

SENSEI

LE MAGAZINE DES PROFESSEURS



NOUVELLE PROGRESSION FRANÇAISE NOTRE SOCLE D'ENSEIGNEMENT

LA LEÇON DE

Hugo Bessin

CULTURE

Quel judo enseigner ?

TRANSMISSION

Miwako Le Bihan

LA QUESTION

Comment (re)mobiliser les adultes pour les grades ?

FORMATION

Certifications des évaluateurs

L'ESPRIT CLUB

JC Challandais

DOJO ACADEMY

CAMPUS SPORT ET MANAGEMENT

FORMATION DIPLOMANTE

TITRE RECONNU

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

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



UN CONSEILLER À VOTRE ÉCOUTE

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

FORMATION CONTINUE

TOUT AU LONG DE LA VIE

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

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



**FAIS DE
TA PASSION
UN MÉTIER!**



PASSION ET TRANSMISSION

■ MAGALI BATON, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE FRANCE JUDO

Présents sur le territoire autant que nous le pouvons, nous allons à la rencontre de tous types de clubs, ce qui est vraiment nouveau. Nous avons choisi d'aller vous retrouver là où vous êtes, car c'est vous qui faites le judo. Cet effort du dernier



kilomètre vaut la peine, car il nous permet de voir la France du judo comme elle est : râleuse parfois, mais débrouillarde, foisonnante d'idées, riche d'une passion qui ne se dément jamais, alimentée par un désir de transmission et de partage incroyable, que vous soyez professeur expérimenté, jeune titulaire d'un CQP... Je vous le dis, presque avec l'émotion que je ressens à chaque fois : cette France du judo, elle est vraiment belle !

L'autre jour, je suis arrivée dans un club aux alentours de Béziers, l'Alliance Judo Bassin Biterrois. Le professeur, Jean Delonca, m'a sorti un recueil qu'il avait entièrement conçu, écrit, illustré, pour les passages de grades des ceintures blanche à marron, et que j'ai trouvé d'une richesse incroyable. Personne n'en savait rien, même pas son comité ! Quand je l'ai sollicité pour en ramener un exemplaire à la fédération, il a été surpris que cela puisse m'intéresser et m'a dit que c'était bien la première fois qu'on le lui demandait. Ça m'a fait plaisir, et je suis sûre que cela pourrait être terriblement utile à tous.

C'est l'esprit du deuxième numéro de ce magazine digital « Sensei », le vôtre, où l'on met en valeur vos expériences dont on apprend beaucoup. Bonne lecture et n'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez. Ce magazine est le lien entre nous tous.



04 CULTURE JUDO

Quel judo enseigner ?

06 DOSSIER

Nouvelle Progression Française
Notre socle d'enseignement

10 LA LEÇON DE...

Hugo Bessin
Exercices d'apprentissage
autour de sasae-tsuri-komi-ashi

15 FORMATION

- Executive Master Management & Coaching
Quand la haute performance devient
un langage universel
- Certifications des évaluateurs, ce qu'il faut savoir

16 TRANSMISSION

Miwako Le Bihan
« Le professeur doit répondre à une
exigence technique »

18 L'ESPRIT CLUB

JC Challandais
Le même tatami pour tous

20 APPROFONDIR

Dojo virtuel
Imaginé par les clubs
Parole de pionnier
Question des lecteurs / Outils

22 LA QUESTION

Comment (re)mobiliser les adultes
pour les grades ?

Une collaboration L'Esprit du Judo / France Judo

SENSEI

LE MAGAZINE DES PROFESSEURS
DE JUDO

Conception, mise en page et rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro

Rédaction : Michel Brousse, Frédéric Demontfaucon,
Antoine Frandeboeuf, Pascaline Magnès, Olivier Mélicine,
Sébastien Noléini, Olivier Remy (Directeur de la publication),
Thomas Rouquette et le service communication de France Judo

Mise en page : Frédéric Bergeron

Photos : Agence Hikari, France Judo, L'Esprit du Judo

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

Quel judo enseigner ?

■ Michel Brousse / Photo : Antoine Frandeboeuf / L'Esprit du Judo et France Judo



Dans le premier numéro de *Sensei*, j'interrogeais le fait d'« être judoka en 2026 ». La réponse que chacun apporte à cette question a une conséquence immédiate sur le choix des compétences à faire acquérir et la nature des contenus d'enseignement utilisés. Dans chaque contexte, leur mise en œuvre est à l'intersection de deux exigences qu'il convient de faire cohabiter, les directives fédérales officielles et le respect de la liberté pédagogique telle que définie dans la loi de 2005 pour l'avenir de l'école. Notons cependant qu'une vision libérale de l'enseignement engage la responsabilité de l'enseignant, dont l'action reste dictée par l'intérêt général fixé dans le cadre officiel.

L'acte pédagogique a été théorisé sous la forme d'un triangle distinguant le savoir, le professeur et l'élève. Appliqué au judo, ce modèle enrichit la réflexion. En effet, de quel judo

parlons-nous ? De celui centré sur le développement moteur des jeunes, voire très jeunes enfants ? De celui des compétiteurs en herbe ou des champions confirmés ? De celui des adultes appréciant l'effort du randori ou désireux de mieux connaître les formes classiques du judo d'origine incluant kata et atemi ? En conséquence, l'enseignant agit-il comme un professeur, un intervenant, un coach ou un maître ? Et son rôle a-t-il pour objectif de former, d'instruire, d'entraîner ou d'éduquer ? Quant aux élèves, leur âge, leurs motivations, leurs capacités, leurs réactions ne sont que des exemples d'un ensemble de variables d'une telle ampleur que chacun sait qu'elles exigent des adaptations constantes et des réponses sans cesse renouvelées.

Les réseaux sociaux foisonnent d'exemples de très jeunes judokas qui, tels de nouveaux héros du tatami, démontrent

des techniques dignes des meilleurs adultes. Mais quel modèle ces « mini-seniors » offrent-ils à l'ensemble des pratiquants de leur âge ? Il en est de même des séquences décrivant les techniques innovantes introduites sur le circuit international. Les études statistiques le montrent, la présence sur le podium des championnats du monde cadets n'offre que 17% de chance d'obtenir une médaille olympique. Que ce pourcentage soit beaucoup plus élevé rapporté à une place de finaliste aux championnats du monde juniors prouve, si besoin était, que le judo de compétition n'est pas un sport à détection précoce. En football, en rugby ou dans d'autres pratiques, les révélations tardives de joueurs brillants qui, pour certains, ont échoué lors des tests de présélection durant leur jeune âge, ne sont pas rares. En judo, l'accès à la haute performance est très exigeant. Il requiert d'avoir atteint le stade de la maturité physique et psychologique. Ainsi, chaque enseignant doit-il s'interroger sur la place qu'il donne à la dimension sportive en fonction de la population d'élèves à laquelle il s'adresse. Les Japonais l'ont bien compris, eux qui forment des judokas avant de former des compétiteurs.

“

**LA FORCE DU JUDO FRANÇAIS
TIENT À LA PRÉSERVATION
D'UN ÉQUILIBRE ASSOCIANT
LA PERFORMANCE, LE STYLE
ET L'ATTITUDE**

”

Réfléchir à la nature des contenus à transmettre, c'est distinguer, d'une part, l'exploit sportif digne d'être enregistré au titre d'un « record » et, d'autre part, le sens anglo-saxon du terme qui renvoie à la réalisation optimale de celui qui, pour se dépasser, a donné le meilleur de lui-même. C'est aussi être attentif aux capacités et aux motivations des élèves. En France, si le plaisir du randori est omniprésent, chacun sait que celui de la compétition officielle n'attire pas le même pourcentage de pratiquants.

La force du judo français tient à la préservation d'un équilibre associant la performance, le style et l'attitude. Depuis Henri Courtine et Guy Aufray jusqu'à Ugo Legrand et nombre d'autres, une très longue tradition de champions a illustré l'alliance de l'efficacité du geste et de l'élégance de la forme. Mais l'évolution des règlements a introduit de nouvelles formes de saisies et de nouveaux modes d'affrontement qui bouleversent les situations de combat et imposent d'imaginer de nouvelles solutions. Les intégrer trop rapide-

ment dans les contenus d'enseignement, c'est ignorer que ceux qui les adoptent en haute compétition possèdent le bagage classique nécessaire pour agir sans subir, s'adapter et conserver l'initiative. Mais, c'est aussi faire courir le risque d'une dépendance à des dispositions réglementaires qui, en cas d'évolution, rendront caduques les formes employées. La suppression des attaques aux jambes a, de fait, mis un terme à la carrière très prometteuse de certains athlètes spécialisés dans ce genre de techniques.

Pour construire ses contenus d'enseignement, le professeur de judo doit avoir une vision claire de l'élève qu'il veut former et des secteurs dans lesquels il souhaite intervenir. Initialement, la méthode de Jigoro Kano est conçue comme un système d'éducation intellectuelle, physique et morale. De fait, l'enseignement du judo distingue trois domaines qui définissent le fait d'être judoka. Le plus central, le plus caractéristique, est celui de la maîtrise technique et (ne l'oublions pas) tactique qui s'exprime dans la relation sincère et toujours courtoise de l'affrontement. La recherche d'efficacité, qu'elle soit relative ou plus affirmée, s'inscrit dans une attitude respectueuse des codes, des lieux et des personnes. Il y a là un primat de l'attitude qui distingue la discipline japonaise des autres pratiques et lui confère ainsi toute sa valeur éducative. En parallèle, le judo est une activité qui exerce le corps et conduit à son développement dans le respect des rythmes de la croissance physique et psychologique. C'est à ce titre que le judo actuel peut fixer comme finalité la formation d'un individu lucide, responsable et autonome.

