

# SENSEI

LE MAGAZINE DES PROFESSEURS



## GRADES COMMENT MAINTENIR L'EXIGENCE ?

**LA LEÇON DE**  
Frédéric Bourgoïn

**CULTURE**  
Grades et profils d'expertise

**TRANSMISSION**  
Jocelyne Triadou

**LA QUESTION**  
Quel programme de séances pour la reprise ?

**FORMATION**  
L'excellence partout et pour tous

**L'ESPRIT CLUB**  
Dojo du Saulnois

# I'ESPRIT DU JUDO

## 柔道の精神

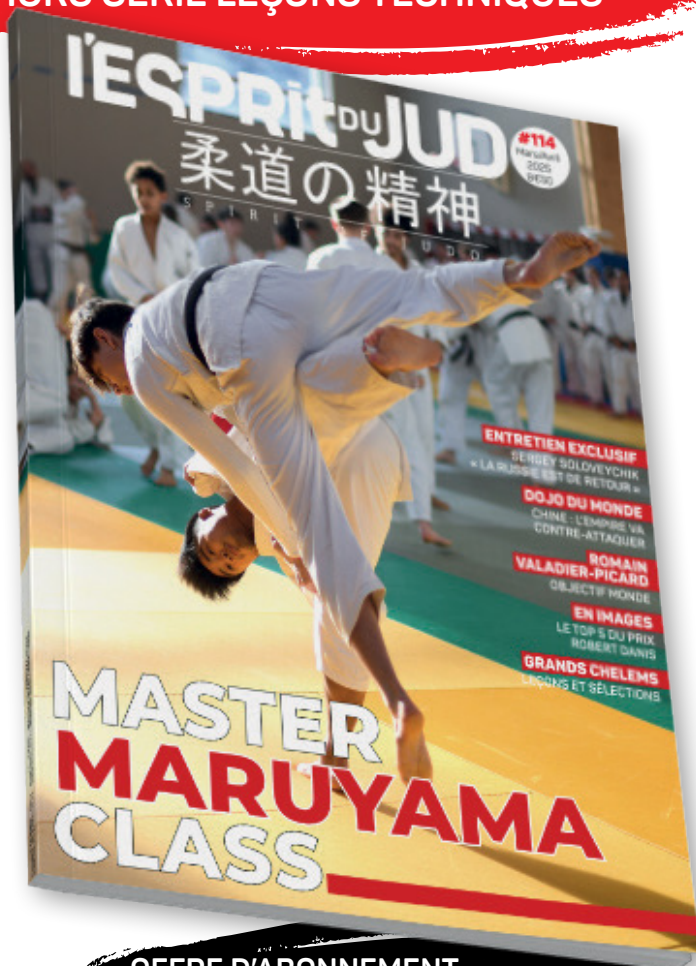
S P I R I T O F J U D O

# 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**

# LA PORTE DU DOJO

■ ANTHONY LE DANIEL, VICE PRÉSIDENT RELATION AUX TERRITOIRES DE FRANCE JUDO

On ne commence pas le judo en frappant à la porte d'une fédération, ni à celle d'une ligue ou d'un comité. On frappe à la porte d'un club, parce que c'est celui à côté chez soi, parce qu'un copain, un frère, une sœur y sont déjà inscrits. On se déchausse, on salue, on entre dans un lieu que l'on ne traite pas comme un autre. C'est le dojo et quelqu'un nous y attend : un professeur, qui nous apprend et qui, souvent, va changer des vies.



Il y a peu, j'ai poussé à nouveau cette porte avec mon fils. Il a quinze ans. Footballeur, il cherchait autre chose. En quelques jours, il a choisi le judo, me lâchant cette phrase que je n'oublierai pas : « Papa, je ne fais pas du judo pour faire de la compétition comme toi. Mais je veux être ceinture noire. »

Ce jour-là, je me suis revu. À l'âge de dix ans, j'ai suivi un copain d'école dans le dojo où mon père avait lui-même pratiqué. Et mon père était avec moi sur le tapis pour mon premier cours. Trente ans plus tard, j'ai à mon tour participé au premier cours avec mon fils, et la première chose que j'ai faite en sortant a été d'envoyer les photos de ce moment à mon père, avec le sentiment que quelque chose d'important et de puissant dans nos vies venait d'avoir lieu.

Je passe dans de nombreux dojos et je sais la chance que j'ai eue de trouver le mien, comme celle que nous offrons à celles et ceux qui passent dans nos dojos. Le judo, école de la vie ? Oui, c'est lui qui aide, soutient, rectifie des parcours parfois sinueux. Au-delà de la pédagogie et du niveau technique atteint par chacun, c'est vous, professeurs, qui construisez nos personnalités, parfois à côté des parents, parfois à leur place. Tous vos élèves ne monteront pas sur un podium, et ce n'est pas le sujet, d'autres viendront pour évacuer une colère, pour exister, pour devenir ceinture noire. Et vous serez leur pilier, pour toujours.

Je mesure combien cet engagement, pour s'occuper des enfants des autres, sans toujours entendre un merci, est exigeant. Soyez fiers des belles histoires que vous écrivez, souvent sans le savoir, sans prétendre à autre chose que de bien faire. Au nom des milliers de judokas, je me permets de vous dire merci. En tant qu' élu, soyez convaincus que je mets mon énergie à défendre tout ce que vous incarnez.



## 04 CULTURE JUDO

Grades et profils d'expertise

## 06 DOSSIER

Grades

Retrouver le sens d'une progression éducative, technique et humaine

## 10 LA LEÇON DE...

Frédéric Bourgoïn

Enchaînements, combinaisons et confusions autour de tai-otoshi

## 15 FORMATION

Projet Excellence Judo & Kata

Rejoignez le mouvement !

## 16 TRANSMISSION

Jocelyne Triadou

«Née pour enfoncer des portes!»

## 18 L'ESPRIT CLUB

Dojo du Saulnois

Pépité mosellane

## 20 APPROFONDIR

Dojo virtuel

Imaginé par les clubs

Parole de pionnier

Question des lecteurs / Outils

## 22 LA QUESTION

Quel programme de séances

pour la reprise ?

### 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 Frandebœuf, Pascaline Magnès, Olivier Mélicine,  
Sébastien Nolésini, 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](mailto:CONTACT@SENSEIMAGAZINE.FR)**

# Grades et profils d'expertise

■ Michel Brousse / Photo : France Judo



L'échelle des grades et les couleurs de ceinture qui lui sont associées sont les symboles de l'expertise en judo. Utilisée dès 1926, cette innovation anglaise s'est largement répandue dans le monde occidental, en grande partie grâce au judo français, même si, au Japon, tradition oblige, l'usage persiste d'une autre hiérarchie : ceinture blanche, ceinture marron puis ceinture noire. En France, l'enseignant reçoit de la fédération une délégation de pouvoir pour attribuer les grades inférieurs à la ceinture noire. Il n'existe cependant aucune directive officielle quant aux modalités à suivre, à l'exception des planches de contenus et des durées minimales de pratique.

Le système français est inscrit dans l'histoire. Il renvoie à une période où l'accès à la ceinture noire faisait office de diplôme de professeur. La logique cumulative d'un savoir encyclopédique à acquérir (sous forme de démonstration), qui a présidé aux premières « méthodes » d'enseignement, remplissait une double fonction. D'une part, elle confortait la position du plus haut gradé dans une relation maître-disciple

omniprésente. D'autre part, elle constituait – et constitue toujours – un outil pédagogique performant et sécurisant, pour l'enseignant dans le choix de ses contenus comme pour l'élève dans l'étendue des connaissances à acquérir pour accéder au grade supérieur. Ce modèle a durablement façonné la représentation de l'expertise en judo.

Longtemps, dans une forme de résistance à la montée du mouvement sportif et à l'abaissement de l'âge des pratiquants, seul le champ technique est resté l'objet de l'évaluation. C'est au milieu des années 1970 que sont apparues les premières réflexions fédérales en matière de didactique. Plusieurs publications ont vu le jour, de *L'Approche pédagogique des 6/9 ans au Judo des 13/15 ans*, puis au *Judo des 15/17 ans, pratique et entraînement*. Ces ouvrages sont novateurs. Ils vont au-delà des simples considérations techniques et se centrent sur l'activité de l'élève, considéré comme un individu agissant. Le judo est appréhendé en privilégiant sa logique interne, c'est-à-dire la confrontation de deux protagonistes. L'acte d'enseignement est repensé à la lumière des apports

des sciences humaines. Mais l'approche est jugée trop désabilisante pour les tenants du judo japonais. Même dans le champ sportif, l'apparition de formes nouvelles, le morote-seoi-nage à genoux par exemple, heurte les consciences. Dans une logique traditionnaliste, la forme doit primer sur la fonction.

