sera davantage centré sur ses sensations et pourra guider le débutant dans sa pratique. En même temps qu'il donne des informations au débutant, il peut lui demander d'exprimer ses sensations en tant que **Uke**. Ainsi, **Uke**, même débutant, transmet des sensations à **Tori** qui vont l'aider à s'améliorer. Exemple, **Uke** signale qu'il sent la main droite de **Tori** pousser dans son cou au moment de la projection. **Tori** doit alors corriger son action pour éviter cette manipulation du partenaire.

Le pratiquant expérimenté peut ainsi progresser en travaillant avec un débutant. «L'entraide et la prospérité mutuelle», maxime de **KANO**, trouve ici sa mise en oeuvre pratique. Cette approche sensible du Judo permet de transmettre des valeurs.

M. CORREA a été plus loin que d'enseigner le **Judo** par les sensations, il a défini, à travers cette approche sensible, des principes. Ces principes sont issus des sensations qu'il a affinées tout au long de sa vie de pratiquant. Ils guident l'action tout autant que l'être : contrôle, mobilité, esquive, décision. **M. CORREA** explique lui-même ces principes dans **Junomichi**, l'origine du **Judo**.

Parce qu'il s'agit d'une approche sensible, il est très difficile d'expliquer ce qu'est le **Junomichi**. Cette forme de pratique du Judo se découvre réellement par la sensation et l'action. Donc fini d'en parler, il faut maintenant que j'aille pratiquer...

Mathias LEROUX

La voie du libre agir dans la pratique du Junomichi

La voie du libre agir dans l'exécution des prises de **Junomichi** s'exprime par la sensation du mouvement juste, agréable, facile. Ce concept me paraît être l'attitude nécessaire à la pratique du **Junomichi** telle que me l'a enseigné **Monsieur Corréa**. Il va de soi que cette voie dépasse la simple pratique et l'exécution de mouvements bien précis mais s'applique à la vie toute entière et bien sûr aux autres disciplines des Arts Martiaux.

Une illustration dans la pratique des techniques

➤ 1) Le travail au sol : Le libre agir de **Uké** :

Le terme « immobilisation » est un terme conventionnel qui indique une technique de contrôle qui enlève toute possibilité à **Uké** d'agir. Mais il est impossible à **Tori** de

maîtriser bras, jambes tête hara tout en même temps, ce qui laisse à Uké la possibilité de se mettre en mouvement, en position de contrôle pour renverser Tori et contrôler Tori à son tour.

Le libre agir de Tori :

Après une sortie d'immobilisation et en devenant **Tori**, le contrôle peut se faire en laissant **Uké** agir mais en le devançant pour induire la direction de la sortie. Sorte de jeu du contrôle et sensation du hara qui se déplace pour faire échec.

> 2) Le travail debout :

Cette notion paraît plus facile à comprendre au travail debout. En effet, on ne peut pas concevoir l'exécution d'un mouvement en contraignant **Uke** à réagir et contrôler c'est d'ailleurs toute la subtilité de **Tori** qui peut même faire diversion suivant la vigilance d'**Uke** (*simulacre d'attaque*). Le libre agir permet également les enchaînements, contre-attaques, attaques dans l'attaque, jusqu'à créer dans le contrôle d'**Uke** une sorte de « vide de vigilance » qui permet d'agir à l'insu de **Uke** : la conscience, force vitale du corps (*hara*) est capable de créer une sorte d'inhibition du contrôle de **Uke** qui reconnaîtra et acceptera alors la suprématie de **Tori** dans l'exécution du mouvement.

Ces différentes notions sont illustrées dans la pratique des différents **katas** : libre agir efficacité (*nage no kata, katame no kata*), libre agir esquive efficacité (*kime no kata, juno kata*), libre agir sollicitation efficacité vide (*itsutsu no kata, koshiki no kata*) jusqu'à la conscience « globale ».

> 3) Le travail dans l'uchi komi, le randori, le shiai.

On retrouve toutes les facettes du libre agir : efficacité, mobilité, sollicitation, esquive, vide, dans le travail statique, en déplacement, et lors des tests d'efficacité.