La liberté pédagogique est une nécessité démocratique dont la richesse, cependant, porte en elle-même ses propres limites car elle ne peut s'exonérer d'une réflexion large sur les finalités de l'enseignement du judo et d'un appui réel sur les directives fédérales officielles. Les enjeux sont multiples. Ils renvoient tout autant à la formation de la jeunesse qu'à l'éclosion de nouveaux champions et, plus largement, à l'avenir du judo français.



© France Judo

NOUVELLE PROGRESSION FRANÇAISE

Notre socle d'enseignement

La nouvelle progression française est arrivée dans les clubs sous forme d'affiches. Avec quelle ambition ? Les explications de Frédéric Demontfaucon, à la tête de ce projet majeur pour l'enseignement et la formation des jeunes judokas.

■ Olivier Remy, avec Pascaline Magnes / Photo : Antoine Frandebœuf / L'Esprit du Judo



« Comme beaucoup, j'ai grandi avec les affiches de la progression française collées au mur du dojo. Elles nous ont guidés dans nos apprentissages. Elles étaient la référence, nos repères. On en retrouve dans certains clubs, mais elles n'ont souvent pas résisté au temps et, non renouvelées, elles ont petit à petit disparu. Avec une forte demande des clubs, il était nécessaire de les rééditer, mais aussi de les remettre au goût du jour... Ma volonté a été de poursuivre un travail engagé depuis plusieurs décennies par mes prédécesseurs, sachant que toutes les progressions françaises ont poursuivi le même objectif : accompagner les enseignants dans leur mission de formation des judokas », pose Frédéric Demontfaucon, qui assume notamment l'héritage de Didier Janicot, directeur de l'enseignement à

la fédération jusqu'en 2011. Ce dernier resitue les choses : « il faut expliquer que la progression française de la fin des années 1980 venait après celle de 1967, la première au sein de la fédération de judo alors que se mettaient en place les premiers examens de professeurs, explique ce dernier, huitième dan toujours très actif sur le sujet des préférences motrices. Mais c'était dans un contexte d'adultes et un judo très basé sur la technique. Or, vingt ans plus tard, il y avait une part très importante de six-huit ans dans les clubs, et il fallait adapter l'enseignement. »

BALISER UN PARCOURS

Avec quelle vision ? « L'idée était de baliser un parcours de l'âge de six ans jusqu'à la ceinture noire pour un public d'enfants et

d'adolescents. Pas quelque chose de fermé : on donnait un chemin, un axe, sachant que la réalité est toujours plus compliquée que la théorie. Nous avons aussi choisi d'introduire les aspects tactiques dans l'apprentissage – les séquences à partir des défenses, des enchaînements, des feintes, cette dimension de la relation à l'autre pendant le combat, qui est la spécificité du judo. Cette progression française s'était aussi accompagnée de la création de nouvelles ceintures, bicolores, avec l'idée qu'il puisse y avoir une évaluation par année, facilitée par des minimums exigibles. »

UNE BOUSSOLE PÉDAGOGIQUE

Les connaissances sur l'apprentissage, le développement de l'enfant et les sciences de l'éducation ont beaucoup évolué. Les attentes des familles ont également changé, tout comme les profils des pratiquants. « Nous avons besoin d'un outil plus lisible, plus cohérent et davantage en phase avec les réalités actuelles des dojos. Cette nouvelle version conserve l'ambition fondamentale qui a toujours guidé la fédération : permettre à chaque pratiquant de progresser dans le respect des principes du judo. En revanche, nous avons cherché à clarifier certains repères, comme une boussole pédagogique », explique Frédéric Demontfaucon.



NOUS CHERCHONS À FORMER DES JUDOKAS CAPABLES DE COMPRENDRE, D'ANALYSER ET DE S'ADAPTER



SHIN GI TAI AU CŒUR DE LA PROGRESSION

Ainsi la philosophie générale de cette nouvelle progression française, arrivée sous forme d'affiches au format 32x88cm, repose sur une conviction simple : le judo pour la vie, non pour « produire » rapidement des ceintures de couleur ou des compétiteurs performants, mais pour construire des pratiquants capables de s'épanouir durablement dans leur activité, en s'appuyant sur le triptyque *Shin Gi Tai*, ces trois dimensions qui doivent être travaillées en synergie. « Paradoxalement, je ne le retrouvais pas dans la précédente progression, notamment sur les affiches. Nous avons donc décidé qu'il occuperait une place centrale dans la nouvelle nomenclature. »

Shin, d'abord. L'esprit au sens des valeurs morales, de la culture judo, du vocabulaire japonais, des termes d'arbitrage, mais aussi des comportements attendus dans le dojo. Et évidemment l'esprit de combat, c'est-à-dire un mélange de

Classification, programme, méthode ?

Le judo a longtemps privilégié un enseignement fondé sur la relation maître-disciple. Transmis de façon analytique, le savoir technique constituait alors un contenu que l'élève devait s'approprier pour l'adapter ensuite au contexte de l'affrontement. Ce n'est qu'à la fin des années 1980, avec la publication de la *Méthode française d'enseignement*, sous la direction de Didier Janicot, qu'une approche nouvelle a été initiée pour prendre en compte la logique interne du combat et recentrer l'apprentissage sur l'étude du couple en situation d'opposition.

Ultérieurement, les enseignants puisaient les contenus à transmettre essentiellement dans des publications de référence comme *Ma Méthode de Judo* par Kawaishi (adaptation et dessins de Jean Gailhat, 1951) ou *Judo, Kodokan Illustré* (Kodokan, 1956). En 1967, la FFJDA fait paraître *Les Cahiers Techniques et Pédagogiques*, sorte de synthèse marquant une double volonté d'indépendance du judo français vis-à-vis de son homologue japonais et de renouveau face à l'évolution d'un contexte démographique, sportif mais aussi politique suite à des désaccords internes.

Peut-on pour autant considérer chacun de ces systèmes comme de véritables méthodes ? Par définition, une méthode est un « ensemble de principes et de règles propres à faciliter l'apprentissage progressif d'une matière ». Le fait qu'aucune de ces propositions n'aborde le concept de progression les range, à l'exception du gokyō, dans la catégorie des classifications programmatiques. Le gokyō, en effet, qui distingue cinq groupes de techniques de projection sans lien direct de difficulté de l'un à l'autre, n'est pas corrélé à des niveaux d'expertise.

La caractéristique de l'enseignement du judo en France, qui est aussi sa force, est d'avoir innové en installant un lien étroit entre des contenus d'enseignement (ce que l'élève doit apprendre et ce que l'enseignant doit transmettre) et des niveaux de grade. Cette analogie au monde scolaire a, depuis, été largement reproduite dans d'autres secteurs. M. Brousse

sincérité et de courage, de détermination et de concentration au centre de notre volonté de bien faire, au centre de la confrontation et du mouvement. Chaque grade s'accompagne ainsi d'acquisitions progressives permettant au judoka de mieux comprendre l'environnement dans lequel il évolue.

Gi, la technique, mais qui, là encore, ne se limite pas à l'apprentissage des mouvements. On parle plus de technique incarnée que de nomenclature qui peut enfermer. Il s'agit là de la compréhension des principes qui rendent les mouvements efficaces : les principes d'action, les principes techniques, les situations d'application, la compréhension du mouvement... L'objectif ? Former des pratiquants capables de s'adapter plutôt que de reproduire mécaniquement des gestes.

Enfin, dans ce triptyque, figure **Tai, le corps.** Pas la force physique mais la préparation du corps à la pratique : la motricité, le renforcement des capacités physiques, les enchaînements, les geiko... C'est le corps travaillé, non seulement en tonicité et

en puissance, mais aussi en vitesse, en équilibre, en contrôle des mouvements et des postures, capable de relâchement musculaire, capable d'établir une relation sensible avec le corps de l'autre. Le corps est l'outil principal du judoka et son développement doit être pensé et organisé tout au long du parcours.

PROPOSER UN CHEMIN

Le premier niveau doit valider la maîtrise des chutes dans les différentes directions et la compréhension du rôle de Uke. *« Pour les chutes, il s'agit de rappeler que leur apprentissage permet de développer la sécurité, de construire la confiance et de préparer les apprentissages futurs. C'est un préalable incontournable. Être un bon Uke est aussi une compétence fondamentale. Cela signifie savoir coopérer, protéger son partenaire et participer à l'apprentissage mutuel. »* La progression met également l'accent sur l'autonomie du pratiquant. *« Nous cherchons à former des judokas capables de comprendre, d'analyser et de s'adapter. Concrètement, il s'agit d'amener nos élèves à apprendre à faire des choix, résoudre des problèmes, construire leurs propres réponses techniques. La réalisation d'enchaînements personnels ou l'adaptation aux situations d'opposition participent pleinement à cette démarche. C'est aussi de cette façon que se construit l'intelligence tactique. »*



LE GRADE N'EST PAS UNE RÉCOMPENSE, IL N'EST PAS NON PLUS LIÉ À L'ÂGE, MAIS À LA MAÎTRISE DES APPRENTISSAGES



Une nouvelle progression française qui repose les bases d'une culture commune d'enseignement et propose un chemin, notamment sur les grades. *« Il est important de rappeler qu'une ceinture valide l'acquisition d'un niveau minimal de compétences. Le grade n'est pas une récompense, il n'est pas non plus lié à l'âge, mais à la maîtrise des apprentissages. Deux enfants du même âge peuvent en effet progresser à des rythmes différents et obtenir leur grade à des moments différents. Cette approche respecte les différences individuelles tout en préservant la valeur des ceintures. »*

Une nouvelle progression sous forme d'affiches, qui aborde également la compétition sur la base de recommandation par grade, se prolonge avec des vidéos et des ressources pédagogiques complémentaires via des QR codes afin de rendre visible le parcours de formation.