Ce que l'on peut nommer « la révolution copernicienne du judo » est en marche. En 1990, la publication de la *Méthode française d'enseignement du judo-jujitsu* introduit une nouvelle notion, celle du couple en interaction. S'ajoutent à la démarche un « rapport tonique » et des « situations d'étude ». La technique devient un moyen de résoudre le problème posé par l'adversaire. Malgré la qualité et le côté novateur du document, la mise en œuvre fédérale manque de force pour faire évoluer l'enseignement au plan national. Les modalités de passage de grade gardent leur forme classique rassurante.

Un autre effort mérite d'être rappelé, lui aussi resté largement sans effet dans un monde fédéral pourtant informé. En 1996, l'Éducation nationale publie les premiers programmes officiels de l'éducation physique et sportive, dans un contexte



## QUE SIGNIFIE « SAVOIR FAIRE DU JUDO » ?



où l'école fixe comme objectif l'acquisition d'un « socle de connaissances, de compétences et de culture ». Rédigés en ces termes, les contenus propres au judo visent trois niveaux : débutant, initié et expert. Malgré la richesse des supports théoriques, la réflexion didactique sur des concepts liés au « savoir combattre », « savoir projeter », « savoir immobiliser » ou « savoir poursuivre l'offensive », ainsi que les propositions concrètes qui sont formulées, restent trop en décalage avec les attentes et les usages du milieu fédéral.

Reprenons quelques éléments des attendus et des innovations du texte. Le comportement de l'élève fonde le choix des transformations à induire. L'attitude spontanée du débutant consiste à s'opposer aux actions adverses, et à se protéger des contacts avec le tapis. Le débutant ne décide pas d'attaquer sur la base des sensations perçues. Ses actions sont à contretemps de l'opportunité qu'il souhaite exploiter. Pour l'enseignant, la première étape consiste à « construire un couple », à donner à chacun la sensation de l'autre, à permettre la réalisation de gestes techniques dont la justesse

garantit la sécurité et libère les craintes. Les compétences visées s'écartent de la réalisation des gestes techniques pour devenir « savoir chuter et projeter en contrôlant la chute de son adversaire », « au sol, amener l'adversaire à plat dos pour l'immobiliser », « utiliser les déplacements de l'adversaire pour effectuer des attaques directes », « accepter le combat ». Chacune de ces compétences s'exerce dans un contexte de réalisation propre, adapté au niveau de l'élève, en l'occurrence dans des situations aménagées ou des exercices à thème. Ainsi la logique est-elle inversée : le savoir technique devient un outil au service d'un projet inscrit dans la réalité d'une opposition codifiée.

Le second profil vise des compétences à mettre en place en situation de randori aménagé : « varier la forme et les opportunités des attaques directes », « enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (dans la même direction que l'attaque initiale ou dans une direction complémentaire) », « se préparer au combat (identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage) », « se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat ». À ce niveau, l'élève est dans une relation de couple avec son partenaire/adversaire. Il a acquis un regard sur lui-même en action et est devenu capable d'utiliser les sensations perçues pour décider d'une action.

Le troisième niveau d'expertise vise l'expression des compétences dans le contexte d'une rencontre formelle ou informelle pour l'obtention de la victoire. Les compétences visées sont les suivantes : « construire un système d'attaque individualisé », « assurer la poursuite de l'offensive », « influencer l'attitude et le comportement de l'adversaire », « gérer ses ressources selon l'évolution du rapport de forces ». La caractéristique du troisième niveau est la capacité à concevoir et à mettre en œuvre un projet personnel adapté en fonction des circonstances, et réalisé sur la base d'indices pris sur l'adversaire.

L'entrée par le domaine des compétences offre des avantages indéniables. Elle renforce la motivation de l'élève en donnant du sens aux apprentissages. Elle valorise la personne en évitant la conformité tout en sollicitant la mobilisation de ressources propres. Plus encore, elle revêt un caractère transférable qui incite l'élève à découvrir des solutions personnelles dans des situations inédites. Niveaux de grade et niveaux d'expertise ne sont pas des concepts antinomiques. Ils se complètent. Dans l'exemple des programmes d'EPS, le premier niveau correspond à la ceinture jaune, le deuxième à la ceinture verte et le troisième à la ceinture marron.

Que signifie « savoir faire du judo » ? La réflexion sur les critères qui définissent le niveau de chacun interroge la définition actuelle et invite à mesurer l'expertise à l'aune non pas d'un seul savoir théorique mais d'un savoir en action. Le fondateur du judo le rappelle dans un texte publié en 1937\* : « *Le judo, c'est la voie de la souplesse, celle qui consiste à céder dans un premier temps pour finalement remporter la victoire* ».

\*Kano Jigoro, Judo (jujitsu), Tokyo, Maruzen Co, 1937, p. 11

## GRADES

# Retrouver le sens d'une progression éducative, technique et humaine

De la première ceinture à la ceinture noire, le grade doit rester le signe d'une transformation réelle du judoka. Rappel des enjeux et de la responsabilité autour de ce sujet majeur avec Frédéric Demontfaucon.

■ Frédéric Demontfaucon avec Olivier Remy et Pascaline Magnès / Photo : France Judo



**L**e grade occupe une place centrale dans la culture du judo. Il rend visible une progression, structure le parcours du pratiquant et reconnaît un niveau de développement atteint. Pourtant, sa signification peut progressivement s'affaiblir lorsqu'il devient une récompense de présence, une étape automatique ou la validation ponctuelle d'un programme technique appris pour l'occasion. Frédéric Demontfaucon, expert technique et garant du sujet à France Judo, en rappelle clairement les enjeux. « La réflexion sur la valeur du grade ne peut pas uniquement concerner la ceinture noire à partir des

*dan. Elle doit commencer dès les premiers grades, les kyu attribués aux enfants. Car c'est au cours de ses premières années de pratique que le jeune judoka construit sa représentation de la progression. S'il comprend que la ceinture correspond à des acquisitions réelles, à des efforts identifiés et à une évolution de son comportement, le grade devient un puissant outil de formation. S'il constate, au contraire, que la promotion est automatique ou simplement liée au temps passé au dojo, il peut intégrer l'idée que la reconnaissance précède parfois la compétence. La question essentielle n'est donc pas*

*de savoir s'il faut attribuer plus ou moins de grades. Elle est de déterminer avec précision ce que nous souhaitons reconnaître lorsque nous faisons progresser un judoka. En cela, la ceinture ne devrait jamais précéder le développement. Elle devrait en être le signe. »*

Le grade ne se réduit pas à une couleur de ceinture. Il est un repère visible, mais ce qu'il représente est plus profond. Il doit traduire un développement global du pratiquant : ses connaissances, sa maîtrise technique, sa compréhension des principes du judo, sa capacité à agir avec un partenaire, son adaptation à des situations variables, son contrôle, son autonomie et son appropriation progressive des comportements attendus dans le dojo. Il ne peut donc pas être réduit à une liste de techniques mémorisées.

Un enfant peut connaître plusieurs noms japonais et reproduire des formes apprises sans comprendre véritablement le déséquilibre, le déplacement ou le contrôle de son partenaire. À l'inverse, un judoka peut être efficace dans une opposition limitée tout en manquant de diversité, de maîtrise ou de compréhension. Le grade doit reconnaître l'équilibre entre ces différentes dimensions.



## **LE GRADE DOIT TRADUIRE UN DÉVELOPPEMENT GLOBAL DU PRATIQUANT**



Cela suppose de dépasser une vision uniquement quantitative de la progression. Connaître davantage de techniques ne signifie pas nécessairement mieux pratiquer. Ce qui importe est aussi la qualité d'exécution, la capacité à comprendre, à choisir et à adapter son action.

