

Objectif Ceinture Noire !

INTERVIEW

Jean-Luc Rougé, Président de la FFJDA

« La Ceinture Noire
EST et RESTERA
UNIQUE »

Dojo info s'adresse aux dirigeants et enseignants de clubs, pour quelles raisons avez-vous souhaité consacrer ce numéro à la Ceinture Noire ?

La Ceinture Noire sanctionne une pratique régulière, un niveau technique et une certaine efficacité. C'est également un mélange d'effort, de travail et d'engagement.

La Ceinture Noire est le premier objectif d'un professeur par rapport à un élève. 130 000 ceintures noires ont été attribuées depuis la création de la Fédération Française de Judo, c'est une fierté.





INTERVIEW

Jean-Luc Rougé, Président de la FFJD

Dans notre société de consommation, les projets à moyen terme sont effacés par les plaisirs immédiats. Il est nécessaire de se concentrer sur les valeurs que nous savons importantes comme la construction et l'éducation de l'homme qui ne peuvent être que le fruit d'un travail à long terme. La mission d'un club est avant tout éducative et la ceinture est la mesure du progrès. Pour toutes ces raisons, j'ai souhaité consacrer ce Dojo Info à la Ceinture Noire.

Les dirigeants fédéraux sont obligatoirement Ceinture Noire, les dirigeants de clubs ne le sont pas tous, qu'en pensez-vous ?

Les dirigeants nationaux du Judo et des organismes territoriaux décentralisés dirigent la politique fédérale et sont tous Ceinture Noire. Ce n'est pas le cas au niveau international et nous pouvons constater de nombreuses dérives que nous essayons de corriger pour recentrer le judo sur la partie éducative. Les dirigeants de nos clubs ne

sont pas tous Ceintures Noires, mais nous avons besoin de toutes les bonnes volontés, notamment celle des parents qui sont imprégnés de l'esprit du judo transmis par leurs enfants. Ces dirigeants partagent cette passion familiale et sont de bons ambassadeurs de notre discipline. Certains s'engagent dans la pratique et même s'ils commencent tard certains obtiennent la Ceinture Noire à force de travail et de passion.

Comment inciter ces dirigeants à devenir ceintures noires ?

Il est toujours bon pour une association que les dirigeants soient très proches de l'activité. Nous sommes envieux par les dirigeants des autres fédérations qui ont parfois beaucoup de difficultés à défendre le système et les objectifs de leur discipline par manque de connaissance de leurs dirigeants. Nous avons la chance de pouvoir directement être dans le concret car nous n'avons pas besoin de nous défendre sur le fond. Nos dirigeants, ont comme je

130 000 ceintures noires
ont été attribuées depuis la création de la Fédération Française de Judo

l'ai dit, de nombreuses qualités. Notre objectif n'est pas forcément de les amener tous vers la Ceinture Noire, cependant, nous mettons en place de plus en plus d'activités pour les vétérans. Ces activités sont abordables pour tous les publics avec de nombreuses pratiques comme les katas, les animations vétérans ou le Ne waza. La possibilité est donnée de pratiquer le judo à tout âge même sans la Ceinture Noire On se met alors en chemin de le devenir et l'on entre dans la famille des pratiquants quels que soient

QUIZZ



1 Connaissez-vous la date de naissance de Jigoro Kano, créateur du judo :

- 1760
- 1801
- 1860

2 Quel grand maître Japonais, développa le judo en France à la fin des années 1940 :

- Mikinosuke Kawaishi
- Shozo Awazu
- Yasuhiro Yamashita

1860, Mikinosuke Kawaishi



la capacité physique, le sexe et la motivation, mais toujours dans un concept de plaisir et d'éducation.

Que représente la Ceinture Noire pour le président de la fédération que vous êtes, mais aussi pour le champion ?

Mon avis reste le même quels que soient les rôles que j'ai pu exercer dans le développement du judo.

La Ceinture Noire est un label pour la fédération. Il est bien sûr important de le faire perdurer. Cela crédibilise notre système et notre organisation, c'est une image de marque.

Actuellement, de nombreuses personnes me disent « j'étais Ceinture Noire ! ». Ces personnes sont ensuite devenues députés, fonctionnaires, élus de la République... Ils en sont tous encore très fiers. D'autres se sont arrêtés juste avant d'obtenir le 1^{er} dan pour continuer leurs études et me font part de leur regret aujourd'hui encore de n'avoir pas atteint cet objectif. Un des grands projets de la



fédération repose sur ce sentiment d'appartenance : nous allons créer un grand réseau des Ceintures Noires. Sur les 130 000 ceintures noires, l'objectif est d'en rassembler le plus possible et de faire revenir dans la famille du judo ceux qui ont quitté le tatami.

Est-il souhaitable que le contenu de la formation soit unique ou bien devrait-on l'adapter à la spécificité de nos publics (dirigeants, champions, jeunes, seniors...) ?

La Ceinture Noire est forcément unique et elle doit le rester. En revanche, les moyens de l'obtenir peuvent être divers : les points en compétition, la technique...

De nombreux changements ont déjà été faits. Nous pouvons envisager encore d'autres méthodes comme par exemple la formation continue, il est d'ailleurs souhaitable que cela évolue.

Avez-vous une anecdote à nous raconter sur un de vos passages de grade ?