Maud TAUPIN

54 ans, 4^e dan
Hadjimé JC (Guyane)



« Relier les choses entre elles »

« Le slogan de cette nouvelle progression, c'est "du judo pour la vie". Je le comprends comme l'intention de nourrir la vie du judoka, tout au long de son parcours. En tant que professeur, ça donne des objectifs à l'année, cohérents avec la croissance de l'enfant. On ne fait pas le même travail avec des élèves de six ou de huit ans. Sur ce point que je trouve essentiel, cette progression évite à des professeurs peu expérimentés de faire n'importe quoi parce qu'ils fonctionnent de manière empirique : "mon professeur faisait comme ça donc je fais comme ça", avec l'envie de bien faire sans doute mais sans remise en question. Je suis formatrice sur les CQP et les BPJEPS, et cette progression constitue un socle précis, qui permet de savoir ce que l'on a à travailler sur l'année, et pas seulement en technique mais sur les trois dimensions du judo : *Shin Gi Tai*. Même pour les enseignants qui enseignent déjà à travers ce triptyque de façon intuitive, je trouve que le fait de le codifier est intéressant. D'ailleurs, sur la dimension "shin", il est dommage que le diplôme avec des autocollants "politesse", "respect", etc., que beaucoup d'entre nous ont connu, n'existe plus. Les enfants et les parents adoraient ça et il permettait de faire passer des messages, y compris dans les projets de judo à l'école par exemple, pour montrer ce qu'était le judo. Aujourd'hui, j'imprime cette progression et je la donne à mes élèves. Ils se font un petit classeur avec leur couleur de ceinture : jaune, orange... et ça construit un vrai fil qui permet de relier les choses entre elles. Si un enfant marque un point en compétition avec une technique qui figure justement dans son classeur, je fais aussi en sorte de le relever. Ça relie l'apprentissage et la réussite, ça donne du sens.

LE JUDO, ÇA SE VIT

En plus, avec les flashcodes, ça dynamise les planches et ça ouvre des portes aux parents qui n'ont pas toujours la culture judo pour comprendre ce que font leurs enfants. C'est devenu un véritable support pédagogique qui circule entre le club et la maison, ou même avec l'école car je la donne aussi à mon chef d'établissement pour ma section sportive. Après, il est important de rappeler que le judo, ça ne s'apprend pas, ça se vit. C'est une phrase que je répète régulièrement. Quand un enfant est assis devant sa fiche, il faut qu'il se lève et qu'il fasse, pour ressentir. Si je ne ressens pas que mon partenaire a le poids du corps en arrière, on peut me l'expliquer autant que l'on veut, le message ne passe pas. C'est le corps qui apprend. Le principe du déséquilibre, du tirer-pousser, de l'action-réaction, ce n'est pas écrit sur les planches et, pourtant, c'est notre base. Dès quatre-cinq ans, je travaille sur ces habiletés motrices fondamentales, indépendamment de toute technique : se tourner le dos, tirer, pousser, sentir la différence entre les deux. Et déjà, on est en plein dans les principes que l'on va retrouver tout au long de la progression. J'ajoute que, si elle n'aborde pas l'enseignement pour l'éveil judo, personnellement, j'y attache tout autant d'importance et c'est ma façon de prolonger le travail proposé dans ces fiches pour que, quand les enfants arrivent en poussins, ils soient déjà en plein dans les principes.»

Patrick FEZAY

66 ans, 2^e dan
Professeur au JC Marvejols (Lozère)



« Enseigner des principes »

« J e me souviens de mes premiers professeurs qui étaient face à un tableau avec de jolis dessins répartis dans des bandes de couleurs et représentant des techniques figées, sans explication. J'ai appris le judo avec ça, de façon statique sans aucune compréhension des principes. Et puis à quatorze ou quinze ans, je suis parti en stage avec Haku Michigami et Guy Pelletier. Là, j'ai découvert quelque chose que je ne connaissais pas : faire du judo en se déplaçant ! Ce fut comme un choc. Cela m'a d'autant plus marqué que, dès mes seize ans, je me suis retrouvé à enseigner et je me suis donc retrouvé confronté à la question de la pédagogie. J'étais donc plutôt content de voir du mouvement dans la progression établie par Didier Janicot, sortie en 1989. La nouvelle progression s'inscrit dans la continuité mais avec une évolution vers davantage de cohérence. Par exemple, *Shin Gi Tai* est pris comme un tout et non comme des choses qui s'additionnent. Il y a aussi un réaménagement des techniques qui me semble meilleur parce qu'on est plus sur la compréhension des principes que sur un empilement de techniques prises une à une. Dans l'ancienne progression, on se demandait s'il était bon d'enseigner des techniques sur un appui comme uchi-mata ou harai-goshi. Il est vrai que moi, pour des raisons de sécurité, je préférerais commencer par enseigner les projections sur deux appuis. Mais en réalité, on peut aller très tôt sur les techniques à un appui si le travail de préparation est bien fait, au niveau des habiletés motrices fondamentales. En ce sens, je trouve que cette progression nous permet, en tant que professeurs, de pouvoir situer notre enseignement, d'avoir des repères.

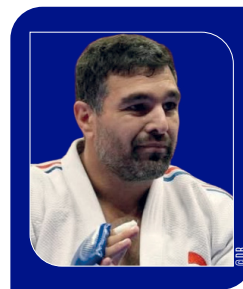
UN FIL CONDUCTEUR, PAS UNE CONTRAINTÉ

La progression française offre aussi un langage pédagogique commun. Si mon collègue enseigne harai-goshi avec la main dans le dos aux petits, ça veut dire qu'il cherche un raccourci pour la compétition parce qu'il sait que l'enfant va être tout de suite plus fort comme ça. Si on suit le fil conducteur de cette progression, on évite ce genre de dérive et c'est son utilité. Ce n'est pas une contrainte absolue, mais un cadre de référence.

On dit souvent que nous sommes des transmetteurs. On entend aussi le terme "passeur" et, personnellement, j'aime utiliser celui d'"organisateur" parce que l'on organise des situations pédagogiques pour faire comprendre ces principes. Sur le tatami, je vais enseigner une partie du programme mais c'est à moi de trouver les éducatifs, les situations adaptées, pour que chacun puisse apprendre. Peut-être que je vais montrer en déplacement à certains et, à d'autres, avec des ceintures au sol pour se repérer... Je vais personnaliser mon enseignement et ça, ce n'est pas écrit dans la progression. En réalité, elle est un élément parmi d'autres. Parce que l'approche pédagogique demande plusieurs choses. La pratique bien entendue – j'ai refait un stage il y a deux ans, et j'ai vraiment ressenti une vraie bouffée d'oxygène pour mon enseignement ensuite. La lecture est aussi importante : on ne peut pas juste enseigner des techniques, on doit réfléchir, se cultiver. Et puis il y a cette progression, qui nous rappelle que si on n'enseigne que la technique, on passe à côté de quelque chose d'essentiel. »

Baptiste DUPONT

40 ans, 4^e dan
JC Coarraze Nay (Pyrénées-Atlantiques)



« Utiliser la progression au sein de sa propre expérience »

« J e suis professeur de judo depuis près de vingt ans et, lorsque j'ai commencé à enseigner, la progression française de l'époque a été l'un de mes premiers repères. Quand on est jeune professeur, on veut être certain de construire quelque chose de cohérent, de ne rien oublier et d'accompagner les élèves vers le socle technique commun qui est attendu pour tous au moment de la ceinture noire. Et c'est précisément ce que permet ce qu'on appelle une "progression française". Bien sûr, avec les années, j'ai fait évoluer ma façon d'enseigner avec ma propre expérience, tant de professeur que de judoka toujours en activité, y compris en compétition. Je n'oublie jamais que je forme des êtres humains à travers ce que l'on fait ensemble sur le tatami. J'utilise la progression française, mais en y mettant "ma propre sauce" pour que ce soit cohérent avec ma réalité de terrain. Il y a d'abord le fait de pouvoir s'adapter à chacun : certains élèves comprennent rapidement les techniques de hanche, d'autres les mouvements d'épaule ou les balayages par exemple. Je dois alors ajuster. Je m'appuie aussi énormément sur ce qui fonctionne très concrètement depuis des années, même si cela ne correspond pas forcément à la progression française. Et il y a aussi mon propre judo, avec des techniques que je peux démontrer mais que je ne passe jamais en randori par exemple. Cela influence forcément mes choix dans ce que je transmets. Cela dit, même lorsque l'on construit son propre enseignement, la progression demeure le référentiel commun vers lequel nous avançons tous.

