



Junomichi

Fédération internationale
Autonome de Junomichi

magazine

1 TRIMESTRIEL

n° 41
2014

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

« *Kagami Biraki* »





Sommaire

Éditorial	3
Programme de la Cérémonie des vœux 2014	4
La vie des écoles	5
Le professorat	7
Liste des promus 2012/13 aux titres et valeurs	9
L'enseignement du Junomichi	12
La lenteur dans la pratique	14
Werner	19
Agenda	23





éditorial

Kagami biraki

Baril de saké avant d'être brisé



« Toi-même ! » aurait peut-être répondu **le capitaine Haddock** dans un accès de colère. Bien loin de la colère, c'est probablement une fête qui invite à la sérénité.

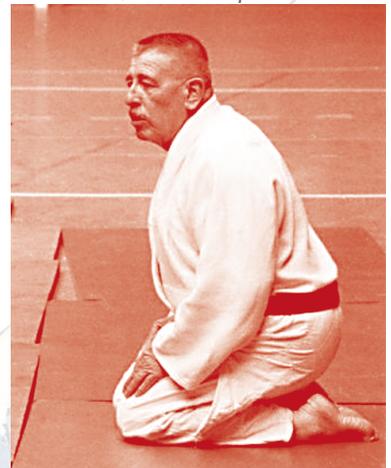
Qu'est-ce que **Kagami Biraki** ? C'est à vous de le découvrir et d'en décrire le contenu pour un prochain article, par exemple. Juste quelques pistes pour vous aider à vous lancer... Fête le 11 janvier au Japon, le **Kagami biraki** signifie « **Ouvrir le miroir** » et non pas Briser le miroir. Traditionnellement, on brise le couvercle d'un tonneau de **saké (komodaru)** afin de le déguster lors d'une cérémonie **shintô**. Le Shogun Tokugawa était le premier il y a 300

ans à introduire cette cérémonie. Avant de partir en guerre, il brisa le couvercle d'un tonneau de **saké** afin de partager avec ses **daimyos**. Ayant remporté la victoire une tradition était née. Cette cérémonie souligne le premier entraînement de la nouvelle année. Lors de cette cérémonie, les participants échangent des **mochi** appelés **Kagami mochi** qui représentent le miroir dans lequel ils doivent se regarder pour faire un point sur l'année écoulée. C'est l'occasion idéale pour se regarder individuellement dans ce miroir mais également collectivement pour apprécier le chemin parcouru et mieux appréhender le chemin à venir. Ce n°41 est rédigé avec le concours important de plusieurs jeunes promus professeurs. La qualité de leur travail témoigne de la valeur de la pratique qui se déroule dans le cadre de nos écoles et de notre fédération.

Le miroir ouvert permet de garder un œil sur notre histoire, avec un clin d'œil à **notre ami Werner** qui l'a marquée, et de nous regarder bien en face, sans complaisance mais avec bienveillance pour que demain soit toujours meilleur qu'hier. La FIAJ adresse un grand merci à **Jacques ELLNER** (et son épouse) de nous accueillir dans sa patrie du **saké** local que l'on appelle Champagne.

Joyeuse cérémonie à tous.
La rédaction.

« Mobile ne veut pas dire aller d'un endroit à l'autre, ça veut dire être suspendu et toujours en vibration. Dans la mobilité, les gestes n'ont aucune valeur, ils ne servent qu'à aider le travail du corps »