Pas sur un passage de grade en particulier puisque je les ai obtenus par mes résultats en compétition. Je me rappelle cependant qu'à mon époque, on ne passait pas de katas pour obtenir son 1^{er} dan. J'ai donc dû les apprendre tous lorsque j'ai voulu passer mon professorat de judo à 18 ans... j'étais alors 2^e dan et je ne les avais jamais pratiqués! ■■■

Sur les 130 000 ceintures noires,
l'objectif est d'en **rassembler le plus possible** et de faire
revenir dans la famille du judo ceux qui ont quitté le tatami





La Ceinture Noire, toute une histoire

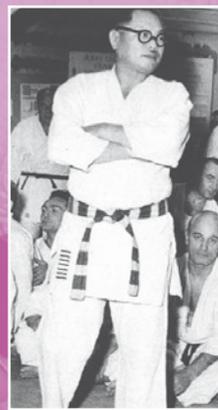
Avant d'accéder à la noire, il a fallu, pendant de nombreuses années, faire preuve de technicité, de perfection et surtout de patience...

Elle est presque centenaire mais n'a pas pris une ride. À 75 ans passés, la Ceinture Noire a gardé la même signification qu'à sa création : celle de la reconnaissance d'une compétence et d'un comportement. Et son développement en France est assez récent puisqu'il remonte aux années d'après-guerre, date du retour du Japon de Maître Mikinosuke Kawaiishi. À l'époque, le judo est en pleine croissance en France mais séduit surtout les adultes. Sur les tatamis, peu d'enfants. Le judo ne s'apprend que vers 17 ans, se pratique sans catégorie de poids et le passage du 1^{er} dan est assez tardif, en moyenne entre 25 et 30 ans. Autant dire qu'ils sont peu nombreux, en 1950, à pouvoir arborer cette fameuse Ceinture Noire. On ne compte alors qu'une cinquantaine de 1^{er} dan et une dizaine de 2^e dan.

Un examen longtemps inchangé

Si Maître Kawaiishi a introduit le judo en France, il a aussi fixé les modalités d'obtention de la Ceinture Noire. Discipline, rigueur et perfection. Les candidats à l'examen se doivent de connaître leur sujet sur le bout des doigts. Ils commencent d'abord par combattre cinq judokas de grades différents, de la ceinture jaune à la ceinture marron. Le but est de juger leur judo, leur technique et ce en trois minutes. Pour être admis, le candidat doit marquer trois ippons ou au minimum un ippon et quatre Waza Ari.

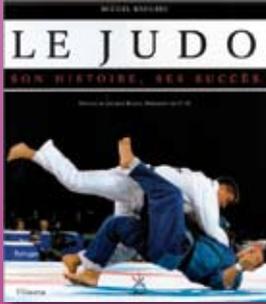
Pas de pénalité, ni de yuko et koka à l'époque. Une défaite et c'est le retour à la case départ. Deuxième partie de l'examen : la technique. Là, la condition physique ne suffit pas. Il faut aussi une bonne mémoire car ce ne sont



Maître
Mikinosuke Kawaiishi

pas moins de 146 techniques de judo qu'il faut connaître ! À droite et à gauche bien sûr, sans oublier les techniques de jiu-jitsu. Pas d'impasses possibles, l'examineur peut également demander quelques combinaisons. Trois erreurs et tout est à refaire. Dernière épreuve enfin, l'examen du kata. Le candidat doit effectuer parfaitement deux ou trois séries du nage no kata





Livre de Michel Brousse :
 Le Judo



www.ffjudo.com
 Le Judo Jujitsu :
 l'histoire



choisies par l'examineur. Et il peut arriver qu'on lui demande de recommencer ou d'exécuter le kata successivement comme Tori et Uke.

L'image du maître

Reconnaissance plus que récompense, la Ceinture Noire bénéficie dans les années 60 d'une image forte voire d'une aura un peu mythique. Alors être ceinture marron, c'est être un champion. Être Ceinture Noire, c'est être un expert. Ce titre ouvre alors la porte à l'enseignement. Il donne

surtout le droit d'enseigner et d'ouvrir un club. Sans compter qu'il permet de suivre les cours de Maître Kawaiishi, uniquement réservés aux ceintures noires.

Le Ceinture Noire devient alors le maître incontesté de son club, endossant à la fois le rôle d'enseignant, de dirigeant, d'arbitre et de compétiteur. Compétiteur contre les autres mais aussi contre soi-même. La Ceinture Noire n'est pas une fin en soi mais une étape. Celle qui ouvre la porte à d'autres connaissances.





Shin Gi Tai, la règle de trois

心

L'esprit

技

La technique

体

Le corps

L'obtention de la Ceinture Noire, c'est la reconnaissance de la valeur d'un judoka. Esprit, technique et physique. Shin Gi Tai. Trois mots. Trois compétences valables dans tous les arts martiaux.

Des valeurs ancestrales

La Ceinture Noire, c'est plus qu'une récompense, c'est une reconnaissance et la validation de plusieurs acquis, de compétences et d'un comportement. Une validation obtenue qu'après avoir satisfait à plusieurs épreuves et qui aujourd'hui a changé, évolué. Question d'époque. Question de gestion aussi. D'une centaine de passages de ceintures noires en 1950, on est passé à 4 000 examens annuels dans les années 2000. Cependant, une chose n'a pas changé. Plutôt devrions-nous dire, trois choses n'ont pas changé. Trois éléments communs à tous les arts martiaux, que les Japonais appellent « Shin Gi Tai ». Traduction. Le SHIN, large concept qui intègre le cœur, l'intelligence dans le combat mais aussi l'engagement du judoka au service du judo où des disciplines associées (Jiu-jitsu, Kendo...) ainsi que les comportements exemplaires d'autant plus importants que le grade est élevé. Le fruit de l'expérience aussi et la capacité à transmettre aux autres. Beau programme n'est-ce pas ?