UN SUPPORT D'AUTONOMIE ET D'ÉCHANGE

Ce "fil rouge" est aussi très précieux pour les élèves. Dans mon club, chaque niveau est affiché et ça apporte quelque chose de très concret à la vie du dojo, bien au-delà d'un simple support visuel utile aux grades comme on pourrait le penser. En fait, ça génère une dynamique tout au long de l'année : il y a les enfants qui s'enthousiasment de repérer sur une affiche une technique apprise qui fait pourtant partie d'un grade supérieur. Il y a ceux qui courent y chercher un nom japonais difficile à retenir. Cela me permet aussi de les laisser réviser lorsque je suis pris à l'autre bout du tatami... en les observant (*sourire*). En fait, autour de ces affiches, je vois des enfants qui interagissent entre eux, mémorisent plus facilement, enrichissent leur vocabulaire et gagnent en autonomie. C'est une présence visuelle qui transforme la progression en quelque chose de vivant. Les élèves ne reçoivent plus simplement un enseignement de façon passive ; ils visualisent eux-mêmes leur parcours et peuvent situer ce qu'ils apprennent dans un ensemble plus vaste. Pour les parents ? C'est plus aléatoire car certains ne s'intéressent pas à ce que font leurs enfants au dojo. Mais pour ceux qui sont plus présents, je les vois prendre ces affiches en photos, motivés pour faire réviser leur enfant à la maison. Cette progression offre des repères sur ce qui est attendu sans pour autant enfermer, elle accompagne le professeur sans remplacer son expérience. Elle offre un langage commun pour suivre et évoluer sur le chemin que le judo nous propose : un chemin d'épanouissement. »

HUGO BESSIN

EXERCICES D'APPRENTISSAGE AUTOUR DE SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

Afin de favoriser l'apprentissage technique et d'ancrer dès le plus jeune âge la bonne forme de corps et les bons placements, ce jeune professeur basé dans la Manche multiplie les éducatifs, avec le souci constant de créer du lien de l'initiation jusqu'au perfectionnement individuel. Exemple avec sasae-tsuri-komi-ashi.

■ Antoine Frandebœuf / Photos : Antoine Frandebœuf / L'Esprit du Judo



Hugo Bessin

Professeur au CS Villedieu-les-Poêles Judo (Manche)

23 ans

2^e dan

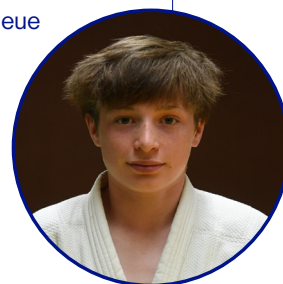


Partenaire

Cyprien Lepesant

13 ans

Ceinture bleue



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

Le "blocage du pied en pêchant" est avant tout une affaire de sensation, avec la nécessité de bien coordonner l'action des bras avec celle de la jambe qui vient bloquer le pied, elle même rendue possible que par un solide appui sur l'autre appui. Bien exécutée, cette technique permet d'effacer sans force les écarts de poids et de taille.

■ Assurer sa prise d'appui unipodal

« Quelle que soit la période d'apprentissage, j'installe ce "rail" matérialisé par deux bandes de ceintures comme ligne directrice de déplacement. L'idée principale est de leur faire comprendre la nécessité d'avoir une bonne prise d'appui sur une jambe, afin de libérer l'autre qui nous servira dans le cas de sasae-tsuri-komi-ashi en bloquant la jambe de Uke pour le projeter. Avec les poussins, je propose d'abord des traversées à cloche-pied sans sortir du chemin **1**, puis de part et d'autre de l'une des bandes (en se plaçant en parallèle des bandes ou en perpendiculaire **2**), en passant d'un extérieur à l'autre avec un appui au centre. Le travail peut se réaliser en musique, avec des petits défis de vitesse qui dynamisent l'exercice. On peut également approfondir avec davantage de coordination, en ajoutant un "check" à faire avec Uke par exemple **3**. Chez les benjamins-minimes, ce genre d'exercices peut se faire à deux en simultané (l'un qui avance et l'autre qui recule, un qui entre dans le rail lorsque l'autre en sort, etc.), côte à côte ou face-à-face en y greffant du kumikata et de la coordination entre le bas (jambes serrées puis écartées) et le haut (saisie manche puis saisie revers) du corps. »



■ Prendre le temps d'avance

« Avec les benjamins-minimes, ce travail introductif se prolonge avec du déplacement, à enclencher par Tori, dans le sens du rail et du côté de la manche adverse – une fois qu'elle est saisie – dans un premier temps. En initiant le mouvement, Tori prend conscience de la nécessité de prendre un temps d'avance sur Uke **1** pour pouvoir placer sa technique. En bout de rail, on peut aussi prévoir un temps de jeu d'opposition, lors duquel Uke résiste pour ne pas sortir tandis que Tori cherche à le déséquilibrer, en tirant vers le haut et le côté avec son kumikata **2**. Une fois ce sens de projection maîtrisé, on peut aussi proposer la même chose avec Tori qui part du côté de son revers, en étant vigilant sur l'aspect sécuritaire puisque la chute de Uke ne se fait plus du côté de la manche. C'est un bon moyen pour commencer à aborder la question des enchaînements, comme sasae-tsuri-komi-ashi côté revers/harai-goshi. »

■ Savoir s'effacer

« Un sasae-tsuri-komi-ashi bien exécuté passe notamment par l'espace que Tori parvient à créer devant Uke pour l'embarquer dans la projection. Dans cet exercice de base, Tori saisit Uke par les deux manches et recule dans le rail, que je transforme en chapeau pour les plus petits. Tori est alors un magicien qui doit s'effacer sur un côté pour réussir son tour de magie et laisser Uke – le lapin – sortir du chapeau **1**. Cela permet à la fois à Tori de comprendre cette notion d'espace à créer, et à Uke de réviser ses chutes sans appréhension, ce qui n'est jamais une mauvaise chose. L'action des bras de Tori pour emmener Uke dans la chute arrive progressivement, de même que le pied qui vient bloquer l'appui adverse **2**. »



LA LEÇON DE...

■ Engager le pied d'appui

« Pour gagner en efficacité sur la projection, ou au moins susciter une véritable réaction de Uke, il me semble essentiel de vraiment engager le pied d'appui, qui vient prendre la place de l'appui gauche de Uke lorsqu'il transfère son poids de corps à droite. Pour bien sentir le moment propice, les deux partenaires peuvent commencer par des exercices de bascule d'un appui à l'autre, sur place puis en pas chassés, pour que Tori analyse le déplacement du centre de gravité de Uke **1**. Une fois prêt, Tori, ici en droitier et en déplacement côté manche, peut alors ajouter la percussion avec la cuisse droite sur l'intérieur de la cuisse gauche et la prise d'appui forte de son pied droit au niveau de l'appui gauche de Uke **2**. Il faut être précis sur l'ouverture des bras pour faire coordonner



ce contact avec le déséquilibre. Pour bien ressentir les choses, je demande à Uke de partir dans la chute sans que Tori n'ajoute pour le moment son pied gauche en blocage, la dernière pièce du puzzle sur sasae-tsuri-komi-ashi. »



■ Casser la ligne des épaules

« Côté revers, j'incite à "fermer" le coude du bras droit qui a saisi le revers, en le rapprochant du corps **1**, tandis que ma main gauche cherche à placer le coude droit du partenaire dans son dos, pour mieux casser sa ligne d'épaules et l'amener dans le déséquilibre **2**. Là encore, la synchronisation de ce "coup de volant" du haut du corps avec la percussion du bassin et de la cuisse (gauche dans ce cas) est indispensable, davantage que le blocage avec la jambe dans ces situations d'entraînement sans opposition réelle. »

■ Ajuster suivant les préférences

« À partir des cadets, une fois ce socle acquis, on peut entrer dans le détail en fonction des préférences de chaque pratiquant, avec la main au revers plus ou moins haute (sans non plus aller dans le dos) par exemple. »

■ Être un bon Uke avant tout

« Avec le temps, je remarque qu'un bon Tori est forcément un bon Uke, alors que l'inverse n'est pas toujours vrai. Tout le travail de chute, dans un premier temps de sa propre initiative, sans que l'action des bras ou le blocage du pied de Tori n'intervienne, permet à Uke de ne pas appréhender la projection, mais aussi de mieux cerner les mécanismes en action pour mieux les maîtriser lorsqu'il devient Tori. »





Un processus en entonnoir

« À chaque fois que j'aborde une nouvelle technique, j'essaie d'abord de voir le plus large possible, afin de faire, dans un premier temps, travailler à mes jeunes les habiletés motrices et techniques qui sont relatives à cette technique. C'est pourquoi je m'en remets souvent à des exercices ludiques, que j'estime utiles pour entrer dans l'apprentissage, pour commencer. Cela a le mérite de susciter la curiosité et l'intérêt chez les enfants, tout en leur transmettant énormément d'éléments de base qui leur seront utiles tout au long de leur progression et de leur montée en compétences. À partir de benjamins-minimes, les exercices spécifiques, qui répondent aux principes d'efficacité de chaque technique, prennent le relais, avant d'approfondir ensuite au cas par cas suivant les aptitudes techniques de chacun. »

Rendre l'élève acteur

« Notamment pour ceux que j'ai depuis qu'ils sont tout petits, je rappelle souvent d'où nous sommes partis, et en quoi tel éducatif vu par le passé était important

au moment d'entrer dans le détail de telle ou telle technique. Cela aide les jeunes à conscientiser leur évolution et à rester dans une réflexion constante qui va leur permettre de saisir pourquoi tel ou tel détail est indispensable pour maîtriser la technique dans sa globalité. De manière générale, j'aime bien les laisser découvrir par eux-mêmes, en leur donnant une problématique sur laquelle réfléchir avant de les aiguiller au fur et à mesure. Je n'hésite d'ailleurs pas à les interroger pour qu'ils mettent des mots sur ce qu'ils pensent avoir compris, afin de les rendre vraiment acteurs de leur apprentissage. Et avec cette approche, je trouve que leur progression est plus forte. »