### **NI UNE RÉCOMPENSE, NI UNE SANCTION**

*« Dans les clubs, le grade peut parfois être utilisé pour encourager, valoriser l'assiduité ou entretenir la motivation. L'intention est souvent bienveillante. Pourtant, lorsque la ceinture récompense essentiellement la présence, l'effort ou l'ancienneté, elle se détourne de sa fonction, insiste Frédéric Demontfaucon. Bien sûr, l'assiduité mérite d'être valorisée. La persévérance, le courage et les progrès doivent être reconnus. Mais cette reconnaissance peut prendre différentes formes : un retour individualisé, une responsabilité confiée dans le groupe, une appréciation positive ou la validation de compétences intermédiaires. Le grade, lui, doit rester attaché à des acquisitions réelles et observables. De la même manière, ne pas attribuer immédiatement un grade ne devrait jamais être vécu comme une punition. Cette décision signifie simplement que certaines*

*compétences doivent encore être consolidées. La bienveillance ne consiste pas à valider systématiquement. Elle consiste à proposer des exigences claires, adaptées, compréhensibles et accompagnées. »*

Attribuer un grade non maîtrisé peut satisfaire momentanément. Permettre au pratiquant de le construire réellement le fait progresser durablement. Chez l'enfant, le grade doit être un outil de formation. Un enfant n'est pas un adulte en miniature. Son développement moteur, affectif, cognitif et relationnel évolue progressivement. L'évaluation doit donc tenir compte de son âge, de son expérience et de son niveau de maturation. Chez les jeunes pratiquants, les priorités ne devraient pas être la perfection formelle ou la reproduction d'un modèle adulte. Il convient d'observer d'abord les acquisitions essentielles : la maîtrise progressive des chutes, la posture et les déplacements, le respect et la protection du partenaire, le contrôle de l'action, la capacité à alterner les rôles de Tori et Uke, la compréhension de consignes simples, l'engagement dans une opposition adaptée, l'acceptation de la réussite comme de l'échec.

L'évaluation devrait également s'inscrire dans la durée. Un passage de grade organisé à un moment précis peut avoir un intérêt éducatif. Il apprend à l'enfant à se préparer, à se présenter et à gérer ses émotions. Mais il ne devrait pas constituer l'unique fondement de la décision. Le professeur observe quotidiennement son élève dans les exercices, les randori, les changements de partenaires, les situations de coopération et d'opposition. Il est donc en mesure d'apprécier des compétences qu'un examen ponctuel ne permet pas toujours de révéler. Le passage de grade devrait ainsi devenir un moment de synthèse et de valorisation du parcours, plutôt qu'un verdict isolé.

*« Les dérives qui affaiblissent les premiers grades, sans généraliser, sont l'attribution automatique d'une nouvelle ceinture en fin de saison. Lorsque tous les enfants progressent au même rythme, indépendamment de leurs acquisitions, la ceinture devient un marqueur du calendrier. Il est aussi tentant d'utiliser le grade comme outil de fidélisation. C'est une réalité dans les clubs, mais nous devons voir au-delà : une telle stratégie peut produire un bénéfice immédiat, mais elle fragilise à long terme la crédibilité de l'enseignement. Enfin, il faut éviter l'écueil du passage de grade qui se réduit à une récitation technique où l'enfant répète quelques formes connues, souvent dans une situation très préparée, sans que soient véritablement observées sa compréhension, son adaptation et sa capacité à agir dans l'incertitude. »*

Une autre confusion consiste à assimiler performance en compétition et niveau de grade. L'efficacité compétitive est une dimension du judo, mais elle ne résume ni la maîtrise technique, ni la diversité des acquisitions, ni la qualité du comportement. Enfin, l'absence de critères partagés entre enseignants peut entraîner d'importantes différences entre clubs. La liberté pédagogique est nécessaire, mais elle ne devrait pas conduire à ce qu'un même grade perde toute signification commune.

## CONSTRUIRE UNE CONTINUITÉ JUSQU'AU PREMIER DAN

La ceinture noire ne devrait pas constituer une rupture artificielle avec les grades précédents. Sa préparation commence dès les premiers apprentissages : apprendre à chuter, contrôler son partenaire, construire une posture disponible, comprendre le déséquilibre, se déplacer, différencier force et efficacité, accepter l'opposition et devenir progressivement autonome. Lorsque ces fondations ne sont pas suffisamment consolidées au cours des grades de couleur, la préparation au premier dan devient une opération de rattrapage. Le pratiquant doit alors acquérir tardivement des principes, des attitudes ou des savoir-faire qui auraient dû se construire progressivement, selon le principe Shin Gi Tai qui a structuré la nouvelle progression française (voir [Sensei #2](#)) pour fournir une architecture commune à l'ensemble du parcours.

## EXPLIQUER LE GRADE AUX FAMILLES

Dans les cours d'enfants, la compréhension des parents constitue un enjeu important. Les familles peuvent s'interroger lorsqu'un enfant ne change pas de ceinture au même moment qu'un autre. Elles peuvent également considérer que l'assiduité ou l'ancienneté devraient suffire à justifier une promotion. Le club doit donc expliquer clairement sa conception du grade, dès le début de la saison. Il doit rappeler que la ceinture reconnaît des acquisitions techniques, motrices, relationnelles et comportementales adaptées à l'âge. Il doit également souligner que chaque enfant progresse à son rythme et que la décision repose sur une observation réalisée dans la durée. « *Les parents doivent être informés, mais la décision reste pédagogique. Le professeur doit pouvoir l'expliquer sans avoir à la négocier* », souligne le technicien.

## REDONNER AU GRADE SA FONCTION DE REPÈRE

« *La question du grade touche à la conception même de la formation du judoka. Le grade ne doit être ni automatique, ni arbitraire, ni inaccessible. Il ne doit être ni purement technique, ni exclusivement compétitif. Il doit constituer un repère fiable dans une progression de long terme. Chez l'enfant, il rend visibles des apprentissages adaptés à son développement. Chez l'adolescent et l'adulte, il reconnaît une maîtrise plus consciente et plus autonome. À partir de la ceinture noire, il atteste un niveau de pratique, de compréhension et de responsabilité. Insistons sur ce point : la véritable exigence ne consiste pas à distribuer moins de grades. Elle consiste à faire en sorte que chaque grade corresponde à une transformation réelle du judoka.* »

Préserver la valeur du grade, c'est respecter l'enfant qui débute, le professeur qui enseigne, le jury qui évalue et le judoka qui persévère. C'est aussi garantir que, de la première ceinture au plus haut grade, la progression reste fidèle à la vocation éducative, technique et humaine du judo.

# Sofiane THABET

36 ans, 2<sup>e</sup> dan  
Directeur technique de Judo France Paris (Paris)



## « Être plus gradé, ce n'est pas être plus fort »

« **M**on discours est que la ceinture sert avant tout à tenir le judogi. C'est ce que j'explique aux enfants. La ceinture ne donne pas de pouvoir, elle prouve un chemin, une expérience, des connaissances techniques. Ce n'est pas une question de force : ce n'est pas parce que tu es ceinture orange que tu bats forcément une ceinture jaune. Pourtant, je comprends que cela puisse interpellier un poussin ceinture verte battu par un ceinture jaune... Je leur explique alors que le grade récompense un niveau de connaissances en judo, une évolution, pas une victoire. De cette façon-là, je motive toujours les plus gradés à répondre aux questions des plus jeunes, à les aider.

Parce que les enfants comprennent cette vision du grade que je leur propose, je peux me permettre d'être très exigeant avec eux. Je donne une importance cruciale à cette question de grade car c'est ce qui reflète l'apprentissage technique. L'un de mes élèves, Thibaut Nicolas, en est un exemple parfait. Il a été médaillé aux championnats de France cadets cette année et vous lui demandez n'importe quelle technique, il vous la sort, en japonais, sans hésiter. Je l'ai eu à cinq ans, au tout début, et je me suis rendu compte que plus j'étais intransigeant avec lui sur la notion de grade, et donc de technique, plus il devenait fort dans le combat.

## DONNER CONFIANCE DANS LA PRATIQUE GRÂCE AUX GRADES

Le passage de grade est aussi un enjeu. Étant quelqu'un qui stresse facilement, je sais que c'est désagréable, alors je ne veux surtout pas que les enfants vivent ça. Je veille donc à ce que leur passage soit un moment de plaisir. Je leur répète que c'est une répétition des connaissances techniques que l'on a vues tout au long de l'année et que ça leur permet simplement d'évoluer. Qu'ils le font pour eux aussi, pas pour quelqu'un d'autre. J'organise aussi une sorte de "répétition" en décembre, car j'ai constaté qu'elle les aide beaucoup. Le premier trimestre est toujours intense, on voit beaucoup de choses et ce qui m'importe, c'est d'évaluer la façon dont ils les retiennent et peuvent les mettre en application. J'utilise le jeu, une sorte de "questions pour un champion" où chacun peut gagner des points. Je veille à ce que tout le monde participe, parce que mon but est toujours de mettre l'enfant en situation de réussite, jamais de le confronter à un mur.

Pour les enfants qui sont en difficulté sur le passage de fin d'année, je n'hésite pas à le découper sur deux ou trois séances : chutes, tachi-waza, ne-waza. Je leur laisse le choix sur l'ordre, qui m'importe peu, c'est plus facile pour eux aussi.