Le Ghi ou le savoir-faire du judoka : c'est-à-dire le degré d'expertise, la maîtrise de la technique.

Le Tai où l'ensemble des qualités physiques au service de la technique, il s'agit là de développer les potentialités du corps pour l'adapter aux exigences du Judo.

Trois valeurs d'importance

Au Japon « Shin Gi Tai » sont trois valeurs naturelles, indissociables de la pratique des arts martiaux. Elles forment en quelque sorte, la personnalité du judoka. Elles sont toutefois présentes différemment selon l'âge et le niveau de pratique du judoka. Un jeune combattant a ainsi plutôt tendance à privilégier le « Tai », le physique. La pratique, elle, fait que la technique, le « Gi », se développe et avec l'expérience, le judoka prendra de plus en plus conscience de l'importance de l'élément « Shin », découvrant ainsi peut-être une forme de sagesse. Ces trois éléments doivent en tout cas être présents chez tous les judokas, quel que soit leur grade. Le corps est au service de la technique et c'est l'esprit qui met le corps en mouvement. ■■■

CÔTÉ PRATIQUE

www.ffjudo.com
Le Judo Jujitsu :
les ceintures,
les grades



Boutique FF Judo : Shin, principes et fondements

À la conquête du grade

L'examen de la Ceinture Noire, c'est l'occasion de réfléchir sur les grades et leurs significations. Au judo, le grade dépasse la simple notion de degré dans la hiérarchie.

Un signe distinctif

Le grade met en relief la différence entre le Judo-Jujitsu, les arts martiaux officiellement reconnus et les autres disciplines sportives. Récemment d'autres disciplines sportives ont copié le principe des grades pour hiérarchiser le niveau de leurs athlètes, mais c'est à Jigoro Kano que l'on doit le développement des grades au judo-jujitsu. Il en a fait une image, un symbole aussi bien capable de désigner que d'unir.

Une responsabilité

Issu des anciennes écoles d'arts martiaux, le grade confère une responsabilité au-delà du statut. Il matérialise également un art

à maîtriser et chaque nouvelle ceinture doit relancer une phase d'apprentissage qui conduit à une ceinture supérieure. Il valide en effet un niveau de maîtrise, de maturation physique, technique et mentale.

Une identité

Si le grade hiérarchise, il ne confère aucune autorité. Au contraire, il unit les générations. On note même une identité « Ceinture Noire ». Il donne aussi le sentiment du « toujours plus ». C'est un espoir, une évolution, une construction permanente dans l'optique de nouvelles perspectives. ■■■



CÔTÉ PRATIQUE

www.ffjudo.com

Le Judo Jujitsu : les ceintures, les grades

www.ffjudo.com

École Française : ceinture et technique, Ceinture Noire

Boutique FF judo :

Passion judo, planches pédagogiques



QUIZZ



1 Quel est l'âge minimum pour l'obtention du 1^{er} dan ?

- 12 ans
- 15 ans
- 18 ans

2 Combien de ceintures noires ont-elles été décernées depuis la création de la FF judo en 1946 ?

- Moins de 5 000
- Entre 50 000 et 100 000
- Plus de 100 000

15 ans. Plus de 100 000



Dirigeants: tous ceintures noires pour 2012!

C'est la majorité mais pas la totalité. Tous les dirigeants de club ne sont pas forcément Ceinture Noire (ce n'est pas une obligation statutaire imposée). Notre Fédération souhaite donc permettre à ceux qui ne l'ont pas encore, d'accéder à ce grade dans les quatre prochaines années.

Les dirigeants et l'esprit judo

C'est le règlement: « tout candidat à une fonction dirigeante au sein de la FFJDA doit être titulaire de la Ceinture Noire délivrée au titre d'une discipline fédérale ». En réalité, tous les dirigeants ne sont pas ceintures noires. Les statuts précisent (en reconnaissance du travail effectué par des dirigeants non ceintures noires dans leurs clubs) que dans le comité, les comités directeurs peuvent être composés d'un maximum d'un tiers de membres non ceintures noires.

Pourquoi être Ceinture Noire?

Parce que le judo-jujitsu, le kendo et autres arts martiaux associés ne sont pas que des sports. Ce sont des disciplines, au sens propre comme au figuré. Et quelque soit sa capacité, son orientation ou son secteur d'activité, chaque judoka parle le même langage. Les pratiquants sont unis autour des mêmes valeurs techniques et mentales.

Il n'est peut-être pas nécessaire d'être Ceinture Noire pour être un bon dirigeant. Mais il semble naturel de pratiquer le judo pour une gestion

Tous nos dirigeants sont judokas !



des clubs et des structures fédérales plus proches de la réalité et de la pratique du judo et de l'esprit du judo, jujitsu, le « Shin ». La Ceinture Noire n'est pas une obligation, mais une garantie d'un niveau de connaissance et de pratique.