À noter qu'en **uchi komi**, il est impératif que **Uke** participe avec un contrôle modéré naturel qui ne doit pas laisser la place à une fausse facilité de réalisation.

À noter également que l'action du libre agir ne peut se faire sans le soutien de la Conscience témoin qui observe et une objectivité qui agit. On se « voit faire ». Rien ne peut arrêter l'Energie et la courbe juste, libre.

C'est à l'occasion des tests d'efficacité que la « volonté d'imposer son libre agir » prend toute sa signification. Cette manière d'agir qui poussait jadis **Monsieur Corrêa** à remonter une ligne pour prouver son efficacité, cette volonté d'agir librement quelque soit **Uke** et son contrôle. Il n'y a pas de vainqueur ou de perdant mais un exécutant libre de faire ippon par différentes techniques, quand on veut (*ou presque*). C'est aussi une obligation de progrès vers la perfection pour garder cette suprématie technique. C'est la victoire sur soi ; il n'y a plus ou presque plus d'égo, seulement la satisfaction de réaliser des techniques à volonté.

Conclusion :

C'est seulement maintenant que je mesure toute la patience de **Monsieur Correa** qui,

inlassablement essayait de nous inculquer cette position de départ « que rien n'arrête » dès la prise du **kumikata** et la décision de l'attaque qui vient en « cours de route », ou « tout de suite » suivant le contrôle d'**Uke**. « Si vous allez par là, je vais par là » ou bien « je fais semblant d'aller par là pour aller là bas ». L'esprit fait agir le corps mais reste suffisamment vigilant et libre pour changer de direction suivant la nécessité. Un pouvoir d'adaptation qui conduit à la réussite d'une technique unique : utiliser son corps à bon escient d'où les enchainements pour oublier les trois phases : orientation-esquive, déséquilibre et attaque.

Pour **Monsieur Correa**, il n'y avait qu'un seul mouvement moteur de judo dans un même temps : la roue du **hara**.

Prendre conscience de ce que l'on fait.

« L'union enfin réalisée du corps et de l'esprit dans l'acte instantané procure une efficacité quasi divine. » (Revue Dragon n°19 p61).

Daniel-Yves BIERI

Suite au stage de Montreuil (du 19 au 20 mars 2011), au cours duquel le dimanche matin nous avons travaillé le KOSHIKI NO KATA.

D'après un texte de **Maître Michigami** commentaire sur **KOSHIKI NO KATA**.

Le **KOSHIKI NO KATA** (formes antiques) représente la transition exacte du vieux **Jujitsu** au **Judo** puis pour nous au **Junomichi**. Le **Jujitsu** étant la forme initiale, il renfermait une grande partie de la violence parfois mortelle du **samouraï**.

Monsieur Kano a imposé ensuite le **judo** comme art du développement de la personnalité, en éliminant les mouvements dangereux, en créant les brise-chutes avec l'intention d'ajouter à la partie sportive un but éducatif du corps et de l'esprit. C'est ce qui nous a amenés à créer le **Junomichi**, continuation du désir de **Maître Kano**.



Maître Kano étudia les katas de l'école Tenshin-Shin avec maître Iso Masashi, il fut ainsi initié aux secrets de cette école avec trois autres éminents disciples. Maître Iso mourut en juin de l'année où Kano sortit diplômé de l'université. Maître Kano étudia ensuite le style de l'école Kito chez le maître Ikubo Tjunehira dans un centre d'étude des Arts Martiaux (1850-1860).

Si l'on regarde différents maîtres dans l'exécution, comme souvent, on s'aperçoit que des différences existent dans l'exécution suivant les écoles. Pendant les 14 premiers mouvements du KOSHIKI NO KATA, Tori et Uke exécutent les mouvements avec une certaine lenteur. Ce sont deux samouraï traditionnels censés porter leur armure et démontrant les techniques originales dans l'esprit même du Judo. Citation de Me Michigami « À l'opposé de la lourdeur de la 1^{ère} série, la seconde série de ce kata est légère, joyeuse, ondulante comme une mélodie exécutée d'un seul tenant sans

interruption.