Igor CORREA

Cérémonie des vœux

Thème : Uke et Ukemi

Samedi 11 janvier 2014

9h20	Mot d'accueil (<i>Huguette</i>)
9h30	Rôle de Uke au sol et debout (<i>faire un lien aussi vers le thème de la spontanéité - Loïc et Michel</i>)
11h30	Fin de la pratique
12h00	Déjeuner
14h30	Reprise de la pratique - Accueil des personnes invitées
15h00	Présentation (<i>Histoire de la FIAJ et le projet pour l'année à venir - Jean-Marc</i>) et présentation des membres de la CT (<i>Xavier</i>)
15h30	Pratique et Spontanéité Animation par les membres de la CT (<i>Commission Technique</i>)
15h45	Remise des diplômes (<i>Huguette et Jacques, Xavier</i>)
16h00	Pratique et Spontanéité Animation par les membres de la CT (<i>Commission Technique</i>)
16h15	Remontée et descente de la ligne (<i>Cédric</i>)
16h55	Koshiki no kata (<i>Michel ou Loïc avec Jean-Pierre Dubosc</i>)
17H	Fin de la pratique (+ mot de fin <i>Jean-Marc</i>)
19h30	Diner et Galette des rois (<i>chez Jacques Ellner</i>)

Dimanche 12 janvier 2014

9h00	Travail libre
10h30	Pratique guidée (<i>Michel et Loïc</i>)
11h00	Fin de la pratique



La vie des écoles

> Les stages régionaux, un espace d'échange

Un stage régional à Saint-Laurent des Autels a eu lieu les 28 et 29 septembre animé par **Rudolf Di Stefano**. La Commission Technique a décidé depuis la saison dernière d'ouvrir les stages régionaux aux membres de la Commission Technique non **Kyoshi** afin de les inciter à partager leur travail de recherche. **Rudolf** a inauguré l'exercice avec brio.

> Un exemple à suivre ...

Depuis le début de la saison, les écoles de Saint-Laurent des Autels et Oudon organisent des échanges une fois par mois ; ils réunissent les cours enfants puis les cours adultes de leurs deux écoles de **junomichi**. Pendant ce temps d'échange l'enseignement est partagé entre Pascal (*professeur de Saint-Laurent*), **Xavier** et **Samuel** (*tous deux professeurs à Oudon*)

> Une réflexion sur l'enseignement du junomichi

Depuis cette année, nous n'avons plus de cours pour les 6-9 ans. L'école de **Junomichi** commence à partir de 10 ans. **Joël PAUVERT** qui s'occupait des « petits » depuis de nombreuses années a souhaité arrêter cet enseignement. Il poursuit l'enseignement en remplaçant ponctuellement **Mathias Leroux** sur les cours 10-14 ans ou adultes. Ce fut l'occasion de réflexions sur l'enseignement du **Junomichi** auprès des enfants... Pour des raisons professionnelles, **Mathias Leroux** ne pouvant pas assurer le cours adultes du mardi soir, **Christian Arnaud** a pris le relais avec plaisir. Le travail complémentaire de ces 2 professeurs offre une opportunité d'échanger et d'approfondir ensemble l'enseignement et la pratique du **Junomichi** dans l'école de la Croix Blanche. « **M.Leroux** »

> Une démonstration de l'efficacité selon Fabrice Roy

Depuis le début de la saison **Fabrice Roy** assure la direction technique de l'école de **junomichi** de Saint-Sylvain d'Anjou : il donne les cours adultes et ceux des 10-13 ans, il a également ouvert un cours parents/enfants le mercredi soir durant une heure, l'initiation à la pratique pour

ces nouveaux judokas est un succès.

Fabrice a présenté son travail à l'examen de professeur de **junomichi** en juin 2012, avec succès. La Commission



Technique a mis en place cet examen pour favoriser la diffusion du **junomichi** ; la mise en application immédiate par **Fabrice** révèle pour le moins un beau travail d'efficacité. Bravo !



Une quarantaine en stage de junomichi ... mais tous sains ...

À également eu lieu un deuxième stage régional en Bretagne à Perros-Guirec, il s'est déroulé les 7 et 8 décembre et fut encadré par **Mathias Leroux**, ce fut d'ailleurs sa première expérience dans le domaine. Une 40taine de personnes a participé et travaillé différents exercices, le **ju no kata**, le **randori**, et même le **shiai**...

La bonne humeur bretonne s'est propagée autour d'un plateau de fruits de mer le samedi soir.