Après quelques années, ce sont ces petits que j'ai eus à cinq ans qui se présenteront au grade de ceinture noire. Et je sais qu'ils seront prêts, je n'ai d'ailleurs jamais eu un seul échec de mes élèves à l'UV2. Mais ce qui me touche le plus, c'est de les voir revenir d'eux-mêmes sur les cours des tout-petits pour transmettre à leur tour. C'est ça le vrai grade pour moi : un niveau technique, une expérience, et le plaisir de transmettre. »

# Marion DUPONT

40 ans, 4<sup>e</sup> dan  
Professeure du Dojo Lourdaïs (Hautes-Pyrénées)



## «Les ceintures de couleur, un reflet important de la progression»

«**P**our moi, le grade fait partie intégrante de la progression, c'est un objectif à part entière. J'observe les élèves sur toute l'année et je fais, comme beaucoup, passer un examen en juin. C'est un format que j'aime bien car il reflète le fait qu'il faut bien une année complète pour obtenir un grade supérieur. Je m'appuie sur les fiches établies par mon ancien professeur et que l'on adapte au fil du temps, en fonction des règles d'arbitrage qui, mine de rien, influencent notre façon d'enseigner. Certaines techniques, comme les ramassements de jambes, ne sont plus autorisées en compétition, mais font partie de notre patrimoine et le passage de grade constitue une excellente occasion de les découvrir et de les travailler. Les jeunes sont plutôt contents de s'y essayer, et certains en sont même très friands comme s'ils avaient découvert un petit trésor.

Pour les plus jeunes, obtenir un grade est évidemment une source de motivation : ils voient qu'ils progressent et, petit à petit, prennent conscience que la ceinture noire se rapproche. De ce fait, jusqu'à la ceinture orange, je fais en sorte que tout le monde réussisse son examen, quitte à organiser un rattrapage pour ne pas le dévaluer. *"Tu ne semblais pas encore tout à fait prêt aujourd'hui, prends le temps de réviser encore un peu et dans deux semaines, tu te représentes"*. En revanche, à partir de la ceinture verte, je deviens plus exigeante. Cette année, j'ai par exemple une élève très investie dans le ski qui n'était pas assidue au judo. Elle ne s'est pas préparée au passage de grade et elle me l'a dit elle-même : *"je sais que je ne vais pas l'avoir"*. En grandissant, ils comprennent ce chemin nécessaire à accomplir, et se forgent aussi une exigence, ce qui est très intéressant.

### RÉPÉTER QUE TOUT RESTE À FAIRE

C'est surtout après la ceinture noire que je rencontre des difficultés à transmettre l'importance des grades. Je leur explique que ça peut aussi leur servir bien au-delà du tatami : le judo est reconnu dans le monde professionnel, c'est un élément intéressant sur un CV. D'ailleurs, beaucoup d'anciens élèves me redemandent leur diplôme des années après. J'insiste aussi sur cette idée que la ceinture noire n'est qu'une étape, que l'on continue toujours d'apprendre. Mais il y a plusieurs freins. D'abord, passé un certain âge, la peur de se blesser quand on a un métier ou peu de disponibilité. Ensuite, dans un petit club comme le nôtre, les gabarits sont parfois très différents et ce n'est pas toujours simple de trouver la bonne personne avec qui travailler et progresser ensemble. Par exemple, mon co-président a dû aller chercher un partenaire à l'extérieur, avec toute l'organisation que cela implique. Finalement, ceux qui pourraient avoir plus facilement un partenaire et qui ont le temps, autant que la condition physique, ce sont les plus jeunes : mais une fois la ceinture noire en poche, la majorité poursuit la compétition à fond et ne s'intéresse plus vraiment au grade. Alors j'insiste pour leur dire que le judo, c'est l'envie de toujours en apprendre un peu plus et, quelque part, j'essaie de montrer l'exemple : je suis moi-même quatrième dan et je commence déjà à réfléchir pour mon cinquième dan. Je crois que c'est aussi mon rôle. »

# Yann DU CLOSEL

53 ans, 3<sup>e</sup> dan  
Directeur technique du JC Chalonnais (Saône-et-Loire)



## «Le grade reflète autant le comportement que la technique »

«**D**ès le début de saison, je pose la question du grade comme un objectif. Dans les premiers cours, je parle de ce qui va se passer dans l'année, et notamment du comportement, parce que je tiens à ce que le grade ne soit pas qu'une question technique. Un élève bon techniquement, mais qui n'a pas le comportement adéquat, passera peut-être une demi-ceinture, alors que celui qui a un très bon comportement, même avec une partie technique un peu moindre, prétendra à une ceinture complète. Cela peut leur paraître abstrait au départ, mais les élèves en prennent conscience à l'approche du passage de grade. D'autant plus qu'il n'y a jamais de couperet : si un élève n'est pas prêt en juin, il peut retravailler en septembre-octobre et repasser son examen un peu plus tard, lorsqu'il estime de lui-même qu'il se sent prêt. Il faut simplement que cela vienne de sa propre initiative de revenir vers moi. Ce n'est pas comme redoubler une classe à l'école, c'est juste prendre davantage de temps. Certains, d'ailleurs, prennent vraiment leur temps. Peut-être la peur de l'échec, davantage répandue chez les enfants aujourd'hui. Je pense même que c'est un fait de société qui dépasse largement le judo. L'année dernière, un élève de onze ans, qui n'avait que sept mois de judo, a estimé qu'il avait raté la première partie de l'examen. Il s'est braqué et n'est pas revenu au dojo. J'ai contacté sa mère pour comprendre, et elle m'a confirmé qu'il avait peur de l'échec. Je trouvais pourtant au contraire que ce qu'il avait montré pour un débutant était excellent ! Heureusement, nous avons pu discuter et il est revenu... À tous, je répète que cet examen annuel au judo, dès le plus jeune âge, permet de se construire et de gérer son stress, avant que n'arrivent le brevet, le bac, les entretiens...

### UNE ÉTAPE VERS LA SUITE

Je propose des passages de grade en plusieurs étapes. D'abord, la maîtrise de ce que j'appelle "les repères dans l'espace" : roulades avant et arrière, chutes latérales. Ensuite vient la partie technique, que je fais plutôt sous forme de yaku-soku-geiko, avec du déplacement, parce que je trouve que c'est plus parlant. Là, ce qui compte, c'est autant l'attitude en tant que Tori qu'en tant que Uke : l'un ne va pas sans l'autre pour passer au grade supérieur ! Il faut savoir accepter la chute, être bien guidé, se mettre à disposition pour son partenaire. Il y a aussi une partie "culture judo", avec le vocabulaire que l'on utilise à chaque cours et l'histoire du judo. Et puis arrive le premier dan, qui n'est que le début de la vie de judoka, le vrai commencement après une phase de construction. J'incite à enchaîner tout de suite sur le deuxième dan, tant que l'on est encore dans la dynamique, car j'en vois trop arrêter une fois leur ceinture noire obtenue. Et puis, une fois le deuxième dan en poche, je leur explique qu'ils peuvent aussi passer le CQP. Finalement, je fais comme mon professeur a fait avec moi quand j'avais vingt ans : il m'a fait remarquer un jour que j'avais déjà tout pour enseigner... et c'est ce qui fait que je suis là, trente ans plus tard, dans le même club, à transmettre. Les grades, c'est aussi entrouvrir des portes que chacun pourra choisir de pousser ou non. »

LA LEÇON DE...

FRÉDÉRIC BOURGOIN

# ENCHAÎNEMENTS, COMBINAISONS ET CONFUSIONS AUTOUR DE TAI-OTOSHI

Élevé au judo par son père Michel, sacré champion d'Europe en 1958, à qui il succéda à la direction technique du Budosport 80 de 1995 jusqu'à cet été, ce septième dan, formateur national en judo, jujitsu et self-défense, défend l'importance de posséder un judo complet, avec des techniques applicables dans toutes les directions pour prendre l'ascendant tactique en combat. Mise en application autour de tai-otoshi, son tokui-waza.