C'est l'exaltation, après la rude bataille : l'harmonie. Les techniques qui s'enchaînent à une allure rapide expriment une libération au sens de l'esprit et du corps car les deux samouraï se sont débarrassés de leur armure après le combat ».

La 1^{ère} partie dite OMOTE fait opposition à la 2^{ème} partie dite URA. Chaque mouvement est empreint de définition pratique telle : dans un rêve – cours d'eau – averse du soir – cascade. Termes évocateurs : le saule – la neige – la vague – le rocher comme pour souligner un retour aux sources de la

nature où l'homme est un élément de celle-ci et qu'il doit être en harmonie avec elle et l'univers.

L'apprentissage est lent et difficile, mais sa récompense finale peut se traduire par une approche de la sagesse une sérénité intérieure, la maîtrise de son propre corps et celle du partenaire. Maître Michigami concluait son article en disant que la beauté est l'expression de l'efficacité.

Il est recommandé de lire le livre Junomichi l'origine du Judo suivi de Junomichi Nokobota où vous trouverez tous les renseignements fournis par maître Correa qui vous enseigne ce kata selon sa forme de corps qui lui est propre notamment dans la forme des chutes latérales droites et gauches qui sont spécifiques à notre école, mais qui viennent de Maître Michigami à l'origine.

C.Demarre



Rencontre avec le juno

En 2006, j'ai inscrit mon fils Niels au club de judo de Bouchemaine, et je me suis inscrit pour suivre des cours de **Jujitsu** avec **Patrick Danielou**. Très honnêtement, je venais pour pratiquer du sport avec d'autres (*avec un prof. ; trop longtemps j'ai pratiqué un sport individuel : jogging, VTT, voile, kayak, etc*) sans savoir vraiment ce qui allait se passer. Là, **Patrick** m'a invité au cours de **junomichi** du jeudi, puis au cours de **Loïc**. j'ai commencé à percevoir «entraide et prospérité mutuelle».

Dès 2007, je participais à mon premier stage de **Junomichi** à Perros-Guirec, « le baptême ». J'en suis revenu avec des doutes : ce que j'avais vu, me semblait impossible à atteindre. Mais voilà, le **Junomichi**, est une discipline, un univers, une aventure humaine, qui vous envahit pour x raisons personnelles, dans votre pratique régulière, votre vie professionnelle, etc. Puis il y a les cours parents/enfants avec mon fils et adultes avec **Loïc** : là aussi, on est embarqué, transporté car on est à bord d'un navire avec un capitaine et une équipe où tout le monde avance à son rythme, c'est génial !