Le professorat

Lorsque **Loïc** est venu me voir en me disant que j'étais prêt pour préparer le professorat, cela m'a beaucoup fait réfléchir. J'avais plus l'idée de préparer le grade de **renshi**.

La nuit qui suivie fut agitée. Si dans la préparation du professorat, la présentation d'un cours ne me stressait pas plus que cela, bien qu'il y ait sûrement beaucoup de points à revoir, la rédaction d'un mémoire me paniquait totalement.

Le sujet fut la première interrogation. Il paraît qu'en général, les candidats prennent pour sujet un thème où ils éprouvent de la difficulté. J'ai donc décidé de prendre "la non-opposition" comme thème pour mon mémoire. Domaine où j'avais encore beaucoup à travailler.

La rédaction commença lentement. Puis au fur et à mesure les idées venaient en enchaînement, une phrase en amenant une autre. Les recherches dans les livres ou sur le net m'ont fait découvrir une façon d'aborder la notion de non-opposition. De mieux la comprendre. Puis, lors des entraînements, j'ai commencé à faire le lien entre le mémoire et la pratique. Ce que j'écrivais m'aidait à sentir les sensations sur le **tatami** avec mes partenaires. Et la pratique m'inspirait pour rédiger le mémoire. Le fait de faire des recherches, et de l'écrire m'a beaucoup aidé dans la pratique du **Junomichi**.

Le jour de la présentation, j'avais perdu tous mes moyens. J'avais l'impression de me répéter, les questions les plus simples paraissaient compliquées, en n'étant pas sûr des démonstrations effectuées devant la commission technique.

Et ce fut l'obtention du diplôme. Depuis j'aborde le **Junomichi** d'une manière différente. Le fait d'avoir réfléchi, de faire des recherches, et de l'avoir mis par écrit m'aide dans la recherche de la sensation de non-opposition, mais aussi pour les autres.

La préparation du professorat fut une expérience formidable, que je ne regrette absolument pas d'avoir faite. L'obtention du professorat me permet d'aborder la préparation du grade de **renshi**, avec beaucoup plus de sérénité et de confiance.



Christophe Moreau

article



Liste des promus aux examens de titres et valeurs pour L'ANNÉE 2012 :

À L'examen de JUNOMICHI du 17 mars 2012
à ST SYLVAIN D'ANJOU

Au titre de **GAKUSEI** :

ÉTIENNE HIBERT

de ST SYLVAIN

À l' examen de JUNOMICHI du 9 juin 2012
à PERROS GUIREC

Au titre de **GAKUSEI** :

PASCAL DMUCHOWSKY

d'ANJOU DOJO

CLAUDE TOUCHAIS

d'ANJOU DOJO

NANS MARAIS

de MOZÉ

CYRIL DUPAS

d'IVRY LA BATAILLE

Au titre de **DESHI** :

JEAN BERNARD FROGER

de TIERCÉ

À l'examen de JUNOMICHI de juillet et août 2012
à COMPAINS

Au titre de **GAKUSEI** :

PIERRE MABIT

d'OUDON

JULIEN KÜHL

de MONTIVILLERS

Au titre de **DESHI** :

JULIEN CHOLAT NAMY

Au titre de **HON DESHI** :

VINCENT TIDOU

de MONTREUIL

BRUNO PETTA

de MONTIVILLERS

les titres

À l' examen de **JUNOMICHI** du **20 octobre**
à **BAVENT**

Au titre de **GAKUSEI** :

ALEXANDRE DEPIERRE

de IVRY LA BATAILLE

Liste des promus aux examens de titres
et valeurs pour **L'ANNÉE 2013** :

À l' examen de **JUNOMICHI** du **16 mars 2013**
à **CHÂTEAUVILLAIN**

Au titre de **GAKUSEI** :

JULIEN COUSIN

de la VALLEE DE LAUBE

ANTOINE MAURIZE

de la VALLEE DE LAUBE

À l' examen de **JUNOMICHI** du **08 juin 2013**
à **PERROS GUIREC**

Au titre de **GAKUSEI** :