Mission 2012

Travailler en collaboration dans un même objectif. Voilà ce à quoi doivent aboutir enseignants et dirigeants. Les premiers doivent aider les seconds

non-détenteurs de la Ceinture Noire à acquérir les bases nécessaires pour accéder à ce grade. Dans cet objectif, la Fédération lancera en juillet prochain, un cycle de formation destiné aux membres de clubs et aux dirigeants non ceintures noires élus aux comités directeurs des comités de proximité. Le but étant d'agrandir la famille des dirigeants Ceinture Noire qui dirigent nos associations affiliées avant la fin de la prochaine olympiade.



Ceinture noire, exemplarité et responsabilité



© Christian Bernard Merzin

Être Ceinture Noire, c'est une fierté. C'est aussi un état d'esprit. Et il ne suffit pas de connaître un art. Il faut aussi le transmettre.

L'autre label du club affilié

Le Ceinture Noire, c'est un expert. Celui qui a réussi à allier technique, physique et mental. C'est aussi l'emblème du groupe, du club qui l'a formé. Être Ceinture Noire, c'est aussi pouvoir enseigner, transmettre sa technique, son expérience. Et si d'un certain côté, la Ceinture Noire apporte le prestige, elle confère aussi des responsabilités, et notamment celle d'inculquer aux élèves les techniques et les valeurs du judo.

Un modèle pour les autres grades

Au judo, la Ceinture Noire hiérarchise mais ne confère aucune autorité. Le judoka Ceinture

Noire se doit d'être un exemple pour les autres et notamment pour les débutants qui doivent pouvoir se nourrir de son expérience. Il doit leur permettre de progresser dans l'esprit du judo et des valeurs qu'il véhicule. Il doit aussi faire perdurer ces enseignements dans le temps.

Au-delà des tatamis

Si les valeurs morales du judo sont à faire respecter dans le microcosme de chaque dojo, elles doivent aussi être utilisées à l'extérieur, dans la vie de tous les jours. C'est une ligne de conduite qui ne se limite pas à la simple pratique. Le respect, la modestie, l'honneur, l'amitié ou encore le contrôle de soi sont les bases de la pratique du judo valables dans la vie de tous les jours. Saluer ses partenaires et adversaires, respecter les règles et les personnes, cela fait partie des devoirs de chaque Ceinture Noire. Et c'est ce qui fait aujourd'hui leur prestige. Technique, physique et esprit. Shin Gi Tai. Les trois valeurs indissociables de notre sport. ■■■

QUIZZ

1 Combien de ceintures Kyu (pleines) existent-ils en France ?

- 5
- 6
- 7

2 Quel est l'âge minimum pour l'obtention du 5^e dan ?

- 29 ans
- 35 ans
- 38 ans



sur 62 '9

Le saviez-vous ?

Jigoro Kano a effectué sa première mission en Europe en 1889 comme attaché du ministère de la Maison impériale





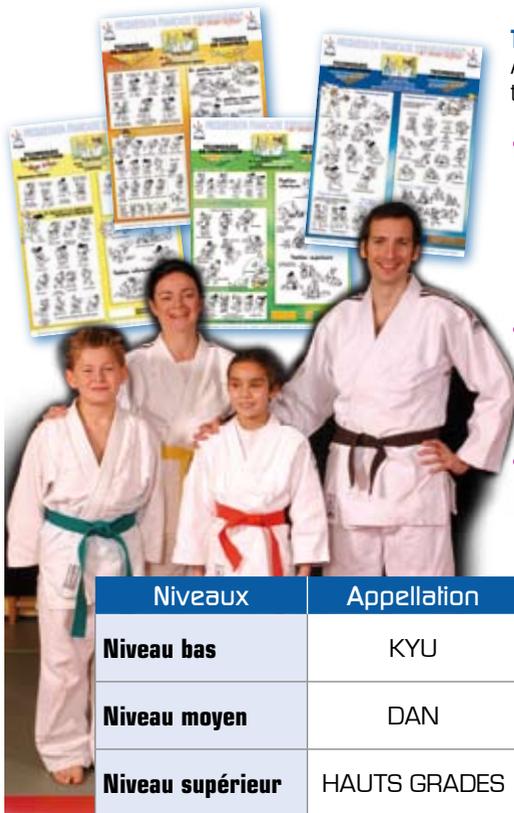
Le grade, le parcours d'une vie

Jigoro Kano a créé le judo. Il a aussi institué le principe de grades dont découle notre hiérarchie.

Le judo, c'est la voie de la souplesse. Et suivre une voie sous-entend, une évolution, une progression. Jigoro Kano, le fondateur du judo a donc imaginé un système de grade afin de marquer les étapes de cette progression. Un système matérialisé plusieurs années après par Maître Kawaishi avec l'utilisation des couleurs. Entre chaque grade, le judoka apprend, s'entraîne.

Une période de maturation plus ou moins longue nécessaire à l'élévation.

Si le grade est une récompense individuelle, il revêt aussi un caractère collectif. Il correspond à un niveau de connaissance atteint par un ensemble de pratiquants. C'est aussi bien une dynamique individuelle qu'un fonctionnement social.



Trois niveaux de judo

Au-delà des grades, on peut considérer qu'il existe trois niveaux de judo.