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



## Frédéric Bourgoïn

Ancien directeur technique  
du Budosport 80 (Somme)  
63 ans  
7<sup>e</sup> dan



## EN VIDÉO



## Partenaire

Mathieu Tourbier  
Directeur technique du  
Budosport 80 (Somme)  
24 ans  
2<sup>e</sup> dan



## OBJECTIF DE LA SÉANCE

« Ce genre de séquences n'est pas souvent bien compris par les judokas, quel que soit leur niveau de pratique, qui ne parviennent pas forcément à faire la différence entre les enchaînements, les combinaisons et les confusions. Ce sont pourtant des notions importantes à aborder, dès la ceinture orange ou verte, lorsque les jeunes possèdent suffisamment de bases techniques pour comprendre leurs subtilités. À partir d'un tokui-waza identifié, l'ambition doit être de construire sa palette dans toutes les directions d'attaque afin de surpasser les différentes réactions possibles du partenaire. »

## POINTS CLÉS

### Trouver son tokui-waza et son kumikata

« En judo, répétons que le plus important consiste à se faire plaisir, que le but n'est pas de ne pas tomber, mais bien de parvenir à faire tomber sur un mouvement de judo. Et cela passe par l'acquisition d'un schéma d'attaque complet, à partir d'un tokui-waza sur lequel il faut s'appuyer pour construire et développer son propre judo. Pour ne pas donner trop d'informations à Uke, il est également important que Tori parvienne à projeter dans toutes les directions à partir d'un même kumikata. Ici, il s'agira de tai-otoshi, le renversement du corps, avec une saisie classique à droite (main droite au revers gauche, main gauche à la manche droite). »

### Distinguer les séquences possibles

« Pour commencer, le professeur se doit d'être précis dans ses définitions pour que son message se transmette convenablement. On parle d'"enchaînement" lorsque la réaction de Uke au tokui-waza de Tori permet à ce dernier d'engager une autre technique, de "combinaison" lorsque Tori amène son tokui-waza avec une première technique dite "préparatoire", et de "confusion" lorsque Tori fait semblant d'attaquer avec son tokui-waza pour finalement partir sur une technique dans une autre direction, idéalement à l'opposé de celle du tokui-waza mais ce n'est pas obligatoire non plus. Pour synthétiser, l'enchaînement suit le tokui-waza, la combinaison amène le tokui-waza et la confusion associe le tokui-waza avec une technique diamétralement opposée. »

### ■ Identifier les directions d'attaque

« Les deux ceintures disposées au sol en forme de croix représentent les quatre directions principales d'attaque : avant-droit, arrière-droit, avant-gauche et arrière-gauche. Ce repère visuel permet aux élèves de comprendre très rapidement de quoi il est question, surtout qu'il est possible de les mettre en évidence avec des mouvements simples. Dans mon cas, je possède o-soto-gari en mouvement arrière-droit **1**, o-uchi-gari pour l'arrière-gauche **2**, tai-otoshi sur l'avant-droit **3** et sasae-tsuri-komi-ashi ou hiza-guruma pour l'avant-gauche **4**. Ce sont des techniques que l'on aborde dès les premières années de pratique et que la plupart des pratiquants sont à même de maîtriser. »



## ENCHAÎNEMENTS

### ■ Le partenaire est vivant

« Avant même d'entrer dans le détail des enchaînements, je cherche à faire prendre conscience que le partenaire est vivant, capable d'avoir des réactions très diverses sur une même action de Tori. Il peut surpasser son attaque **1**, la bloquer, briser la force **2**, retirer la jambe attaquée **3**, se positionner en jigotai (*buste droit, jambes écartées et pliées, NDLR*) **4**... »



### ■ À chaque problème sa solution

« Suivant ce que Uke propose, Tori doit être en capacité d'offrir une réponse appropriée :

- Si Uke réagit à mon tai-otoshi – attaque sur l'avant-droit – par une position "jigotai", il se retrouve affaibli sur l'arrière-gauche. La logique veut donc que j'enchaîne sur o-uchi-gari.



- Si Uke surpasse mon tai-otoshi, il est possible de redoubler mon attaque en tai-otoshi, ou alors de rester sur une projection vers l'avant-droit, comme uchi-mata. »

## COMBINAISONS

### ■ Défocaliser Uke

« Lorsque mon partenaire ou mon adversaire me connaît un peu, il sait quel est mon tokui-waza et se montre particulièrement vigilant pour ne pas le subir. Je ne peux donc pas partir dessus en première attaque, mais rien ne m'empêche d'y aboutir après avoir tenté une autre technique complémentaire. C'est un bon moyen de défocaliser Uke, à condition que cette première attaque de Tori soit suffisamment sincère, dangereuse et puissante pour susciter la réaction désirée. Ce n'est pas un petit mouvement de jambe qui va le faire réagir... Ici, je m'engage à fond dans mon o-soto-gari, ce qui incite Uke à enlever sa jambe attaquée **1**. À ce moment-là, alors qu'il se retrouve orienté vers l'arrière, c'est mon action des bras **2** qui va m'offrir le déséquilibre sur l'avant-droit que je recherche et que je peux alors exploiter avec mon tai-otoshi **3**. »



## CONFUSIONS

### Anticiper la réaction

« Comme pour les combinaisons, Uke m'attend sur mon tokui-waza. Et à chaque fois que je le tente, il réagit sur l'arrière. Mon intérêt est donc de lui faire croire que je pars à nouveau sur mon tai-otoshi (attaque vers l'avant-droit), mais de changer subitement de direction pour le piéger sur mon o-uchi-gari (attaque vers l'arrière-gauche).

## MA MÉTHODOLOGIE

### Orienter les élèves

« Mon père, qui était un très grand pédagogue, me disait toujours : "si je passe une semaine à chercher la solution sur une grille de mots croisés que je ne trouve pas, le jour où je la trouve, je m'en souviens à vie. Mais si quelqu'un me donne la réponse directement, je vais vite l'oublier." C'est pareil au judo, où je préfère que les élèves découvrent par eux-mêmes les différentes solutions, quitte à les orienter un petit peu. Mais il est primordial de les faire réfléchir, pour que cela s'ancre en eux pour toute leur carrière. Ce faisant, ils mettent aussi à jour d'autres connexions entre techniques, au-delà de leur tokui-waza. »

### Aiguiser le sens de l'observation

« Le judo repose sur une mise en commun du travail dans le couple Tori/Uke, mais aussi avec le reste du groupe. C'est un vrai travail d'équipe et, souvent, ceux qui sont à l'extérieur du binôme en action ont une vision beaucoup plus périphérique et plus intéressante, à même de les aider à trouver des solutions plus facilement. »

### Obliger à varier, quitte à chuter

« Une fois son tokui-waza aiguisé, il faut en faire de même avec tout son arsenal technique qui permet de pouvoir projeter dans ces quatre directions. Lorsque j'étais compétiteur, je me forçais, par exemple, pendant des périodes d'un à deux mois, à ne lancer qu'o-soto-gari, o-uchi-gari ou hiza-guruma à l'entraînement. Cela ne payait pas vraiment au départ, je tombais plus souvent que lorsque je m'en remettais à mon tai-otoshi, mais je suis progressivement devenu fort sur ces

techniques complémentaires, qui me faisaient marquer des avantages, voire même ippon... Accepter de perdre et de chuter fait en tout cas partie du processus pour pouvoir ensuite gagner et faire chuter, et cela contribue aussi à se forger un bon mental. Aujourd'hui, je n'impose pas à mes élèves de focus strict sur une technique, mais j'oblige à se concentrer sur telle ou telle direction d'attaque lors des exercices de type kakari-geiko ou yaku-soku-geiko, ou à lancer un mouvement préparatoire avant d'avoir le droit de recourir au tokui-waza. »

### Insister sur le kakari-geiko

« À l'entraînement, je trouve primordial de prévoir un temps de mise en situation entre la partie technique et le temps du randori, et je m'en remets la plupart du temps au kakari-geiko. Il s'agit selon moi du premier exercice où l'on va pouvoir réellement mettre en pratique ce que l'on vient d'étudier à l'entraînement en technique. Uke offre une réaction aux attaques de Tori, sans pouvoir lui-même attaquer ni contrer. C'est idéal pour Tori, qui peut s'exposer, s'engager pleinement et bien ressentir ce qui se joue lors de ses enchaînements, combinaisons et confusions, sans "se mettre en danger". Le yaku-soku-geiko, avec les rôles de Uke et Tori qui alternent à chaque projection, permet également de développer son schéma technico-tactique, avant d'arriver sur le randori pour la mise en application dans des conditions plus proches de la compétition, avec de l'opposition et la possibilité de reprendre l'initiative. Je n'oublie pas non plus les exercices de perfectionnement, comme uchi-komi et nage-komi, en statique ou en déplacement, eux aussi très importants. »

## MON EXPÉRIENCE

« Je regrette aujourd'hui de ne pas voir plus de combattants posséder cette base technique dans toutes les directions, et notamment à haut niveau. C'est pourtant l'essence même du judo ! J'ai encore pu le vérifier lors d'un stage il y a quelques années au Japon avec Kosei Inoue, un immense champion, qui a bien insisté sur ses techniques complémentaires mises au service de son uchi-mata légendaire. Cela peut sembler simple en apparence, mais cela reste terriblement efficace. Regardez aussi Anton Geesink, que mon père a notamment affronté aux championnats du monde de Paris en 1961 : il possédait un socle technique très classique, autour de tai-otoshi, uchi-mata, harai-goshi, o-soto-gari, o-uchi-gari, sans oublier son kesa-gatame – que l'on apprend ceinture blanche – qui lui permit de remporter le titre mondial en France puis les Jeux olympiques de Tokyo en 1964. »