JACQUES LE GUERN

de Bouchemaine

FRANCK LETOURNEL

de ST SYLVAIN D'ANJOU

FRANCK PIOUS

d'ANJOU DOJO

MAXIME THÉBEAU

de ST SYLVAIN D'ANJOU

Au titre de **DESHI** :

JEAN-RENE DAVID

de PERROS GUIREC

Au titre de **HON DESHI** :

FABRICE ROY

d'ANJOU DOJO

Au titre de **HON RENSHI** ::

DIDIER TRAMHEL

de PERROS GUIREC



À l'examen de **JUNOMICHI** de juillet et août 2013
à **COMPAINS**

Au titre de **GAKUSEI** :

NAO HARADA

de la CROIX BLANCHE

Au titre de **DESHI** :

SOL DI STEFANO

de MONTREUIL

STEPHANE TAN

de MONTREUIL

PIERRE LAURENT COLAS

de ST SYLVAIN D'ANJOU

Au titre de **HON DESHI** :

JEAN PASCAL COLAS

de ST SYLVAIN D'ANJOU

MALO LE HANNEUR

d'ANJOU DOJO

À l'examen de **JUNOMICHI** d'octobre 2013
à **LA CROIX BLANCHE**

Au titre de **GAKUSEI** :

Florian BERGER

EJPT DO Pouilly le Monial



les titres

L'enseignement du Junomichi

Comme chaque année, les enseignants de **Junomichi** se rencontrent début septembre lors d'un séminaire. Une réflexion sur l'enseignement du **Junomichi** a été lancée cette année. Voici quelques éléments de cette réflexion :

L'objet de notre recherche en **Junomichi** est la sensation. À travers les différents exercices du **Junomichi**, nous recherchons, explorons les mouvements « de l'intérieur » : nous nous intéressons à l'exploration sensible des projections, des contrôles... Cette spécificité du **Junomichi** a des conséquences sur son enseignement, sa transmission.

L'AUTONOMIE :

s'intéresser aux sensations c'est s'autoriser à se corriger sans le professeur. En effet, l'œil extérieur du professeur ou d'une autre personne n'est plus indispensable pour travailler. Cette aide externe n'est pas exclue mais la correction de la partie visible du geste doit se construire avec la sensation interne du mouvement. Cette liberté permet aux pratiquants de travailler sans attendre les remarques du professeur, voire sans leur professeur.

L'ÉCHANGE :

s'intéresser aux sensations c'est partager sa recherche avec les autres. Les sensations de projection ou de sortie de contrôles s'affinent avec un partenaire qui ne peut rester le même. Changer de partenaire permet d'améliorer ses sensations en les remettant toujours en cause, en recherchant toujours à se perfectionner pour que le mouvement soit toujours plus léger, plus efficient (*plus d'efficacité et moins d'énergie*) et ce, quel que soit son partenaire. Ainsi progresser en **Junomichi** c'est réussir à « faire » avec tout le monde, à projeter le « petit » comme le « gros », c'est apprendre à travailler et à connaître toutes les personnes qui pratiquent avec moi, que je rencontre lors des cours en semaine, lors des stages le week-end, durant les vacances... L'échange de sensations ne



peut se faire sans convivialité, sans la bonne humeur de chacun.

L'ENGAGEMENT :

s'intéresser aux sensations c'est écouter son corps comme celui de ses partenaires, c'est à dire que la recherche de sensations s'inscrit dans un cadre qui permet cette écoute mutuelle. Cette ambiance de travail s'appuie sur les rituels (*salut, attitude,...*), le respect de l'intégrité physique de son partenaire, le respect des horaires, la régularité dans la pratique. Le professeur de **Junomichi** a la responsabilité de permettre cette ambiance de travail, qui permet à chacun de se concentrer sur sa recherche.

Merci aux professeurs d'avoir partagé cette réflexion durant le séminaire.