Rester ouvert

« L'an dernier, j'avais été sollicité par le conseiller technique de la Manche pour proposer cette progression lors du stage des professeurs. Je l'avais énormément testée dans mes cours en amont, et je l'avais présentée comme un partage d'expérience, sur ce que j'avais essayé, ce qui avait fonctionné, ce qui n'avait pas fonctionné aussi... Car si je n'avais pas forcément grand-chose à apprendre à des collègues bien plus expérimentés que moi, cela offrait tout de même un terrain d'étude où chaque stagiaire pouvait apporter son éclairage. Cela m'a permis d'observer d'autres méthodes, de mieux appréhender certains aspects, d'en corriger d'autres, pour améliorer le contenu de mes séances. J'espère que tout le monde a pu s'enrichir comme cela a pu être mon cas, car je crois fermement dans la nécessité de toujours rester ouvert pour continuer d'apprendre. »

Personnaliser l'échauffement

« Afin de ne pas proposer des séances monotones, avec un échauffement qui débute toujours par des tours de tapis en trotinant par exemple, j'installe dès le départ des situations qui vont mettre les corps en route tout en se rapprochant du sujet d'étude de la séance. Dans le cas de sasae-tsuru-komi-ashi, on attaque par exemple directement par des exercices de sauts et de sursauts qui vont mettre dans le bain. »

EN VIDÉO



**LA SÉANCE DE
HUGO BESSIN**
(CS Villedieu-les-Poêles - Manche)
Exercices d'apprentissage
autour de sasae-tsuru-komi-ashi

MON EXPÉRIENCE

« Plutôt que de formater les exercices en comptant le nombre de répétitions à chaque fois, je suis plutôt adepte de l'autonomie de chaque binôme. Pour autant, j'essaie stratégiquement de les pousser à travailler à un rythme soutenu en rendant les différents ateliers dynamiques et en les exhortant à en faire davantage. »

Executive Master Management & Coaching

Quand la haute performance devient un langage universel

■ Olivier Remy / Photo : France Judo



Comment créer un collectif performant ? Comment accompagner le développement d'un individu tout en maintenant l'exigence du résultat ? Comment prendre les bonnes décisions sous pression et conduire le changement dans des environnements complexes ? Ces questions ne concernent pas uniquement les sportifs de haut niveau. Elles traversent aujourd'hui tous les secteurs d'activité. C'est sur cette conviction qu'est né l'Executive Master Management & Coaching « Piloter la haute performance », porté conjointement par l'Université Paris Dauphine-PSL et France Judo, à travers la Dojo Academy. Pensé comme un véritable pont entre le sport, l'entreprise et les organisations à fortes responsabilités, ce cursus diplômant de niveau Bac+5 propose une approche originale du management et du coaching. À l'origine du projet, Christophe Massina, ancien responsable de l'équipe de France féminine jusqu'aux Jeux olympiques de Paris 2024. Son ambition : créer un espace où les expériences du sport de haut niveau rencontrent celles de l'entreprise, et s'enrichissent mutuellement. « On croise vraiment au maximum les mondes, explique-t-il alors que la première promotion va bientôt être diplômée. Les problématiques sont souvent les mêmes : accompagner des personnes, gérer des équipes, prendre des décisions sous pression ou conduire le changement. » Cette volonté de décloisonnement se retrouve dans la composition même de la promotion. Autour des judokas et d'entraîneurs de différentes disciplines (danse, natation, rugby...), on retrouve des managers d'entreprise, des cadres de grandes organisations publiques ou encore des professionnels issus d'univers très différents comme la santé. « Tous partagent un même objectif : mieux comprendre les

mécanismes de la performance humaine pour les appliquer à leur propre environnement. » Répartie sur une année, la formation alterne enseignements académiques, mises en situation, travaux collectifs, accompagnement individualisé et mémoire professionnel. « Les participants travaillent sur des thématiques directement liées aux enjeux actuels du leadership : communication, développement du potentiel, négociation, prise de décision, management d'équipe ou conduite du changement. L'une des grandes forces du programme réside dans la qualité et la diversité de ses intervenants. Parmi eux figurent notamment le chef étoilé Thierry Marx, l'ancien négociateur du GIGN David Corona, le conseiller haute performance Julien Sastre ou encore le colonel Romain Béthoux, ancien leader de la Patrouille de France qui sera d'ailleurs le parrain de la deuxième promotion, poursuit Christophe Massina. Ce qui m'a agréablement surpris, c'est de voir comment cette formation au long cours fait bouger les réflexions et les visions. Ce n'est pas simplement de la théorie. Les échanges et les mises en pratique font évoluer leur manière de se positionner vis-à-vis de leurs équipes ou de leurs athlètes. » Au fil des mois, un véritable collectif s'est construit. Les discussions se sont poursuivies entre les sessions, les expériences ont été partagées et les réflexions ont continué bien au-delà des temps de formation. « Nous ne voulions pas d'une énième formation où l'on passe trois jours ensemble avant de tout oublier. L'idée est de maintenir la réflexion dans le temps et d'accompagner une évolution réelle. » Cette dimension humaine est au cœur du projet. Car derrière les outils de management et les méthodes de coaching, c'est avant tout la compréhension de soi et des autres qui est recherchée. « On dit souvent qu'il faut travailler sa communication. Mais pour bien communiquer, il faut d'abord comprendre comment on fonctionne soi-même. La volonté du cursus, c'est de mieux se connaître pour mieux accompagner les autres. »

La deuxième promotion ouvrira ses portes en novembre 2026. Limitée à quinze participants, elle conservera ce qui fait déjà la singularité du cursus : un accompagnement personnalisé, une forte dynamique collective et une immersion au cœur des meilleures pratiques de la performance.

Pour en savoir plus, c'est ici



Certifications des évaluateurs, ce qu'il faut savoir

■ Olivier Remy / Photo : Ligue de Judo de Nouvelle-Aquitaine



Les certifications des évaluateurs au sein des jurys de grades arrivent dès la prochaine saison. Pourquoi les mettre en place ? Quel est le rôle de l'évaluateur ? Quels sont les niveaux de certification ? Explications de cette évolution majeure.

Frédéric Demontfaucon, expert international en charge du dossier à France Judo avec Pascal Bourouma, en pose les contours. « Le développement du nombre de hauts gradés et d'évaluateurs impose aujourd'hui de garantir une évaluation homogène, rigoureuse et crédible sur l'ensemble du territoire. L'objectif n'est pas de remettre en question l'expérience acquise, mais de s'assurer que chacun continue à se former et à maîtriser les contenus qu'il est amené à évaluer. La philosophie est simple : l'évaluateur doit connaître ce qu'il évalue. Un grade

représente la reconnaissance d'un parcours d'apprentissage. Il mérite donc une évaluation réalisée par des personnes compétentes, formées et régulièrement actualisées dans leurs connaissances. »

Pourquoi évaluateur plutôt que juge ? L'évaluateur apprécie les compétences, les connaissances en fonction de critères définis. Il cherche à accompagner le candidat dans sa progression. Le juge, lui, tranche, statue, attribue un score, une récompense ou un classement en fonction de règlements et de normes établies, comme lors des compétitions de kata. « Sa mission repose sur trois piliers : évaluer avec justesse, se former en continu et accompagner la progression. L'objectif n'est pas seulement de délivrer une décision, mais aussi d'aider le candidat à progresser. »

Six niveaux de certification seront ainsi, après une phase test lancée depuis mai 2026, mis en place pour la saison 2026-2027 sur l'ensemble du territoire. Le dispositif est construit progressivement selon les grades évalués : R2 (pour les 1^{er} et 2^e dan), R3 (du 1^{er} au 3^e dan) et R4 (du 1^{er} au 4^e dan) au niveau régional, N5 (pour le 5^e dan), N6 (pour le 6^e dan) et N7 (pour le 7^e dan) au niveau national.

Chaque niveau nécessite la maîtrise des katas concernés, des contenus techniques, des règlements et de la posture de l'évaluateur. Une certification nationale ne permet pas d'évaluer au niveau régional. Par exemple, valider la certification N6 permet d'évaluer le passage du sixième dan mais ne justifie pas d'évaluer le passage du cinquième dan ni des niveaux régionaux qui concernent d'autres attendus. Pour cela, il faudra valider les autres certifications.

UN PARCOURS EN 5 ÉTAPES

1. La formation préalable

Le candidat doit être déjà juge ou justifier de douze heures de formation préalable, avec obligatoirement la participation à un stage du Projet Excellence (six heures).

2. Les épreuves

Épreuve pratique : le candidat doit expliquer et démontrer les actions de Tori et de Uke ainsi que les principes appliqués (katas, techniques judo)

Épreuve écrite, en deux parties : un QCM de vingt questions portant sur les règlements, le jugement, la posture de l'évaluateur, etc. ; et une analyse vidéo d'une durée de quinze minutes.

3. Les résultats sont donnés comme suit :

Validation : la certification est obtenue pour une durée de quatre ans.

En attente : une seule épreuve non validée (le candidat repasse uniquement cette épreuve).

Ajournement : deux épreuves non validées (retour obligatoire en formation Projet Excellence avant une nouvelle présentation.)

4. Formation continue

Chaque année, l'évaluateur entretient ses compétences (analyse vidéo : 2h, ateliers régionaux : 6h, Projet Excellence : 6h)

5. Re-certification

Tous les quatre ans : réévaluation, vérification de l'activité et maintien des compétences.

Comment se déroule l'épreuve pratique ?

Chaque candidat vient avec son partenaire. Ils tirent une fiche au sort et réalisent les démonstrations demandées. Chacun évalue également les autres candidats. Cette organisation permet de mesurer ses connaissances, sa capacité à démontrer et sa capacité à juger. Les superviseurs déterminent ensuite la décision finale.