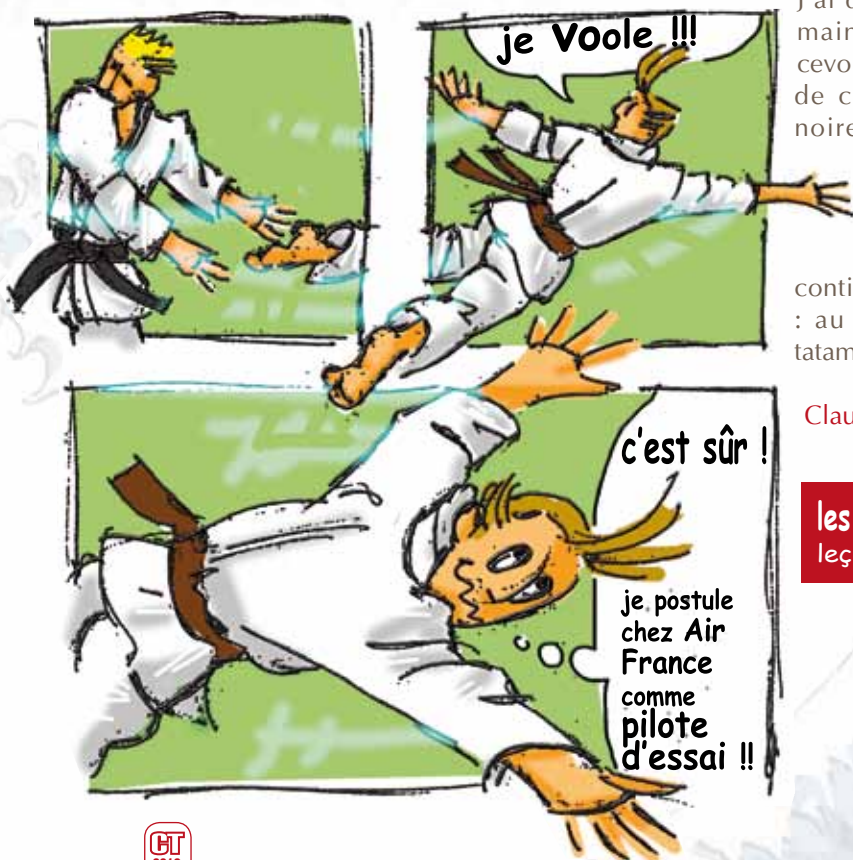
Et de stage en stage, j'ai cherché à comprendre, comment mon corps fonctionnait en tant que Uke. Trouver une liberté dans la chute, rester droit et éviter de se retrouver dans la posture du « **Genoumichi** » (*terme né au cours d'un stage à Compains*) ; accepter le déséquilibre, apprendre à se recevoir. Je commence à trouver une liberté dans l'attitude de **Uke**, afin d'assimiler celle de **Tori**, la décision, l'engagement. Je cherche ces sensations dans les randoris. Je m'aperçois qu'en l'écrivant cela paraît simple, mais ce rapport tête/corps ou l'inverse, cela bouscule énormément de certitudes. Mon corps se libère dans l'envie, je désapprends, je vis l'aventure **Junomichi** : lâcher les bras, les épaules ; trouver de la mobilité avec son bassin ; garder son centre ; «arrête de penser avec sa tête (*drôle d'expression*) ; trouve de la liberté avec ton corps ; fais et arrête de parler !» On a tous entendu ces mots, et pour obtenir une belle sensation de liberté, 3 fois par semaine, je viens retrouver les copains pour travailler ensemble avec ce qu'a expliqué **Sylvie** dans un article de cette revue. Les stages vous permettent de mesurer où vous en êtes dans votre pratique, en travaillant avec des partenaires différents du club.

D'autres étapes sont arrivées en 2011, comme le stage d'été de Compains animé par Werner qui vous plonge dans la pratique autrement (*et là on est au cœur de l'humain*), qui vous ouvre la voie, dans votre attitude au club. Il faut retraduire, retrouver ce que l'on a ressenti de cette étude. Cela prends du temps ; parfois, ce n'est qu'au cours d2 stage suivant que l'on comprend. Toutes ses phases très intéressantes sont extrêmement difficiles à transmettre à des débutants, cela vous met en phase avec votre pratique, vous fait avancer.

À partir de la ceinture marron vous sentez que ceux qui vous accompagnent l'air de rien, vous invitent à passer un cran, un échelon au dessus, vous invitent à vous investir plus.

Tout c'est accéléré en 2011 avec la préparation, l'intégration du **Nage No Kata**, le délire ! Compliqué à gérer tant sur un plan familial (*gestion du temps, présence, etc*) que sur un plan personnel, et la pression que l'on se met seul. On désire montrer le meilleur de soi. Mais non le **Nage No kata**, est une forme de travail, de corps, qu'il faut remettre en cause, vis-à-vis de soi-même, avec **Uke**, c'est une direction, une étude qui se poursuit dans le temps qui vous aident à progresser.