Mathias Leroux



La lenteur dans la pratique du Junomichi

« Si j'avais 53 minutes à dépenser, je marcherai doucement vers une fontaine. »

(Le Petit Prince, Saint Exupéry)

> INTRODUCTION :

On entend souvent les professeurs dire aux apprentis de **Junomichi** : « faites le lentement d'abord, vite après ». Le conseil semble de bon sens. Il faut répéter lentement le mouvement pour l'apprendre, puis on pourra le faire plus vite ensuite.

Cependant, pourquoi ne pas appliquer ce conseil dans une pratique plus élaborée, dans un but de perfectionnement ? Je vais m'attacher ici à montrer en quoi la lenteur peut être un outil important pour la progression, un outil à ne pas négliger.

Je rappellerai ici quelques points positifs de la lenteur qui n'ont nul besoin d'être démontrés, mais qu'il me semble important d'énumérer : Les mouvements de **Junomichi** peuvent être pratiqués lentement, ce qui permet à quelqu'un de blessé (*légèrement*) de ne pas interrompre sa pratique. Il en va de même avec l'âge : la pratique n'exige pas de vélocité particulière. Ainsi, jeunes et anciens peuvent travailler ensemble avec profit.

La lenteur est aussi un avantage en pédagogie : un mouvement exécuté très vite, ne sera pas bien perçu par le débutant. Il ne peut comprendre ce que l'on attend de lui tant le mouvement lui a paru insaisissable dans sa vitesse.

La lenteur peut aussi rassurer le pratiquant débutant dans l'apprentissage de la chute.

Enfin, commencer un cours avec des exercices lents permet un échauffement graduel. Le terminer sur un rythme lent favorise le retour au calme et la sérénité.

> 1. LENTEUR ET CONTINUITÉ

La lenteur permet de (*re*)découvrir le lien essentiel entre **tori** et **uke**, lien qui ne doit pas être brisé pendant un mouvement. On croit sou-



vent qu'aller vite va nous permettre de ne pas perdre ce lien. Peut être même que la vitesse peut, dans certains cas, compenser la perte de ce lien. Mais ceci ne doit pas nous satisfaire. La perte de ce lien nous oblige nécessairement à utiliser plus de force. Ce n'est pas le but de notre pratique. On voit bien ici apparaître la différence entre la vitesse (qui peut nuire à une bonne pratique en camouflant les défauts) et la lenteur qui repose sur l'idée de rythme.

En allant lentement, **tori** s'interdit de compenser les défauts de son mouvement par la force ou la vitesse et cherche à ressentir le rythme propre à chaque mouvement.

> 2. LA LENTEUR ET LA PERCEPTION DU « RYTHME » DU MOUVEMENT : VITESSE V. RYTHME

Un mouvement de **Junomichi** exige une simultanéité entre l'esquive, le contrôle et l'action de projection. Il n'y a pas, à proprement parler, un début et une fin ou bien des étapes. Le rythme d'un mouvement est donc un seul temps, plus ou moins rapide (*vitesse*) : c'est le « **kaké** », c'est-à-dire l'ensemble d'une technique, sa réalisation. Ce **kaké** est le résultat d'une préparation mentale (**tsukuri**), d'une mobilisation de soi et du partenaire (**kake**).

Quel(s) rythme(s) pouvons-nous découvrir dans ce **kaké** ?

> a) LE « RYTHME » DE UKE

La projection et l'accélération ne peuvent pas intervenir quand bon nous semble car chaque partenaire a un « rythme » qu'il importe de découvrir. En effet, il est fréquent (*mais pas systématique*) qu'un **uke** lourd réagisse plus lentement à une sollicitation qu'un **uke** léger. Si je veux exécuter un balayage, je dois attendre que **uke** soit en mouvement. Son corps va se mettre en mouvement selon un rythme propre que je dois percevoir : mon balayage ne peut intervenir avant son déplacement ou après. Qu'importe ma vitesse, le rythme de **uke** prime. **Tori** se met à l'écoute du rythme de **uke** .