Ce qu'il faut retenir

« La certification n'est pas un examen supplémentaire, mais un outil de qualité au service des grades. L'expérience reste essentielle, mais elle doit être entretenue et actualisée. L'objectif est l'harmonisation et la pratique régulière. Tous les candidats doivent être évalués selon les mêmes critères, quel que soit le territoire. L'excellence est une responsabilité, insiste Frédéric Demontfaucon. Le rôle de l'évaluateur n'est pas seulement de juger. Il est aussi de préserver la valeur des grades et d'accompagner les judokas dans leur progression. Cette certification n'a pas été créée pour contrôler les évaluateurs, mais bien pour les accompagner. Notre ambition est simple : garantir à chaque judoka une évaluation juste, cohérente et réalisée par des évaluateurs qui continuent eux-mêmes à se former, à progresser. Notre objectif est que, d'ici deux ans, 80% des évaluateurs soient certifiés. Je précise enfin que la formation pour les juges/évaluateurs reste entièrement gratuite dans leur niveau de certification. »

MIWAKO LE BIHAN

« LE PROFESSEUR DOIT RÉPONDRE À UNE EXIGENCE TECHNIQUE »

■ Thomas Rouquette / Photos : Antoine Frandebœuf / L'Esprit du Judo et D.R.

Grande dame du judo français et japonais, cette huitième dan de soixante-dix-neuf ans, installée en France depuis 1970, pose un regard rigoureux et empreint d'une passion demeurée intacte pour une discipline vécue comme le fil conducteur d'une vie.

INTELLIGENCE DU CORPS

« Malgré mon grand âge (*sourire*), il y a toujours de l'étonnement chez moi quant aux différences entre le Japon et la France sur la question de l'enseignement. Bien sûr, la culture de chaque pays joue. Au Japon, le professeur montre le mouvement et les élèves copient. Quand la maîtrise est là, il explique alors les principes mécaniques et les critères de réussite. En France, les enfants questionnent d'abord ! Ce qui n'est pas grave. En revanche, je trouve toujours aussi surprenant que les jeunes judokas français ne pratiquent pas plus d'exercices comme uchi-komi, nage-komi et yaku-soku-geiko. Répéter les choses permet pourtant d'acquérir et de garder les fondamentaux techniques. Répéter, c'est créer des automatismes pour le corps, qui, pendant la pratique, n'a alors plus besoin de la tête ! L'intelligence du corps est une donnée fondamentale du judo. »

KODOKAN, LA MAISON MÈRE

« J'ai débuté le judo à quatorze ans au Kodokan. Je m'entraînais six fois par semaine, uniquement avec des filles – la mixité n'existait pas à cette époque – et sans faire de compétition. Je suis devenue ceinture noire à dix-sept ans. Comme tous les professeurs de judo au Japon, j'étais destinée à devenir professeur d'éducation physique. Dans cette voie toute tracée, j'ai obtenu mon diplôme au sein de la section Arts Martiaux de la Nihon Taiiku Daigaku. Sauf qu'en 1970, on m'a proposé de collaborer à un livre, dont Claude Urvoy était à l'initiative, consacré aux katas. Claude, qui a effectué plusieurs longs séjours au Japon, me propose alors de venir une année en France. J'ai vingt-trois ans. J'accepte et je m'embarque dans



100% de réussite au kata depuis deux ans au JC Guipavas (Finistère) où Miwako Le Bihan enseigne actuellement.

“

SI JE N'AVAIS QU'UN CONSEIL À DONNER AUX PROFESSEURS : NE PENSEZ PAS QUE COMPÉTITION ! PENSEZ ÉGALEMENT LOISIR, KATA, BASES

”



une grande aventure : rallier la France en voiture avec Odile Martin, journaliste au *Télégramme de Brest* et qui écrit dans le magazine fédéral, un an plus âgée que moi. Elle était mon élève au Kodokan. La firme *Mazda* nous a prêté une voiture pour rallier, au 1^{er} octobre, le Salon de l'automobile de Paris. Au total, nous avons parcouru vingt-six-mille kilomètres et traversé seize pays ! Aujourd'hui, même si je vis en France depuis de nombreuses années, le Kodokan garde une place majeure dans ma vie de judoka. J'y ai passé tous mes grades à partir du cinquième dan jusqu'au huitième, reçu en décembre 2017. Et j'essaie d'y aller tous les étés pour le stage des hauts grades. Il s'agit d'un moment important pour moi parce que c'est l'école qui m'a formée. Mais aussi parce que je veux continuer à progresser. Suivre ce stage, c'est me mettre dans la position d'élève. En plus, ils ont installé l'air conditionné (*rires*).»



PAS QUE LA COMPÉTITION

« J'ai l'impression que beaucoup de professeurs sont focalisés sur les résultats et le kumikata. C'est une inversion des priorités selon moi, et cela me déçoit. À titre personnel, je n'ai jamais fait de compétition, ni au Japon, ni en France. Une question aurait donc pu apparaître légitime lorsque j'ai obtenu mon diplôme : qu'allais-je bien pouvoir transmettre ? La réponse était simple : les katas. Si je n'avais donc qu'un seul conseil à donner aux professeurs français : ne pensez pas que compétition ! Pensez également loisir, kata, bases. Car dans les premières années de pratique, le jeune judoka privilégiera toujours la force à la technique. De mon point de vue, l'âge idéal pour commencer la compétition se situe vers onze-douze ans. Et si vous me permettez un second

conseil, plus général mais tout aussi fondamental : soyez passionnés ! Ma fille, qui est pourtant elle-même professeur, me reproche mon sens des priorités. Moi, je fais passer le judo avant la famille, parce que le judo constitue la passion d'une vie. »

L'EXPERTISE DU KATA COMME PASSEPORT

« Quand je suis arrivée en France, la référence était Maître Awazu, qui démontrait la version de l'ouest du Japon, apprise à Kyoto et Osaka. Du fait de mon cursus au Kodokan – avec énormément de temps passé à étudier les différents katas, au point de les maîtriser et d'en faire mon domaine de prédilection, un responsable du judo canadien, rencontré après un stage à Vichy en 1973, m'a invitée là-bas pour un stage katas. La genèse d'une activité qui m'aura emmenée en Belgique, en Suisse, en Angleterre, dans la majorité des pays européens et un peu partout en France également. Pourtant, la méthode Kodokan n'est considérée comme la référence que depuis peu de temps, avec la mise en place des compétitions de katas, où celle-ci s'est imposée définitivement. Chaque été, lors du stage organisé au Kodokan, il y a une évaluation des stagiaires. En 1986, j'ai reçu le premier prix pour le Koshiki No Kata. Quelques années après, c'était pour le Ju No Kata, mon kata préféré. Je pense que cela m'a aidée pour obtenir le huitième dan (*sourire*). »

MIROIR

« Chaque technique doit être démontrée par le professeur. Et cette technique doit être démontrée de manière excellente, car l'apprentissage du judo fonctionne par mimétisme. Il faut faire copier aux jeunes judokas ce qui est juste ! Être professeur, c'est devoir répondre à cette exigence technique. Si, pour une raison précise, il ne peut pas, alors il doit choisir un élève qui maîtrise la technique. Ce rôle de miroir que doit jouer le professeur est fondamental, aussi bien au Japon qu'en France. Il se compose toujours en trois temps : je montre, ils essayent, je corrige. Une des différences se fait toutefois sur le volume d'heures de cours. Ici, c'est très souvent deux cours par semaine pour les poussins et ben-jamins. Au Japon, il y a six cours par semaine possibles, comme au Kodokan, par exemple. Autre différence : il n'y a pas de cours technique spécifique. Avec les exercices d'habiletés et les randoris, on travaille tout le temps la technique. »

LES ATOUTS DU JUDO TRICOLORE

« La France possède deux grandes forces par rapport au Japon. D'abord, il y a beaucoup plus de professeurs salariés dans votre pays. Quand je regarde dans le Finistère, là où j'habite, c'est encore plus vrai qu'ailleurs ! Ensuite, dans chaque village ou presque, il y a un club de judo. C'est une grande surprise pour beaucoup de judokas japonais ! La formation en France est remarquablement organisée. Vivre de sa passion est quelque chose de rare et précieux. Je trouve toutefois que certains jeunes professeurs oublient parfois qu'ils doivent conjuguer le fait d'avoir assez d'élèves pour en vivre et leur rôle d'éducateur : le rappel des règles, du code moral. Voilà ce qui fait l'une des particularités du judo. »

JC CHALLANDAIS

Le même tatami pour tous

À quelques kilomètres de la côte vendéenne, le JC Challandais cultive un judo de transmission ancré dans une conviction simple : tout le monde sur le même tapis, quels que soient le niveau, les objectifs et les différences. Parce que c'est le mantra de son professeur, Maxime Baranger, enfant du club devenu son âme : progresser, c'est toujours progresser avec l'autre.