# 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!**



# Projet Excellence Judo & Kata : rejoignez le mouvement !

■ Olivier Remy / Photos : France Judo



**L**e projet Excellence Judo & Kata s'inscrit pleinement dans l'ambition fédérale « Judo partout et pour tous ». Il repose sur une conviction forte que répète Frédéric Demontfaucon, directeur du projet Excellence, expert technique et accompagné de Pascal Bourouma sur la partie kata. « L'excellence ne se limite ni au haut niveau, ni à la performance sportive. Elle est l'expression de la meilleure version de ce que chacun peut donner. C'est dans cet esprit que le projet se déploie sur l'ensemble du territoire, à la demande des OTD, pour aller au plus près des clubs, des enseignants et des pratiquants. » Raphaël Viaud, deuxième dan de vingt-cinq ans, enseignant à Herblay et à La Frette-sur-Seine dans le Val-d'Oise, témoigne de l'apport à sa pratique, lui qui est encore compétiteur. « Je fais d'abord l'entraînement de masse à l'IJ, avant de rejoindre le dojo Awazu pour cette partie plus technique et traditionnelle, qui se perd un peu avec le judo de compétition. J'y suis depuis le début du projet. On y apprend beaucoup techniquement, mais il s'agit aussi d'un espace d'échange où l'on avance ensemble. Le groupe s'est étoffé au fil des mois, avec des judokas qui ont des âges et des expériences différents. J'essaie d'emmagasiner un maximum de contenu en essayant de "dégrader" le moins possible le mouvement en le retransmettant, avec les bons messages d'apprentissage à mes élèves. »

## DANS LA DÉMARCHE DE PROGRESSER

Sur le volet « Judo », les interventions concernent aussi bien les formations initiale et continue des enseignants que les entraînements de masse, à partir de la catégorie benjamins, ou les interventions au sein des pôles. « L'objectif est de partager une culture technique et pédagogique commune, d'accompagner les enseignants dans leur développement et d'offrir aux judokas de nouvelles occasions d'apprendre, de comprendre et de progresser », souligne Frédéric Demontfaucon. Organisé sous forme de stages, le volet « Kata » s'adresse notamment aux pratiquants qui souhaitent approfondir leur connaissance et leur maîtrise des katas, ainsi que leur expertise dans l'évaluation des grades. « Au-delà des contenus techniques, le projet Excellence Judo & Kata est avant tout un projet de transmission. Il vise à remettre la formation, l'échange et la recherche permanente de progression au cœur de notre pratique. L'excellence n'est donc pas un niveau à atteindre, réservé à quelques-uns. C'est une démarche : chercher à progresser, continuer à apprendre et donner le meilleur de soi-même, quel que soit son âge, son grade ou son niveau de pratique. L'excellence se recherche, se partage et se transmet. »



# JOCELYNE TRIADOU

## « NÉE POUR ENFONCER DES PORTES ! »

■ Thomas Rouquette / Photos : Philippe Rabouin / France Judo et D.R.

**Peu peuvent se prévaloir d'avoir joué un rôle de pionnière aussi important qu'elle dans le judo français. Première championne du monde tricolore en 1980, première Française neuvième dan de l'histoire en 2025, Jocelyne Triadou, soixante-douze ans, personnalité aussi souriante que tranchante, revient sur les moments clés d'une vie extraordinaire lors de laquelle il aura fallu souvent batailler contre les préjugés.**

### LES DÉBUTS À ACHÈRES

« J'ai commencé le judo en septembre 1965, à dix ans. Mon père, qui avait lui-même pratiqué le judo, était cheminot et m'avait amenée, à ma demande, au club laïque des cheminots d'Achères, dans les Yvelines. J'ai été immédiatement impressionnée par le bruit des chutes : deux judokas, ceintures de couleur, se projetaient. J'avais trouvé cela extraordinaire ! Je me disais que j'allais être très forte lorsque je saurai en faire autant (*rires*) ! Cela m'amuse beaucoup de parler de cette image, puisque ce que je venais de voir n'était, avec le recul, pas du haut niveau. »

### PREMIÈRE INJUSTICE

« Quand j'ai débuté, mes deux professeurs, les frères Morel, étaient des ceintures noires... Mais pas spécialement formés à la pédagogie (*sourire*). La compréhension des bascules, de la biomécanique, n'était pas au menu des cours ! Avec le recul, je pense que si j'avais appris tout cela au départ, j'aurais été bien meilleure que je ne l'ai été. Du coup, j'essayais d'apprendre par mimétisme. À l'époque, il n'y avait pas de cours enfants, on s'entraînait avec les adultes, noyés dans la masse à raison de trois entraînements d'une heure et demie par semaine. C'était un rythme soutenu qui m'a permis de canaliser mon énergie et j'ai tout de suite senti que j'étais plus à l'écoute et attentive à l'école (*sourire*). J'étais vraiment très demandeuse, même si ce n'était pas spécialement adapté à mon âge. Je ne faisais aucune différence entre filles et garçons sur le tatami. Mais les frères Morel, si ! J'ai d'ailleurs démarré le judo avec mon meilleur ami. À quinze ans, j'ai eu droit à la ceinture violette alors que lui obtenait la ceinture marron ! Parce que c'était un garçon, et moi une fille. Je n'ai pas vraiment bien vécu la chose. »



© Philippe Rabouin / France Judo

“

**CE NEUVIÈME DAN M'OBLIGE  
ENCORE PLUS QUE PAR LE  
PASSÉ**

”



© D.R.

## NEW YORK ET RUSTY

« À chaque fois que je pense à ces premiers championnats du monde féminins, à New York en 1980, un nom me revient en tête : Rena «Rusty» Kanokogi. Sans elle, cet événement n'aurait jamais vu le jour, ni sans doute le développement du judo féminin qui a suivi. Mariée à un Japonais rencontré au Kodokan, elle avait obtenu que les championnats du monde soient organisés dans une annexe du Madison Square Garden. Elle hypothéquait même sa maison pour financer la compétition. Elle avait une foi incroyable. Cela a marqué ma vie pour toujours. Nous sommes parties aux États-Unis à sept combattantes, avec Jacques Le Berre comme entraîneur national. La fédération nous allouait dix dollars par jour pour manger. Si nous voulions manger pour quinze, le supplément était de de notre poche ! Et lors de championnats d'Europe précédents, on nous avait aussi donné les survêtements de l'équipe juniors... et exigé, après la compétition, de les rendre ! Nous avons refusé. Deux situations – et il y en a eu d'autres – que nous avons vécues



© Philippe Rabouin / France Judo

comme injustes et méprisantes. Quand je suis arrivée à New York, j'ai voulu prendre ma revanche sur tout cela.»

## LE GRAND CHELEM DES BLEUES

Je n'étais pourtant pas à 100% : opérée au genou quelques mois auparavant, j'ai dû strapper les deux pour que mes adversaires ne sachent pas lequel était blessé. Mais il était inimaginable pour moi de manquer cette première édition. J'étais championne d'Europe en titre des -72kg. Nous étions bien préparées et nous connaissions par cœur nos principales adversaires. Le jour de ma compétition, je rencontrais d'entrée une Japonaise. Je me disais que ça allait donner si elle était aussi forte que les masculins ! Et en fait, non. Elle n'avait pas le niveau des Européennes. Évidemment, cela a bien changé depuis (*rires*)... J'ai aussi combattu contre une Espagnole, une Anglaise et l'Allemande Barbara Classen en finale. J'ai gagné à la décision. Le lendemain, j'étais derrière les balustrades à encourager les copines. Finalement, le groupe fit huit médailles sur huit. Carton plein. Mais je fus la seule championne du monde du groupe. J'étais plus déçue pour elles qu'heureuse pour moi. »

## APRÈS-CARRIÈRE

« En 1982, j'ai participé aux deuxièmes championnats du monde, organisés à Paris. J'avais annoncé que ce serait la dernière compétition de ma carrière. Une erreur sans doute car j'ai ressenti beaucoup de pression ! Finalement, j'y ai remporté deux médailles de bronze, en -72kg et en Open. Dans la foulée, je suis devenue entraîneur national des féminines. Mais le changement de costume fut trop violent. Je n'avais pas fait le deuil de ma carrière ! Cela a duré deux ans avant que le DTN de l'époque, Pierre Guichard, ne me propose de passer le Brevet d'État 3<sup>e</sup> degré. Je l'ai obtenu, ce qui m'a permis de devenir conseillère technique du Val-d'Oise. J'y ai découvert une belle passion pour la pédagogie, pour l'accompagnement et pour l'encadrement. Cette période m'a bien formée ! »