> b) LE « RYTHME » DE LA TECHNIQUE ET L'ACCÉLÉRATION

L'autre rythme à découvrir est le rythme d'une technique : un mouvement peut être exécuté lentement. Mais un mouvement ne peut pas ralentir au risque de perdre l'énergie capitalisée dans la préparation et la mise en mouvement de **tori** et d'**uke**. Le mouvement ne peut donc que s'accélérer. Il ne peut pas ralentir.

Cependant ce n'est pas à **tori** de décider seul du moment de l'accélération ou de la vitesse : la vitesse s'inscrit dans le rythme du mouvement, quand les jambes de **uke** quittent le sol, la vitesse s'accélère et **tori** y participe : monsieur **Corréa** parlait du « jeté » lors de la projection, signalant par là que l'action de jeté de **tori** (accélération du rythme) ne se fait pas avant que les jambes de **uke** aient quitté le sol.

Le rythme s'accélère donc naturellement lors de la chute de **uke** : la lenteur permet de découvrir ce moment et de s'inscrire dedans. Là encore, **tori** crée les conditions nécessaires au mouvement, mais doit s'inscrire dans le rythme créé. **Tori** est à la fois actif, mais aussi à l'écoute de ce qu'il a créé et ne pas le détruire par la précipitation.

La boucle que constitue un mouvement possède donc deux rythmes qui doivent s'harmoniser :

Le rythme de **uke**, lié à son inertie, sa réaction aux sollicitations de **tori** le rythme du mouvement avec son accélération pendant la chute.

Le rythme de **tori** s'inscrit dans ces deux rythmes : **tori** est à l'origine du mouvement, il décide ; mais sa volonté, sa décision ne peuvent choisir d'accélérer ou de ralentir ces deux rythmes.

En cela, il est à la fois actif et non actif. Il est actif dans la perception des rythmes et s'inscrit à l'intérieur de ces rythmes sans toutefois les modifier.

Paradoxalement sans doute, les sorties de contrôle au sol sont un exercice de choix pour parvenir à ressentir l'accélération. En effet, si l'on décide d'accélérer alors que l'esquive et le contrôle ne sont pas bons, le partenaire ne bougera pratiquement pas. *A contrario*, sur un mouvement debout, la vitesse conjuguée à la force aurait peut-être permis la projection. Au sol, la vitesse et la force sont pratiquement inopérantes.



On voit bien ici que rythme et vitesse sont deux choses bien différentes. La sortie d'immobilisation se fait avec rythme qui dépend de l'harmonie entre **tori** et **uke**. Le mouvement s'accélère naturellement quand **uke** est « en train de tomber ». La vitesse peut être modifiée, pas le rythme.

> 3. LENTEUR ET SINCÉRITÉ DANS LES KATAS

Grâce à la lenteur dans l'exécution du mouvement, on veillera à faire les attaques avec sincérité. Aller lentement permet de diminuer le risque d'un mouvement dangereux dans le **kimeno kata** par exemple, mais permet d'aller jusqu'au bout de l'attaque, de ne pas « tricher » involontairement en arrêtant notre attaque ou en la ralentissant.

Tori trouvera grand profit à avoir un **uke** sincère et pourra travailler le « temps » (*rythme*) de son **tsukuri**. En particulier, la lenteur de l'attaque permet de se concentrer sur le temps de l'esquive : nous avons souvent la tentation de commencer l'esquive bien trop tôt. Ceci conduit à plusieurs effets négatifs :

a) perte du lien avec **uke** car **tori** n'est pas dans le « temps » de son attaque

b) la défense de **tori** n'a pas d'efficacité

c) le mouvement perd son harmonie et son rythme.

Dans le **ju no kata**, la lenteur des attaques permet de bien concentrer l'énergie au bout des doigts et de « poursuivre » le mouvement plus loin qu'on ne croyait possible. Parallèlement, on pourra apprendre à mieux se « relâcher » (*s'assouplir = ju no kata, kata de la souplesse*) en tant qu'**uke** ou **tori**. La recherche du **hara** peut s'en trouver favorisée.