■ Pascaline Magnes / Photos : JC Challandais



300 m² de tatamis, une charpente en voûte culminant à plusieurs mètres de hauteur, et des murs qui portent les traces de plus de quarante ans d'histoire. Le JC Challandais est un dojo « *dans son jus* » comme le décrit avec affection son enseignant, Maxime Baranger, qui représente, à lui seul, l'esprit de ce club de transmission. Arrivé à l'âge de six ans, sous l'aile et l'enseignement de Thierry Gaudu, figure du judo vendéen, cet enfant du pays n'a jamais quitté ce tatami. Il se souvient encore de la rigueur et la passion de ce premier enseignant, s'efforçant de l'incarner à son tour avec une vision claire. « *Dans mon esprit, nous sommes un "club de départ" : on accompagne chacun dans ce qu'il veut faire, selon le niveau qui est le sien et là où il veut aller. Et, surtout, on le fait avec tout le monde sur le même tatami.* »

En effet, si les cent-quatre-vingts licenciés se partagent des créneaux horaires selon leur âge, la question du niveau ou des objectifs judo n'est jamais facteur de distinction, bien au contraire. Les minimos de la section sportive, avec déjà de

beaux résultats à la coupe de France – la victoire pour Jeanne Ramos en -57kg et une cinquième place pour Léa Duymaz en -48kg par exemple – suivent exactement les mêmes cours que leurs copains non compétiteurs ou déficients intellectuels... Et d'ici deux mois, ils rejoindront le cours adultes qui accueille les judokas à partir de cadets. Ils pourront alors faire randori avec Enzo Charieau, dix-neuf ans, toute première ceinture noire para judo du club et finaliste du championnat de France para judo adapté organisé le 20 juin dernier à Toulouse. « *Je veux que ce club reste familial et que tout le monde travaille ensemble*, explique la présidente Nathalie Duymaz, cinquante-trois ans, mère de trois enfants et bénévole pour le club depuis dix ans. *Ceux du para judo progressent plus vite avec les autres, lesquels apprennent à ne pas avoir de préjugés.* » C'est sur sa proposition qu'il y a cinq ans, la section para judo a été « supprimée » pour intégrer ses judokas aux cours existants de la semaine, ce qu'a tout de suite accepté le professeur. Et si ce changement se solde par une véritable

réussite appréciée de tous, c'est parce que Maxime Baranger sait faire vivre l'un des fondamentaux du judo : progresser en s'adaptant toujours à son partenaire.

LA COMPÉTITION COMME EXPÉRIENCE

« L'idée qu'il n'y a aucun intérêt à dominer systématiquement un partenaire moins avancé, c'est une culture qui s'instaure dès tout petit afin de créer une habitude collective. Les anciens montrent le chemin et les plus jeunes les imitent. Lorsqu'ils sont adolescents et qu'ils savent ajuster leur pratique, on insiste pour qu'ils proposent une opposition qui va permettre à l'autre de progresser plutôt que de le mettre en difficulté, pose le professeur de quarante ans. Ils transmettent eux-mêmes, parfois sans le savoir, cette culture aux plus jeunes. » C'est ce qui permet à chacun de pratiquer le judo qui lui plaît, avec des objectifs sportifs ou non, même si le professeur encourage ses élèves à en faire l'expérience. Ici, les enfants sont incités à découvrir au moins une fois dans l'année ce que représente une rencontre sportive. « Entrer seul sur un tapis, faire face à un adversaire, accepter l'incertitude du résultat... Pour tout ça, il faut être courageux. » La compétition est ici envisagée comme une expérience formatrice qui dépasse largement le cadre du judo, avec un professeur qui prend le temps d'expliquer à ses élèves

**ON INSISTE POUR QUE
LES AÎNÉS PERMETTENT
AUX PLUS JEUNES DE
PROGRESSER PLUTÔT
QUE DE LES METTRE EN
DIFFICULTÉ**

comment la vivre. Bien sûr, les médailles comptent. « Mais une victoire obtenue sans engagement n'a pas forcément plus de valeur qu'une défaite au terme d'un combat courageux. Ce qui importe avant tout est la manière dont le judoka s'est comporté, ce qu'il a tenté de mettre en place. Est-ce qu'il a su appliquer des enchaînements appris au club, exécuter des techniques apprises plus récemment ? » Dans un contexte où les résultats occupent parfois toute la place, le discours peut sembler à contre-courant. Pourtant, il est répété inlassablement aux enfants comme aux parents : gagner est agréable, perdre ne l'est pas, mais, dans les deux cas, c'est le même chemin d'apprentissage. La formation au sens large avec, au bout, la ceinture noire comme passage. La toute première du club, Jean-Charles, aujourd'hui âgé de soixante-dix-sept ans, a récemment remis les nouveaux grades à la fête du club : un exemple pour les plus jeunes mais aussi le symbole de l'histoire de cette structure qui a obtenu le label argent par la fédération. « C'est une reconnaissance appréciée. On se dit qu'on ne s'en sort pas si mal pour un petit club à côté d'autres beaucoup plus gros... Je suis surtout contente pour mes professeurs, Maxime et Cyril, qui donnent tellement de leur temps », souligne Nathalie qui ne compte plus ses heures au club, elle non plus. Mais comme elle le dit joliment, « un club, c'est tout le monde ». Où l'on se plaît visiblement, « même s'il y fait bien froid l'hiver et bien chaud l'été (sourire) ».

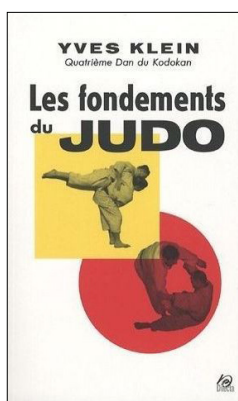


DOJO VIRTUEL

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

À LIRE

LES FONDEMENTS DU JUDO



Yves Klein, mondialement connu pour son œuvre artistique et son célèbre « bleu Klein », fut aussi un judoka passionné par le judo et sa philosophie. Après quinze mois de formation au Kodokan de Tokyo, il obtient le 4^e dan et publie, en 1954, *Les Fondements du Judo*, un traité consacré aux six katas. Longtemps introuvable, cet ouvrage rare a été réédité avec des documents inédits, révélant le lien profond qu'il établissait entre la pratique du judo, la création artistique et la quête de l'immatériel.

Yves Klein, 224 pages, Dilecta éditions

L'ESPRIT DU JUDO, ENTRETIENS AVEC MON MAÎTRE



L'Esprit du Judo : Entretiens avec mon maître rassemble les échanges entre Jean-Lucien Jazarin et son maître, Haku Michigami, offrant une plongée précieuse au cœur de la transmission du judo. À travers souvenirs, réflexions et enseignements, l'ouvrage explore le judo comme une école de vie fondée sur le respect, l'humilité et la recherche de soi. Un témoignage sur l'héritage des maîtres et les valeurs profondes qui façonnent l'esprit du judo.

Pierre-Lucien Jazarin, 304 pages, Budo Éditions

À REGARDER

JIGORO KANO ET LES ARTS MARTIAUX



Alliant exposé des principes et démonstrations pratiques, cette conférence donnée en juin 2026 à la Maison du Japon met en scène les trois disciplines martiales qui ont accompagné l'introduction des arts martiaux en France : le jujutsu, l'aïkido et le kendo. Les styles présentés utilisent chacun des techniques distinctes mais poursuivent le même but dans la transmission des valeurs du budo traditionnel, du contrôle de soi, de l'harmonie et finalement de la non-violence. Ils illustrent l'influence déterminante de la philosophie du fondateur du judo, Jigoro Kano.

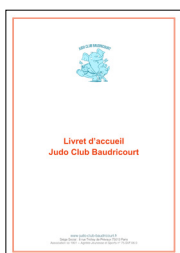
[Cliquez sur l'image pour lire la vidéo](#)

IMAGINÉ PAR LES CLUBS

COLORIAGE SUR LE CODE MORAL par l'ALJ Pont-à-Vendin (Pas-de-Calais)



LIVRET D'ACCUEIL POUR LES NOUVEAUX LICENCIÉS ET LEURS PARENTS par le JC Baudricourt (Paris)



LEXIQUE DU JUDO par le Judo MJC Narbonne (Aude)



PAROLE DE PIONNIER

VISER L'EXCELLENCE PAR... JACQUES LE BERRE

Champion d'Europe en 1963, sélectionné aux Jeux olympiques de Tokyo en 1964, Jacques Le Berre – gaucher flamboyant aux fauchages et balayages diaboliques – fut l'un des plus grands techniciens de sa génération avant de devenir l'une des figures tutélaires de la formation des professeurs en France. Élevé au grade de neuvième dan, instructeur incomparable, perfectionniste absolu, il s'est éteint en décembre 2024. Nous livrons ici des extraits de l'interview qu'il nous avait accordée, avec un regard toujours avisé sur la transmission.



© Emmanuel Charrier / L'Esprit du Judo

« Je me suis rapidement occupé des professeurs. Pas vraiment par tempérament, mais parce que les autres, cela ne les intéressait pas trop ! Petit à petit, je me suis fait un plan intérieur et quand un professeur me demandait comment faire ceci ou cela, j'ai commencé à savoir quoi dire. J'aimais apprendre. En fait, j'ai toujours beaucoup copié. Je regardais, je répétais... Après, mon corps devait le sentir. Par exemple, Henri Courtine m'avait montré un balayage et, pendant un an et demi, je l'ai travaillé tous les jours, bêtement, sans le sentir. Et puis, lors d'un France-Pays-Bas, le gars me passe devant et je me dis en le balayant : "voilà ce que je cherche depuis un an et demi". Je ne l'ai jamais perdu ensuite.