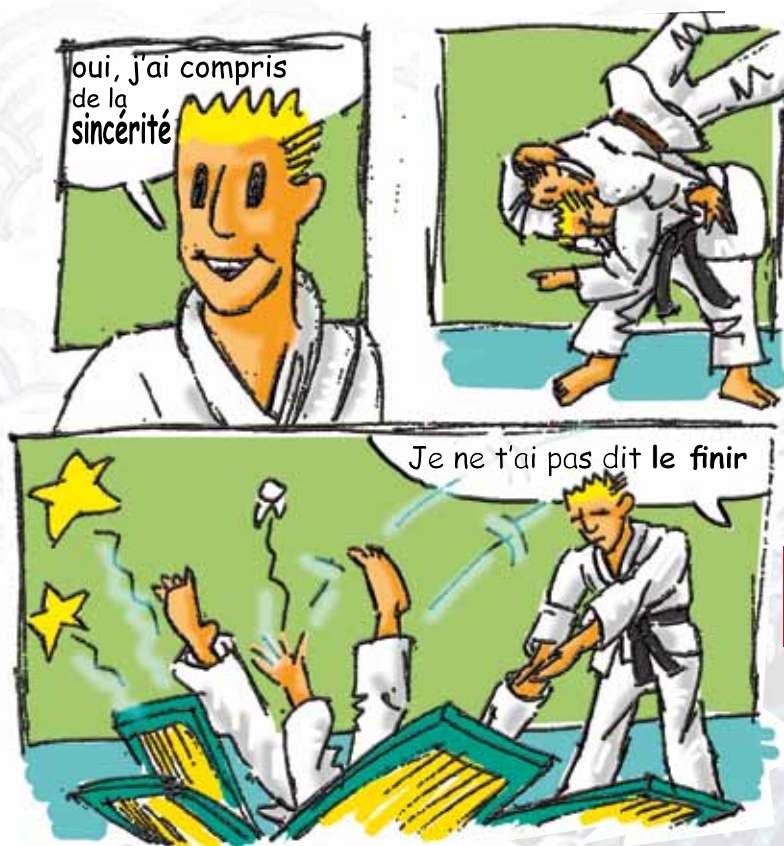
« Bienvenue dans l'étude » m'a dit Werner à Perros-Guirec avec ce sourire généreux que je n'oublierai pas.



J'ai du mal encore maintenant à percevoir la dimension de cette ceinture noire, à me sentir digne du statut de **gakusei**. L'aventure continue avec vous : au plaisir sur le tatami !

Claude TOUCHAIS

les voies du juno
leçon 1



les voies du juno
leçon 2



à notre capitaine toute l'équipe de rédaction

agenda

2013

lieu	date	commentaire
Montreuil (Ile de France)	05 au 06 janvier 2013	Cérémonie des voeux hommage à M. Corrèa
Veuxhalles (Aube)	16 au 17 mars 2013	Stage National <i>examen de grade</i>
Compains (Puy de Dôme)	29,30, 31 mars 2013	Stage National
Angers (Maine et Loire)	20 au 21 avril 2013	Stage Régional <i>Sous la direction M. Loïc LEHANNEUR</i>
Châteauvillain (Champagne-Ardenne)	25 au 26 mai 2013	Rencontre nationale
Perros-Guirec (Côtes d'Armor)	08 au 09 juin 2013	Stage National <i>examen de grade</i>
Compains (Puy de Dôme)	21 au 26 juillet 2013	Stage National
Compains (Puy de Dôme)	28 juillet au 02 août 2013	Stage National
Auxerre (Bourgogne)	30 août au 01 septembre 2013	Séminaire
S^T Laurent des Autels (Maine et Loire)	28 au 29 septembre 2013	Stage Régional

Pour tous renseignements :

Siège social FIAJ

(FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Junomichi)

tél. : 02 32 38 48 92

Site Internet : <http://www.fiaj.fr>

58 190 TANNAY

Trimestriel

Rédaction :
Cédric BONVILLAIN,
Julien CHOLLAT-NAMY
Jean-Pascal COLAS
Romain GAUTHIER
Matthieu GUYOMARD

Conception & réalisation graphique :
Claude TOUCHAIS

Ont collaboré à ce numéro :

Sylvie Henry	06
Cédric Bonvillain	07
Mathias Leroux	15
Daniel-Yves Bieri	16
Christian Demarre	18
Claude Touchais	20

Dans notre prochain numéro :

**«Maître Correa, l'Homme que
j'aurais tant voulu connaître»**

par L. Métivier

«Sensations de Junomichi»

par DY Bieri