## UN DÉTOUR PAR LA SAVATE

« En 2001, j'ai rejoint le ministère des Sports qui me proposa en septembre 2006 de devenir DTN de la fédération de savate, boxe française et disciplines associées. J'y suis restée jusqu'en 2012, en formant un très bon binôme avec le président de l'époque. Un temps où j'ai eu la liberté de structurer, d'encadrer et de sécuriser les pratiques. Avec l'expérience acquise dans mes différents rôles, je savais parfaitement ce qu'attendait le ministère quant à la formation, la politique sportive, etc. Ces six années furent extrêmement agréables ! Et le judo dans tout cela ? Je m'en suis éloignée professionnellement mais il a toujours été en moi. Installée en Gironde depuis le début des années 2010, j'ai été licenciée durant treize ans à l'UJ Bassin d'Arcachon Sud, et je suis membre du Dojo Gujanais depuis 2024. J'ai aussi été élue à la ligue en 2016 sur la liste du regretté Claude Dubos. Enfin, depuis quelques mois, je fais partie de la commission de discipline de la ligue. Comme vous le voyez, je suis une éclectique ! »

## EXEMPLARITÉ

« Le grade est une reconnaissance technique, bien sûr. Mais pas seulement. Il symbolise un parcours, une mentalité, un rapport aux valeurs du judo. C'est tout cela que je veux représenter, incarner, avec ce neuvième dan. En fait, cela m'oblige plus encore que par le passé. Ce haut grade ouvre aussi la voie. Je suis certaine que, très vite, une autre femme sera nommée neuvième dan (*elles sont à ce jour dix 8<sup>e</sup> dan encore en vie, NDLR*). J'en serai d'ailleurs ravie ! Je suis la première, c'est comme ça... Souvent, lorsque je me retourne sur ma vie de judoka, j'ai l'impression que je suis née pour enfoncer des portes ! »

## AVEC MON UKE DE TOUJOURS

« Le 17 janvier dernier, lors du Kagami Biraki, j'ai eu une magnifique surprise : une haie d'honneur de toutes les féminines présentes ! Elles étaient une trentaine, et cela a totalement bousculé le protocole (*rires*). Le président de la fédération, Stéphane Nomis, qui a été mon élève, m'a glissé qu'il était content que ce soit moi la première... Tout cela m'a beaucoup touchée. Comme parrain, j'avais choisi mon professeur à Poissy, Robert Châtel. Il fut mon Uke pour mon premier dan ! Un moment très fort et une manière de boucler la boucle. »



# LE DOJO DU SAULNOIS

## Pépité mosellane

Il y a des clubs que l'on dirige et il y a des clubs dans lesquels on naît. Le dojo du Saulnois, en Moselle, fondé par Christian Schwender, quatre-vingts printemps et toujours président, appartient à la seconde catégorie.

Son fils Yannick, professeur diplômé d'État, y a fait ses premiers pas sur le tapis dès ses quatre ans, au milieu des enfants de six ans, l'âge minimum de l'époque pour commencer le judo. Et cinquante-cinq ans plus tard, il en est devenu le pilier pédagogique, sans jamais avoir quitté les lieux.

■ Pascaline Magnes / Photos : D.R.

### UNE HISTOIRE DE FAMILLE... QUI S'AGRANDIT

Chez les Schwender, l'histoire commence en 1967, quand Christian, professeur d'EPS et ancien gymnaste, découvre le judo et crée une section, d'abord adossée à la MJC locale, avant que le club naisse officiellement vers 1970. Depuis, il n'a jamais changé de mains et, surtout, il n'a cessé de s'agrandir, pour la plus grande fierté de Yannick. « Nous sommes dans une commune de deux-mille-quatre-cents habitants et nous comptons deux-cent-soixante-deux licenciés rien qu'en judo, auxquels s'ajoutent les autres sections : musculation, cardio, cross-training, yoga, jujitsu brésilien... pour un total de cinq-cent-cinquante à six-cents pratiquants selon les années. »

Une croissance qui est le fruit d'une motivation sans relâche pour aller prêcher la bonne parole du judo, à l'image du travail de fond réalisé dans les écoles par exemple : deux matinées par semaine, de septembre à avril, sur des tatamis qu'il installe lui-même et pour des enfants dont, parfois, plus de la moitié ont déjà mis un judogi. Surtout, cette énergie s'étend au-delà du dojo : le club organise différentes activités ouvertes aux familles des pratiquants, comme des stages de ski ou encore une soirée annuelle avec plus de quatre-

cents convives, durant laquelle ce sont les jeunes qui font le service. « Ça permet de créer de la cohésion au-delà des tatamis, de faire comprendre aussi que c'est important pour le club. Je veux croire que tout cela, mis bout à bout, laisse une empreinte quelque part. Certains partis à l'âge de seize ans pour leurs études reviennent ainsi dix ans plus tard lorsqu'ils sont stabilisés professionnellement. »

Si cela ne résout pas le plus gros défi des milieux ruraux qui voient partir leurs adolescents lorsqu'ils doivent étudier en ville, c'est tout de même une dynamique qui permet de multiplier les occasions de garder le lien et, surtout, de créer des histoires qui favorisent la vie du club sur le long terme. La salle de musculation, aujourd'hui incontournable, a ainsi démarré sur l'idée de quelques judokas qui voyaient là une belle occasion offerte aux parents de transpirer un peu pendant que leurs enfants participaient à leur séance. Fort de son double diplôme d'État judo et métiers de la forme, Yannick y a immédiatement mis de l'énergie. Il a fallu, pour cela, ajouter 120m<sup>2</sup> au dojo d'origine. C'est à chaque fois comme ça que le lieu s'est agrandi, jusqu'à ces temps-ci où le club a obtenu

l'accord de la mairie pour une nouvelle extension permettant une grande salle d'accueil où il sera plus facile de manger durant les stages, ou simplement de patienter entre les cours. Résultat : 800m<sup>2</sup> à venir pour une infrastructure qui suscite déjà l'admiration des visiteurs.

À la rentrée, c'est Cyril, professeur arrivé récemment, qui ouvrira une section de jujitsu brésilien. Encore à la demande de quelques adhérents attirés par le travail au sol, et grâce au tempérament toujours partant de ses dirigeants et professeurs, le club poursuit son développement. « *On leur propose ce que l'on peut* », ose sobrement Yannick, qui aime citer le cross-training ou le yoga comme d'autres exemples de cette écoute permanente – quitte à devoir parfois freiner des envies trop nombreuses.

**CETTE LONGÉVITÉ N'EST POSSIBLE QUE GRÂCE À L'ENGAGEMENT DE TOUS LES ADHÉRENTS, QUELLE QU'EN SOIT LA FORME**

### L'ESPRIT MAISON

Le coup de maître, peut-être, est de réussir à multiplier les initiatives autant que les créneaux pour les différentes disciplines, tout en gardant « l'esprit maison ». Seule occupante de ce bâtiment communal, dont elle assure elle-même l'entretien, cette association située à Château-Salins, au nord-est de Nancy, sait aussi cultiver un vrai sentiment d'appartenance. Et ce depuis ses débuts. « *La recette ? Je ne pense pas avoir changé grand-chose, réfléchit Yannick. Je suis quand même un pur produit de mon papa, je ne peux pas le nier...* » Lequel, lorsqu'il a dû monter de ses propres mains le premier dojo du village, ne devait sûrement pas imaginer qu'ils en seraient tous là cinquante-cinq ans plus tard. Comme le rappelle Yannick, « *cette longévité n'est possible que grâce à l'engagement de tous les adhérents, quelle qu'en soit la forme. Cela va des jeunes compétiteurs qui s'engagent avec sérieux, poussés le plus loin possible par leur professeur féru de cet aspect sportif du judo, aux bénévoles qui s'impliquent dans différentes missions.* » Eddy, qui a commencé ici le judo tout petit est, à trente ans, secrétaire du club et commissaire sportif. D'autres apportent leur enthousiasme comme Alexandre, licencié musculation depuis des années, qui est sorti de sa séance un soir de juin en clamant : « *Yannick ! Il faut que tu me trouves un judogi pour la rentrée, j'arrive sur le tatami !* » Bien sûr, cela demande du temps. « *Mais c'est agréable de se sentir chez soi* », tempère Yannick qui avoue ne pas compter ses heures. « *On ne sait plus le moment où on est bénévole ou salarié... On trouve que c'est normal d'être dedans et d'avancer ensemble.* » Une phrase qui, à elle seule, résume peut-être tout l'esprit de ce club.