- **Un niveau bas**, correspondant à l'apprentissage des bases techniques. Une période qui va de la ceinture blanche, à la ceinture marron. Elle est matérialisée par les kyu qui marquent les différentes étapes de la progression d'un débutant.
- **Un niveau moyen** renvoyant à l'approfondissement de la technique et des valeurs mentales. Il correspond à la Ceinture Noire, obtenue grâce à un niveau de maîtrise et de connaissances.
- **Un niveau supérieur** où les bénéfices tirés de la pratique et de la connaissance sont mis au service de tous. Il est atteint par ceux que l'on nomme « hauts gradés ». ■■■

Niveaux	Appellation	Grades
Niveau bas	KYU	6 ^e kyu ceinture blanche 1 ^{re} kyu marron
Niveau moyen	DAN	De Ceinture Noire 1 ^{er} dan au 5 ^e dan
Niveau supérieur	HAUTS GRADES	6 ^e dan ceinture blanche-rouge à rouge

Ceinture noire et Dan, la marche à suivre

Changement de couleur, changement d'examen. Au-delà de la ceinture marron, c'est la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents (CSDGE) de la FFJDA qui délivre la Ceinture Noire. Et pour les plus ambitieux, la route est longue...

Prêt? Hajimé!

Pour devenir Ceinture Noire, quelques critères sont à respecter. Il faut au minimum être âgé de 15 ans, être ceinture marron depuis au moins un an. Il faut également avoir été évalué techniquement par l'enseignant et posséder l'autorisation de ce dernier pour se présenter. Ensuite? Ensuite, c'est l'examen. Le candidat à la Ceinture Noire doit satisfaire à deux épreuves. L'une technique: c'est le Kata. Elle doit refléter le niveau de connaissance et la maîtrise du judoka. L'autre consiste en tests d'efficacité en combat: ce sont les shiai. Le candidat peut également obtenir des points à ces tests d'efficacité en combat en participant aux différentes compétitions et aux tournois labellisés.





Ceinture noire et Dan, la marche à suivre

Des champions « hors classe »

En plus des grades « traditionnels », il existe des grades spécifiques délivrés sur dossier. C'est le cas des « hors classe » réservés aux sportifs de haut niveau. On note deux catégories de « hors classe ». La première, la « A », concerne les champions du monde et les champions olympiques. La seconde, la « B », regroupe les athlètes ayant réalisé un podium aux Championnats du Monde, aux Jeux Olympiques, ceux devenus champions d'Europe individuels seniors ou triple médaillés aux Championnats d'Europe seniors. Certains judoka peuvent également recevoir un grade au titre du « hors classe » pour missions et services exceptionnels rendus à la cause du Judo, ce après décisions de la Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la FFJDA.

Cas particuliers

Après les grades traditionnels et spécifiques, les grades exceptionnels. Un judoka présentant une incapacité à se présenter aux épreuves pratiques pour l'obtention d'un grade peut soumettre un dossier à la Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la FFJDA pour accéder au grade supérieur. Mais attention, un seul grade peut être obtenu à titre « exceptionnel » et sa délivrance rend impossible toute progression dans la hiérarchie des grades.

Pour plus de détails et d'informations sur les grades et leur obtention, reportez-vous aux textes officiels de la Fédération Française de Judo ou sur Internet www.ffjudo.com, rubrique Texte officiels. ■ ■ ■

QUIZZ



Quel est le 1^{er} judoka Français à obtenir la Ceinture Noire ?

- Jean de Herdt
- Paul Bonet-Maury
- Maurice Cottureau

Maurice Cottureau

CÔTÉ PRATIQUE

www.ffjudo.com

Le Judo Jujitsu : les ceintures, les grades

www.ffjudo.com

École Française : ceinture et technique, Ceinture Noire

Boutique FF judo :

Passion judo, planches pédagogiques



Le Kata, un passage obligé

Un grade, une ceinture

Le mental, la technique et le physique. Ce sont les bases de l'apprentissage du judo-jujitsu. Tout au long de la formation, le judoka voit ces trois valeurs remises en question, et c'est son travail, son assiduité, son courage qui sont récompensés par une nouvelle ceinture remise par son professeur. Un professeur qui a aussi la charge de présenter son élève à l'examen de la Ceinture Noire lorsqu'il le jugera prêt à franchir cette étape. Pas question de se précipiter, l'élève doit avoir un niveau de maturité suffisant d'autant que ce n'est pas son professeur qui lui décernera la Ceinture Noire mais un jury.

Le kata pour la Ceinture Noire

Le Kata, c'est un peu la grammaire du judo. C'est un ensemble de postures, de déplacements et de techniques à connaître, à maîtriser qui illustrent les fondamentaux du Judo, Jujitsu.

Cet exercice traditionnel de transmission des principes des arts martiaux fait partie de la formation du judoka. C'est donc logiquement qu'il s'inscrit au programme de l'examen de la Ceinture Noire. En parallèle, le judoka découvre peu à peu la signification des principes du judo comme l'adaptation à l'autre, la solidarité et le contrôle de soi.

Le kata, une étape

Lors de l'examen de la Ceinture Noire, le jury ne se contente pas de juger la qualité d'exécution du kata. Il évalue l'ensemble de la prestation et vérifie que les fondamentaux sont acquis pour l'obtention de la Ceinture Noire. Le Kata, c'est une base commune à tout judoka. À chaque pratiquant ensuite de travailler sa propre expression du judo. L'examen du kata n'est donc pas une fin en soi. Pour chaque dan de la Ceinture Noire, la maîtrise d'un nouveau kata illustrant de nouveaux principes sera exigée. ■ ■ ■



CÔTÉ PRATIQUE

Boutique FF judo : Passion Kata...