> 4. LENTEUR ET UCHI KOMI

On associe souvent la vitesse et l'uchi komi. Là encore, il n'est pas nécessaire d'aller vite, même si c'est possible.

En travaillant lentement, on facilite la recherche des points d'opposition et on se corrigera plus facilement. On sollicitera uke le moins possible, le corps s'assouplit et se relâche mieux tandis que le hara se



> place au cœur du mouvement.
CONCLUSION :

Rythme et vitesse constituent la partition musicale du judo.

Le rythme symbolise l'harmonie entre **tori** et **uke** et pourrait métaphoriquement être représenté par les notes blanches et noires, les croches et double-croches. **Tori** lit la partition, la met en œuvre avec **uke**, mais ne la modifie pas. Tout deux se mettent au service de cette musique.

Cependant, **tori** et **uke** peuvent aussi choisir de jouer *adagio*, *moderato* ou *presto* : c'est la vitesse. Ils peuvent choisir de la modifier à leur gré.

C'est pourquoi la lenteur peut nous aider à ressentir le rythme et la respiration du **Junomichi** et jouer harmonieusement cette partition millénaire commune à tous les arts martiaux.

Bruno PETTA



Werner

Je vais essayer de dire en quelques mots et au nom des pratiquants du **junomichi**, ce que **Werner** est pour nous. **Werner** avait tant de qualités réunies, elles étaient à tel point intrinsèques à sa personne, qu'il est difficile de les énumérer et de les dire avec des mots. **Werner** avait atteint ce que vise tout pratiquant de **junomichi**, c'est-à-dire que tout son être, toute sa personnalité n'étaient plus dissociable de la vision qu'il avait de la pratique, sa personne n'était plus séparée de sa façon de penser et de pratiquer le **junomichi**. **Werner** n'était pas devant nous, il était avant, il voyait loin, sans pour autant que cette vision ne bouche en aucune sorte l'horizon, bien au contraire il l'élargissait.

Werner était une personne, une vraie personne, quelqu'un qui a laissé de côté ses intérêts personnels, qui s'est dégagé de l'idée de faire de ses qualités pourtant si uniques, un instrument de pouvoir. Il nous a fait comprendre que rien ne pouvait exister, si chacun d'entre nous n'était pas sincère, il nous a fait comprendre que tout réside dans l'attitude, dans la façon de se tenir, dans la façon d'être là, disponible.

Le **kime no kata** est un **kata** qu'il affectionnait tout particulièrement. Ce **kata** est constitué de deux parties, l'une qui a pour nom « être là, prêt à prendre » et l'autre « être présent ». **Werner** avait cette façon d'être là, qui nous laissait libres d'être ou ne pas être, qui nous laissait face à notre propre responsabilité. Il était un rocher qui prenait la forme d'une île sauvage, une île qui était un repère extraordinaire, mais sur laquelle pourtant il fallait prendre garde d'y accoster, un roc qui, rien qu'à le voir, oblige à être autonome, à prendre en main sa propre barque. Mais si l'on s'y approchait avec l'intention de l'utiliser, de le coloniser, d'être un faux ami, alors on prenait le risque de rencontrer les rudes roches que constituait sa personne et sur lesquelles il était possible d'échouer. Il était une personne, il était là, il ne voulait pas prendre les responsabilités que chacun devait prendre pour soi-même. **Werner** n'était pas un bunker fermé, il était là prêt à prendre, exposé à tous les vents, dehors. Il invitait chacun de nous, par sa seule présence, à sortir, à en finir avec tous les faux-semblants, toutes les mondanités, les hypocrisies. **Werner** était sincère, il était la personne qui pouvait nous donner une idée de

ce que le mot « sincérité » peut vouloir dire.

Il était un véritable éducateur, je ne dis pas pédagogue, cela l'aurait fait sourire, mais un éducateur, c'est-à-dire quelqu'un qui nous aide à sortir de nous-même, à en finir avec la peur. Il associait en sa personne, une douceur, une générosité, une fragilité qu'il ne pouvait dissimuler, à une force rare. Cette association de la fragilité et de la force, a à voir avec cette façon qu'il avait d'être là parmi nous et d'être toujours prêt à prendre.