Les katas ? Ce que j'aime en eux, c'est la notion de perfection. J'aime l'idée que l'on puisse ne faire aucune erreur dans quelque chose. Ce n'est pas possible, mais c'est intéressant d'essayer. Et j'aime apprendre aux autres, les aider à avoir un examen, à progresser. Il faut que les gens réussissent ! Tant que ce n'est pas parfait, je ne lâche pas. On a besoin de judokas qui savent et ceux qui enseignent doivent savoir mieux que les autres. C'est une responsabilité collective. La question n'est pas de savoir s'il y a une vérité mais de progresser et de connaître. »

LA QUESTION DES LECTEURS

« "JITA KYOEI" – LA PROSPÉRITÉ MUTUELLE – EST UN BEAU PRINCIPE, MAIS IL ME SEMBLE DIFFICILE À CONCILIER AVEC LA COMPÉTITION, OÙ L'OBJECTIF EST JUSTEMENT QUE L'UN GAGNE ET L'AUTRE PERDE. COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS CETTE TENSION À VOS ÉLÈVES ? »

MARC, CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (ARDENNES)

La tension est réelle, mais elle est peut-être le meilleur enseignement que le judo puisse offrir. Car « jita kyoei » ne dit pas que personne ne perd – il dit que la prospérité de l'un passe par celle de l'autre. Kano lui-même l'expliquait sans détour : ce n'est pas la recherche du profit qui pose problème, mais le fait de l'obtenir en empiétant sur celui des autres. Or, en compétition, l'adversaire qui vous résiste, vous contraint, vous oblige à vous dépasser est précisément celui qui vous fait le plus progresser. Sans lui, pas de victoire possible, pas de dépassement de soi. C'est lui qui vous apprend – et réciproquement. « Pour réussir, j'ai besoin de l'autre, comme il a besoin de moi », disait Kano. La compétition, bien vécue, est peut-être l'endroit où « jita kyoei » s'éprouve le plus intensément – à condition que le combat soit mené dans cet esprit. L'enjeu pour le professeur est là : faire comprendre que gagner contre quelqu'un n'est pas gagner sur quelqu'un.

La rédaction

Une question ? Une remarque ? Une idée ?
Écrivez-nous à contact@sensei-magazine.fr

OUTILS

Alors que la période estivale s'installe progressivement dans les clubs, France Judo a dévoilé mi-juin sa campagne nationale, intitulée « Entre dans le Game ». Un spot qui fait la part belle à la progression de tous au fil des saisons et des passages de grade, jusqu'aux « boss de fin » symbolisés par cinq champions de l'équipe de France. De quoi attirer les jeunes générations en empruntant les codes ultra-répandus du gaming.

Cliquez sur l'image
pour en savoir plus



Comment (re)mobiliser les adultes pour les grades ?

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



CYRILLE RUFFIER-MERAY
Professeur
Racing Club Saint-Germain (Yvelines)
65 ans, 7^e dan

« Créer une dynamique de groupe »

« Il faut être clair : les adultes, d'eux-mêmes, ne sont pas tellement enclins à passer leurs grades. Et c'est vrai que tout seul, avec un quotidien familial et professionnel bien rempli, c'est compliqué. C'est pour cela qu'il faut créer une dynamique qui réunit les conditions. Au club, pour ceux qui reprennent le judo quand leurs enfants commencent à en faire, on a mis sur pied un cours le samedi matin avec seulement de la technique, de la mobilité, du renforcement... et les randoris sont facultatifs. Même si, dans les faits, tout le monde s'y engage, le fait que ce ne soit pas obligatoire rassure. On privilégie le bien-être et certains, avec le temps, rejoignent d'eux-mêmes les cours du mardi et du vendredi pour faire plus de randoris. De cette façon, chacun trouve son rythme et sa place. C'est pareil sur le tatami : je laisse toujours un angle pour ceux qui préparent un grade et ce sont ceux qui sont déjà gradés qui les aident. Moi, je ne m'en mêle pas au début. Je n'interviens qu'à la fin pour affiner. Mais comme ils sont plus sévères que moi, je n'ai parfois presque rien à redire !

« MAINTENANT QUE TU ES EN FORME... »

Avec ce système, je les mets en situation d'entraide entre eux et, pour moi, c'est vraiment essentiel. Ça crée une dynamique de groupe en plus de les valoriser et ça crée l'identité club. Ils viennent plus, travaillent plus, progressent plus ! Cette formule porte ses fruits. Je n'ai jamais eu un refus à l'examen. C'est probablement plus de cent-cinquante ceintures noires formées au club, auxquelles il faut ajouter les grades ultérieurs car, dès leur homologation, je les incite à enchaîner, sur le mode : "tu ne sais jamais ce qui va se passer après. Alors maintenant que tu es en forme, autant enchaîner." Leurs retours montrent qu'il s'agit d'une bonne méthode car, s'ils avaient attendu ne serait-ce qu'un an de plus, un changement professionnel peut tout basculer, comme un quotidien qui grignote un peu la motivation. En fait, tout est mis en place pour que passer un grade devienne une normalité. Les messages qui boostent sur le groupe *WhatsApp* du club, les examens blancs passés devant tout le monde en fin de cours... Tout est bon pour générer de l'émulation et de l'échange. Et le judo, c'est d'abord de l'échange. »



GILLES SEYDOUX
Professeur
JC Bastiais (Corse)
66 ans, 4^e dan

« Apprendre à prendre son temps »

« Au club, j'ai d'abord différents profils. Ce sont, à chaque fois, des motivations, des envies et des prises de conscience différentes. Cette saison, j'ai trois assidus qui ont validé leur troisième dan et, à partir de septembre, je vais retrouver Marie-Lucie et Karine qui ont toutes les deux une quarantaine d'années et qui n'étaient plus sur le tatami depuis un moment. Elles sont venues me trouver pour me dire qu'elles voulaient reprendre sérieusement et se lancer sur leur deuxième dan. J'ai aussi Adrien, quarante ans, qui veut passer son deuxième dan. Comme il n'est pas très régulier, je me dis que ce projet va peut-être le rendre plus assidu aux cours. Dans tous les cas, ce sera l'occasion pour lui de progresser et je ne peux donc qu'encourager sa démarche... Ce qui est bien, c'est que Baptiste, qui n'a que vingt-deux ans, va aussi se lancer. Parfois, un motivé peut en amener un autre ! En fait, avant même de penser aux grades chez les adultes, ce qui me semble important pour ce public, c'est le plaisir à pratiquer. On sait que le judo, à cet âge-là, vient en plus de la vie de famille, du travail qui se termine tard... Il y a aussi le cas des anciens compétiteurs qui reviennent après des années de coupure et recherchent un judo qu'ils ont connu, avec beaucoup d'opposition.

PRENDRE GOÛT AU TRAVAIL TECHNIQUE

Je commence donc par amener les adultes vers un judo où l'on prend davantage son temps, où l'on trouve du plaisir dans des sensations techniques par exemple. Pour ça, j'ai la chance d'avoir des passionnés de kata au club. J'ai deux binômes chez les adultes et quatre chez les plus jeunes qui font de la compétition. Forcément, voir de jeunes cadets déjà à l'aise, ça peut donner envie de rejoindre le créneau spécifique du vendredi pour se lancer dans la préparation de grade. Mais l'inverse est vrai aussi ! Jean-François, un pratiquant de soixante-dix ans qui fait de la compétition kata depuis des années, a récemment passé son quatrième dan en validant le katame-no-kata, le goshin-jitsu et l'UV2 le même jour. Pour lui, forcément, le contenu de l'examen était déjà si familier qu'il avait sûrement moins d'appréhension qu'un adulte qui doit tout apprendre... Quand tu aimes le travail technique et que tu pratiques les katas pour le plaisir, l'envie de passer un grade arrive beaucoup plus facilement. »

I'ESPRIT DU JUDO

柔道の精神

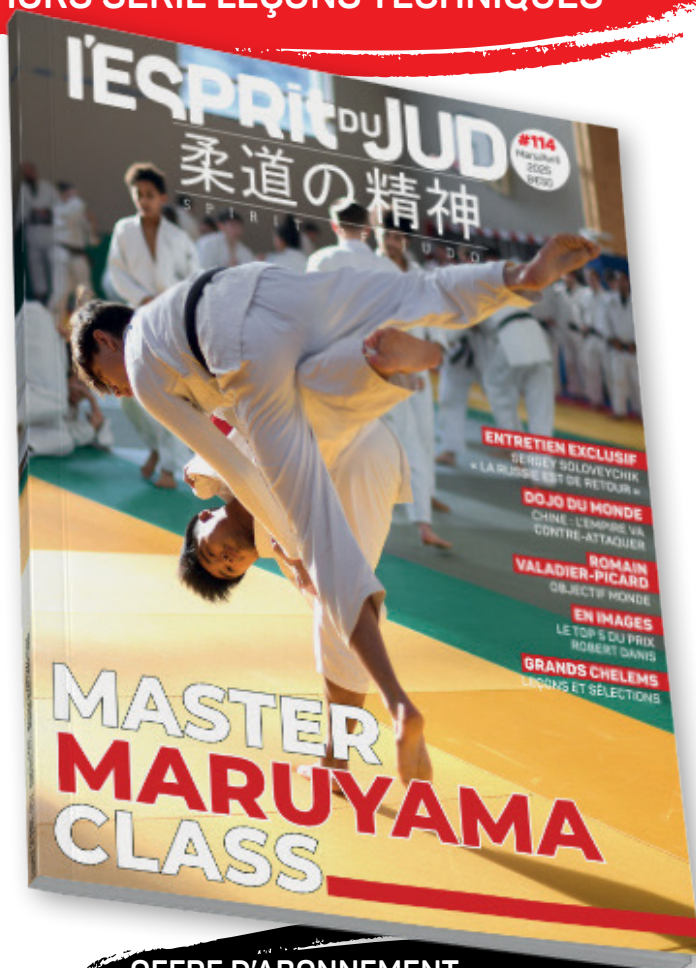
S P I R I T O F J U D O

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

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

**MAGAZINE PRINT ET DIGITAL
HORS SÉRIE LEÇONS TECHNIQUES**

**UN NOUVEAU SUPPORT
POUR VOS ÉLÈVES**



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

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

boutique.lespritdujudo.com
OFFRES SPÉCIALES CLUBS