Les katas demandés pour la Ceinture Noire

(au choix du candidat)



NAGE NO KATA « Formes de projections »

Sont demandées les trois premières séries de trois projections effectuées à droite et à gauche.

Le kata complet comprend 5 séries de 3 techniques. Ce kata met en évidence la construction d'une projection : déséquilibre, placement, projection, selon différentes opportunités d'attaques ou de déplacements.

Il constitue une base d'étude fondamentale du judo debout par la recherche de l'attitude, des déplacements, d'une dynamique d'exécution, de la maîtrise de la chute...

GOSHIN JITSU « Formes de défenses »

Sont demandées les douze premières techniques du kata qui en comprend au total vingt et une.

Ce kata permet d'apprendre à esquiver, parer et contrôler l'attaque à main nue ou armée d'un agresseur.

Il permet d'améliorer la prise de décision, la rapidité d'exécution et la précision des gestes.



QUIZZ



1 Que signifie « nage no kata »

- Formes de projections
- Formes d'immobilisation
- Méthode d'enseignement du judo

2 Combien de techniques de Goshin jitsu (formes de défenses) sont demandées pour l'examen de la Ceinture Noire ? :

- 10
- 12
- 14

Formes de projections, 14

CÔTÉ PRATIQUE

Boutique FF judo : Passion Kata...



« Devenir Ceinture Noire me paraissait inaccessible »

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Sophia, j'ai 17 ans, je m'entraîne au SEP JUDO à Pavillons-sous-Bois dans le 93 dont je suis originaire avec comme entraîneur Amine Benabelouahed, athlète en 1^{re} division. J'ai débuté le Judo à l'âge de 10 ans et obtenu mon 1^{er} dan le 4 mars 2007. Je me suis qualifiée cette année pour les championnats de France juniors en -52 kg.

Que représente pour toi la Ceinture Noire ?

C'était mon 1^{er} objectif quand j'ai commencé le Judo! Je me disais même que j'arrêteraient le judo une fois que je deviendrais Ceinture Noire! Cela me paraissait tellement inaccessible à l'époque, je voyais mes professeurs comme des grands champions, de vrais exemples.

Et maintenant que tu as obtenu cette Ceinture Noire ?

Je vais continuer bien sûr, j'aimerais en fait passer mon 2^e dan dans le but de passer mon brevet d'état de Judo. Je souhaite également continuer la compétition le plus longtemps possible.

As-tu le sentiment d'être devenue toi-même un exemple ?

Quand je vois les plus petits oui. Ça encourage peut-être les plus jeunes et si c'est le cas tant mieux!

Quel a été la réaction de ton entourage lorsqu'ils ont appris que tu étais devenue Ceinture Noire ?

Ma famille était super-fièrre, ils étaient tous vraiment content, jusqu'en Algérie où une partie de ma famille vit j'ai reçu des félicitations. Le sport a une place très importante dans notre famille et cette Ceinture Noire a beaucoup de valeur à leurs yeux.

À l'école également, mon professeur de sport suit beaucoup mon parcours et il m'encourage.

Au fait, pourquoi es-tu venue au Judo ?

C'est un choix de mon père qui a toujours apprécié les sports d'opposition comme la lutte, etc. mais il pensait que le Judo était quand même plus féminin. Et puis un jour j'ai vu du Judo à la télévision, j'ai tout de suite aimé ce sport... Mon père m'a acheté un kimono deux jours plus tard!

Pour terminer cet entretien : M. Henri Courtine, vient d'être nommé 10^e dan, qu'est-ce que cela t'inspire ?

C'est vraiment impressionnant! Cela motive vraiment même si je sais bien que cela est rare. Peu de personnes ont cette chance. La carrière de M. Courtine est exemplaire au regard de tout ce qu'il a pu accomplir pour le Judo. ■■■





La cérémonie des Vœux, le Kagami Biraki

C'est l'une des plus anciennes traditions japonaises. C'est devenu un événement incontournable du judo français. La cérémonie des vœux, le Kagami Biraki, est l'occasion de se retrouver et célébrer les hauts gradés.



Un rite ancestral

L'arrivée de la nouvelle année, c'est l'occasion d'une remise à plat, d'un nouveau départ. Un renouveau largement célébré au Japon, notamment sous l'influence du Shintoïsme. Les Japonais fêtent avant tout le renouveau de la nature, et l'homme étant indissociable de la nature, c'est un « homme nouveau » qui naît avec la nouvelle année. Cette renaissance donne alors lieu à de grandes cérémonies et au Kagami Biraki célébré dans tous les dojos japonais. Les élèves y honorent leurs maîtres et réalisent des démonstrations parfaites. La

fête se terminant par un randori général suivi d'un repas pris en commun sur les tatamis.

Une adaptation « à la française »

C'est en 1964 que l'on voit apparaître en France le Kagami Biraki. Jean-Lucien Jazarin, alors président du Collège National des Ceintures noires, décide en effet de rendre hommage aux Maîtres Japonais en associant leurs traditions à nos coutumes françaises. Depuis cette date, le Kagami Biraki a lieu tous les ans au niveau national et est organisé par la

commission des ceintures noires et la commission éthique et tradition de la FFJDA. Cette cérémonie donne lieu à l'exécution de kata de haut niveau, à la remise de grades du 1^{er} au 5^e dan et à la remise des hauts-gradés 6^e dan et plus.