Werner prenait, il était **Tori**, c'est-à-dire qu'il ne cessait d'évoluer. Il avait la capacité d'accueillir le nouveau. Il était disponible à ce qui n'était pas lui, à ce qui l'étonnait, à ce qui l'ébranlait. C'est pourquoi à l'image du rocher, il faut aussitôt associer l'image de la jeune fleur qui éclot, ou même celle des petits poissons qu'ils aimaient contempler pendant de longues heures à Woippy, ou encore celle de lui, perché sur le toit d'ardoises de Compains, accueillant simplement l'aigle majestueux qui venait le saluer. L'amour de la nature, l'amour de ce qui naît, meurt et renaît, les saisons, les bourgeons, la sève qui monte dans les arbres contre la pesanteur et les fait verdier, le renouveau.

Werner aujourd'hui est présent, comme quand il exécutait la deuxième série du **kime no kata**. Cette dimension de sa personne est difficile à comprendre, il est présent, il est imprévisible, il est imparfait, il est libre.

Rien, ni personne, ni même la pratique du **junomichi**, ne pouvait lui enlever sa présence, sa liberté, ce qui fait de lui une personne irréductible. C'est certainement cela qu'aujourd'hui encore il nous enseigne, ne jamais être prisonnier de quoi que ce soit, garder en toutes circonstances sa liberté, sa mobilité, son autonomie, même quand il s'agit du moment où il faut sortir de l'existence, parce que là aussi il est encore possible de rester présent. Il était prêt à se passer de tout, de tout ce qui se cristalliserait dans des habitudes, dans des répétitions stériles, dans des formes mortes. Il nous montrait qu'être présent c'est autre chose que de survivre, autre chose qu'être attaché à son individu. Être présent c'est ce qu'est **Werner** aujourd'hui.

On pourrait dire encore un mot, un mot sur ce qui émanait de toute sa personne, dire un mot sur l'amitié. **Werner** nous a fait comprendre que



l'amitié n'est pas un vain mot sans consistance que l'on peut prononcer à tout va. L'amitié chez lui était un sentiment aussi fort que ce que le sentiment d'amour nous procure. Son amitié engage, son amitié est une boule rouge, une perle rare, son amitié est une présence qui va au-delà de la mort.



Rudolf Di stefano,
*Texte lu à voix haute le samedi 22 décembre 2012,
lors des funérailles de Werner Knoll, à Metz.*





BEB

GRAY - IMP. - SAN. GILLOT.



agenda

2014

lieu	date	commentaire
Épernay (Champagne)	11 au 12 Janvier 2014	Cérémonie des vœux
Saint-Sylvain d'Anjou (Maine et Loire)	22 au 23 Février 2014	Stage Régional
Paris (Île de France)	29 au 30 Mars 2014	Stage National <i>examen de grade</i>
Compains (Puy de Dôme)	18 au 20 Avril 2014	Stage National
Compains (Puy de Dôme)	28 juillet au 02 août 2014	Stage National
Oudon (Pays de la Loire)	14 au 15 Juin 2014	Stage National <i>examen de grade</i>
Compains (Puy de Dôme)	27 Juillet au 1er Août 2014	Stage National <i>examen de grade</i>
Compains (Puy de Dôme)	02 au 08 Août 2014	Stage National <i>examen de grade</i>

Pour tous renseignements :

Siège social FIAJ : 17, Rue de MILPIED 49130 Les Ponts De Cé
(FÉDÉRATION INTERNATIONALE AUTONOME DE JUNOMICHI)

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



Dans notre prochain numéro :

« À vous de l'écrire ... »

Trimestriel

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

Conception & réalisation graphique :
Claude TOUCHAIS

Ont collaboré à ce numéro :

Christophe Moreau	07
Mathias Leroux	12
Bruno Petta	14
Rudolf di Stefano	19