Une cérémonie à perpétuer

Depuis quelques années, le Kagami Biraki se décentralise et est organisé au niveau régional, départemental, voire même dans certains clubs. Cette cérémonie permet aux judokas de se réunir pour vivre ensemble un moment privilégié, mélange de tradition, de solennité, d'amitié et de convivialité. Chaque club, chaque dojo, est donc invité à organiser sa propre cérémonie des vœux. Pour cela, un protocole type est disponible sur le site Internet de la Fédération dans « l'Espace Services Internet ». Vous y retrouverez des conseils, le programme traditionnel ainsi que les procédures officielles nécessaires que chacun pourra ensuite adapter selon ses besoins et ses propres moyens. ■■■

« Nous avons un devoir d'exemplarité »

Pouvez-vous nous rappeler les grandes lignes de votre parcours ?

Henri Courline : Un livre ouvert en 1948 au quartier latin à Paris au judo club de France, j'avais alors pour professeur Maître Kawaishi. La dernière page de ce livre nous emmène aujourd'hui en 2008 où l'on, m'a fait l'honneur de devenir le 1^{er} 10^e Dan Français.

Je suis tout de suite tombé amoureux du judo. Ma carrière sportive a duré 12 ans jusqu'en 1963. J'ai ensuite eu des responsabilités à la Fédération Française de Judo comme entraîneur d'abord, puis Directeur Technique National en 1967 avant d'en devenir le Directeur Général pendant 5 ans. Plus tard, j'ai intégré le comité Olympique pour diverses missions jusqu'à ce que je devienne Directeur Technique de la Fédération Internationale. Directeur du Creps de Boulouris de 1987 à 1995, je suis encore chef de missions Olympiques.

Je crois au destin, je n'aurais jamais imaginé avoir un tel parcours, c'est une destinée heureuse ! J'ai toujours fait ce que j'aimais sans aucune notion de travail.

Y a-t-il un passage de grade qui vous aurait posé plus de problèmes qu'un autre ?

À vrai dire non, car mis à part le 1^{er} dan, je les ai tous obtenus par référence, soit par mes performances sportives jusqu'au 5^e dan, soit par distinctions jusqu'au 10^e. C'est donc pour moi le 1^{er} dan qui aura été le plus difficile à passer avec à l'époque 5 combats en plus des épreuves techniques.

J'ai d'ailleurs une anecdote à vous raconter à ce sujet : j'ai combattu ce jour avec une crise de furon-



culose sous le bras, c'était très douloureux mais j'ai quand même obtenu mon dan du 1^{er} coup.

Lorsque votre 1^{er} dan vous a été décerné, pouviez-vous imaginer un jour une telle suite à votre parcours ?

En aucun cas, je n'aurais imaginé. Je devais faire des études à la base, puis, la passion du judo m'a pris et je n'ai plus pensé qu'à ça. La vie est faite d'opportunités exactement comme sur un tapis de judo, il faut savoir les saisir. Sauf maladie, je pense que dans la vie, tout le monde a une chance, ceux qui savent la saisir réussissent. Les expériences





« Nous avons un devoir d'exemplarité »

sont très importantes également, mais attention, l'expérience se vit !

Plus concrètement, comment encourager les jeunes pratiquants à persévérer jusqu'à l'obtention du 1^{er} dan ?

C'est une question difficile... Le judo Français est face à un problème. Les judokas commencent très jeune les initiations, dès 3 à 4 ans. Le vrai judo ne commence qu'à partir de 12/13 ans, les risques de lassitude sont donc nombreux. D'un autre côté, commencer le judo tôt confère un pouvoir éducatif certain, et n'oublions pas que le judo aide également les pratiquants dans leur éducation dans leur vie de tous les jours.

C'est le professeur qui a les cartes en main. Prévoir ses cours à l'année avec une vraie variété, une progression.

Une autre question se pose, la formation des professeurs doit être technique, sociale et psychologique. Il faut intéresser les publics !

Une dernière notion me paraît être importante, le charisme du professeur, cela ne s'explique pas.

Au cours de votre carrière, avez-vous senti une évolution dans la perception de la Ceinture Noire par les publics non pratiquants ?

Je suis adjoint au maire attaché à l'urbanisme, je suis donc fréquemment en contact avec des non sportifs. Le terme Ceinture Noire a toujours beaucoup de valeur (contrairement à la notion de dan). Pour que le judo soit pérennisé, il faut garder ce prestige de la Ceinture Noire. Pour conserver ce prestige, il faut bien former les ceintures noires. Nous avons un devoir d'exemplarité dans et également en dehors du dojo, un devoir de transmission et le devoir de continuer à travailler. Mais ne rentrons pas dans le jeu des comparaisons, époque par époque, chaque période a ses particularités et ses spécificités.

Revenons-en à cette nomination, être le 1^{er} judoka Français sacré 10^e dan, est-ce pour vous une satisfaction ? Un aboutissement ? Ou une étape ?

Surtout pas une étape, comme je l'ai dit, jamais je n'aurais imaginé un tel parcours. C'est pour moi la reconnaissance de mes pairs de 60 années au service du judo. C'est un grand honneur auquel je n'aurai jamais pensé, rester le 9^e dan le plus âgé ne m'aurait pas dérangé.

Quel regard portez-vous sur l'évolution du contenu de la formation à la Ceinture Noire ?

Il y a beaucoup à réfléchir, surtout pour ceux qui ne veulent pas devenir professeur et qui pratiquent le judo par pur plaisir, ce qu'on appelle le judo loisir. Pour continuer à les intéresser et pas seulement sur le plan sportif, il faut chercher des solutions.

Être Ceinture Noire est-il la marque d'une qualité particulière, non seulement en judo mais aussi dans la vie de tous les jours ?

Se donner la peine, savoir souffrir. Le judo est un sport extraordinaire et dur, alors si je devais mettre en avant une qualité parmi toutes celles que la pratique du judo réclame, ce serait la persévérance.

Henri Courtine, une dernière question pour clore cet entretien : comment un 10^e dan peut-il encore agir dans le but de continuer à développer son sport ?

Continuer à montrer l'exemple, à transmettre et à travailler.

Ce que je peux promettre, c'est que tant que je le pourrai et que l'on me le demandera, je continuerai à travailler pour servir le judo. ■■■





FF judo

Homologations

Évolution du nombre de ceintures noires de 1997 à 2007

Saisons	Licenciés FFJ	Ceintures noires	1 ^{re} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan	7 ^e Dan	8 ^e Dan	9 ^e Dan	10 ^e Dan
1997/98	37 357	4 333	3 275	711	184	115	33	10	5			
1998/99	38 128	4 865	3 759	719	209	125	42	11				
1999/2000	38 001	4 978	3 906	696	222	122	31	1				
2000/01	39 506	4 827	3 777	680	221	97	35	17				
2001/02	38 717	5 130	4 039	698	200	107	55	21	10			
2002/03	39 009	5 276	4 207	700	199	99	50	16	5			
2003/04	39 907	5 589	4 443	715	231	119	57	19	4	1		
2004/05	36 900	5 937	4 594	860	231	155	50	38	9			
2005/06	37 679	5 642	4 435	831	192	110	33	29	8	4		
2006/07	38 688	5 390	4 166	808	218	98	38	41	8	3		
2007/08	*	*	*	*	*	*	*	8	17	8	5	1

* Les chiffres définitifs seront connus au 31/08/08

QUIZZ



Pour le Judo, le Jujitsu, le Kendo et DA, une seule instance est habilitée à délivrer les dan en France, quelle est son nom ?

- Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la FFJDA
- Comité national des grades
- Commission d'attribution des grades de la FF judo

Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la FFJDA

CÔTÉ PRATIQUE

www.ffjudo.com, le Judo Jujitsu : les ceintures, les grades

Les hauts gradés Français

Le saviez-vous ?

En accédant au titre de 10^e dan, Maître Henri Courtine devient le 1^{er} Français à obtenir cette distinction.

Et en 2008, 5 français ont obtenu le 9^e dan :

- André Bourreau,
- Lionel Grossain,
- Maurice Gruel,
- Jacques Leberre,
- Guy Pelletier.

QUIZZ



À partir de quel dan devient-on un haut gradé du judo Français ?

- 5^e
- 6^e
- 9^e

99



Ceinture noire un jour, Ceinture Noire toujours

Être Ceinture Noire, c'est posséder un mental et un niveau de connaissances techniques. C'est aussi avoir des droits et des devoirs.

Promouvoir le judo

C'est l'un des premiers devoirs de la Ceinture Noire. La promotion du judo et de ses valeurs doit même être « naturelle ». À travers son attitude, son comportement, le judoka Ceinture Noire devient un modèle. Il sert d'exemple pour les débutants et les néophytes. Il les initie ainsi à cette école de la vie qu'est notre discipline. Passion, abnégation, courage, autant de valeurs qui doivent être transmises. Mais le Ceinture Noire doit voir plus loin. Si la perfection n'existe pas, il doit en tout cas tenter de s'en approcher. Et cela se concrétise par le passage des grades, des dan. La Ceinture Noire n'est pas une fin en soi mais une étape dans la quête de connaissances supplémentaires.

Fidéliser les ceintures noires

C'est l'un des objectifs de la Fédération française de judo. Et pour l'atteindre, il faut d'abord recenser les ceintures noires. Depuis la création de la Fédération, 130 000 ceintures noires ont été formées et plus de 38 000 sont encore en activité. La FFJDA va donc lancer une grande opération pour inciter les ceintures noires inactives à reprendre le chemin des tatamis. D'autres solutions existent aussi pour fidéliser les ceintures noires comme les aider à accéder au grade supérieur, leur proposer des rendez-vous techniques et l'information est également primordiale. Cela passe par les journaux internes mais aussi par internet avec le site de la Fédération française de judo. Et puis l'implication dans la vie d'un club ou d'un OTD (organisme territorial délégataire de gestion) est aussi un moyen de concrétiser la responsabilité du Ceinture Noire. ■■■



CÔTÉ PRATIQUE

Boutique FF Judo,
DVD Juno Kata...

www.ffjudo.com, le sportif :
passage de grades



VOUS ÊTES CEINTURE NOIRE

Engagez-vous au côté de tous vos prédécesseurs, devenez acteurs de l'encadrement du Judo, Jujitsu français. Engagez-vous, **militiez comme dirigeants**, devenez arbitres, commissaires sportifs. **Formez-vous** et à votre tour **enseignez le Judo**, Jujitsu et transmettez aux futures générations nos valeurs mais aussi cette passion du Judo.