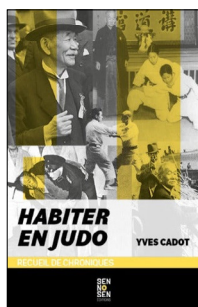


## DOJO VIRTUEL

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.

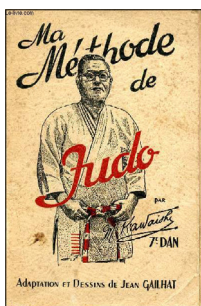
### À LIRE

#### HABITER EN JUDO



Maître de conférences en études japonaises à l'université Toulouse Jean-Jaurès et docteur de l'Inhalco, Yves Cadot a consacré sa thèse à Kanō Jigorō, le fondateur du judo, dont il traduit et commente les textes fondateurs. Depuis la création de *L'Esprit du Judo*, il y tient une chronique consacrée à la culture judo – histoire, terminologie, interprétation – à mi-chemin entre rigueur universitaire et pratique de terrain, lui qui est sixième dan. *Habiter en Judo* rassemble une soixantaine de ces textes, dans la continuité de *Promenades en judo* (2015) : une invitation à faire de notre discipline bien plus qu'une pratique sportive, un lieu que l'on habite durablement.

**Yves Cadot, 314 pages, Sen No Sen éditions (2024)**



#### MA MÉTHODE DE JUDO

Arrivé à Paris en 1935, Mikinosuke Kawaishi invente une méthode pédagogique pensée pour un public occidental, à mille lieues de l'enseignement japonais traditionnel. Il classe classe les techniques par famille (jambe, hanche, épaule, bras, sacrifice), chacune numérotée pour en faciliter l'apprentissage. Publié en 1951, rédigé, adapté et illustré par Jean Gailhat, alors secrétaire général de la fédération française de judo, *Ma Méthode de Judo* couche sur le papier une partie

de ce qui fera du judo français, dans les années 1950, la deuxième nation mondiale de la discipline.

**Mikinosuke Kawaishi, 290 pages, éditions Cario (1951)**

### À REGARDER

#### JU-NO-KATA, FORME KODOKAN 2026



Cliquez sur l'image pour lire la vidéo



C'est l'exigeant kata à présenter désormais pour le quatrième dan. Codifié, à l'origine, pour les femmes au Kodokan, il illustre le principe du *Ju* (céder pour vaincre) sans projections ni immobilisations : Tori et Uke enchaînent quinze techniques en mouvements lents et continus, sans percussion. Il met en scène l'essence philosophique du judo plus que son efficacité martiale dans une gestuelle épurée où la maîtrise se lit dans la qualité du déplacement et du kuzushi. Il s'agit ici de la démonstration officielle du *Ju-no-kata* lors du Kagami Biraki 2026 avec Nami Teshima (6<sup>e</sup> dan) dans le rôle de Tori et Shiori Sato (5<sup>e</sup> dan) dans le rôle de Uke.

## IMAGINÉ PAR LES CLUBS



**LIVRET DE FORMATION DU COMMISSAIRE SPORTIF**  
par le JC Gétignois (Loire-Atlantique)

**FICHE D'ÉVALUATION PASSAGE DE GRADE**  
par Rambouillet Sports Judo (Yvelines)



## PAROLE DE PIONNIER

### L'EFFICACITÉ... PAR SHOZO AWAZU

© L'Esprit du Judo



C'est un sixième dan de vingt-sept ans qui débarque à Marseille en... juillet 1950, envoyé par son maître de la Butokukai de Kyoto. Il était là pour un an. Il restera toute sa vie. En quelques saisons, ce technicien discret et exigeant au travail construit la première équipe de France, forme les premiers grands

champions français (Henri Courtine, Bernard Pariset...) et révèle au judo français un territoire alors quasi inexploré : le ne-waza. Des générations d'athlètes subiront ce sol simplement invincible. Moins flamboyant peut-être que d'autres grands maîtres japonais de sa génération, Shozo Awazu a pour lui la durée, la douceur et une exigence sans relâche – « *il faut travailler, travailler, travailler* », répétait-il avec son accent si souvent imité. Disciple de la voie bouddhiste, homme de non-violence et de respect, il s'est donné entièrement au judo français sans jamais rien revendiquer jusqu'à son décès en 2016, à 92 ans, laissant dans l'épine dorsale de notre judo tout un patrimoine silencieux.

#### À LA QUESTION « LA FRANCE A-T-ELLE LE STYLE DE "KYOTO", SON UNIVERSITÉ EN JUDO ? », IL RÉPONDAIT :

« Le judo n'appartient à personne, qu'à ceux qui travaillent. Kyoto, le Kodokan, tout le monde fait du judo dans un esprit de camaraderie. Il n'y a pas de Japonais ou de Français, il n'y a que des gens qui travaillent. Ceux qui ne le font pas ne s'améliorent pas. C'est simple. Au Japon, nous avons 130 ans d'histoire du judo, 130 ans de théorie sur le sujet. On a une idée précise de l'essentiel. Pour améliorer la technique, il faut étudier les principes de base : kuzushi, l'orientation du déséquilibre, tsukuri, le placement du corps, et kake, l'attaque. Et le résultat est le seul barème. Après, il y a mille manières de faire, mille façons de travailler pour les professeurs mais, à la fin, une question : est-ce efficace ou pas ? Si ça ne marche pas, il faut s'interroger.

L'esprit général du travail, c'est "Bunbu Ryodo", développer sa compréhension et sa connaissance au quotidien en même temps que l'entraînement. Se cultiver et pratiquer doivent avancer ensemble, voilà ce qui compte. »

## LA QUESTION DES LECTEURS

**« DANS LE NUMÉRO 2 DE SENSEI, VOUS CONSACREZ UN ARTICLE AU JC CHALLAN-DAIS. UN POINT DE VUE TRÈS INTÉRESSANT OÙ VOUS METTEZ COMPÉTITEURS ET PRATIQUANTS EN SITUATION DE HANDICAP SUR LE MÊME TATAMI. N'Y A-T-IL PAS UN RISQUE QUE LES UNS S'ENNUIENT ET QUE LES AUTRES SOIENT MIS EN DIFFICULTÉ ? »**

ÉRIC, TOULON (VAR)

C'est la crainte la plus naturelle, mais l'expérience du JC Challandais montre l'inverse. Comme le dit sa présidente Nathalie Duymaz, « *ceux du para-judo progressent plus vite avec les autres, lesquels apprennent à ne pas avoir de préjugés* ». La clé n'est pas de gommer les différences de niveau, mais d'apprendre tôt à adapter son opposition : Maxime Baranger insiste justement pour que les plus avancés « *permettent aux plus jeunes de progresser plutôt que de les mettre en difficulté* ». Cette capacité à ajuster son opposition et son engagement à son partenaire n'est pas une contrainte, même si elle demande de l'attention, des consignes du professeur... Le JC Challandais a choisi de l'intégrer dans son projet de club avec conviction et, visiblement, ça fonctionne très bien.

La rédaction

**Une question ? Une remarque ? Une idée ?  
Écrivez-nous à [contact@senseimagazine.fr](mailto:contact@senseimagazine.fr)**

## OUTILS

### Le pass Sport reconduit

Le pass Sport est reconduit pour la saison 2026-2027, avec une aide ramenée à 50 € par bénéficiaire



(contre 70 € auparavant). Il

concerne les jeunes de 6 à 17 ans dont le quotient familial ne dépasse pas 699 €/mois (calculé sur les revenus 2024) – ce qui réintègre les 6-13 ans, exclus la saison passée. Les familles éligibles reçoivent leur code automatiquement, utilisable pour une inscription en club entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre 2026. Côté clubs, le remboursement se fait via Le Compte Asso, sans changement de procédure, avant la même échéance du 31 décembre. **Infos [ici](#)**



# Quel programme de séances pour la reprise ?

■ Recueilli par Pascaline Magnès / Photos : D.R.



**MONIQUE ELINGUEL**

Professeure

Yffiniac Judo et AL Langueux (Côtes-d'Armor)

54 ans, 4<sup>e</sup> dan

« Poser les bases pour la saison »

« La rentrée de septembre est toujours un moment particulier. D'abord, il y a l'accueil des nouveaux : chez les enfants, cela représente jusqu'à 40 ou 50% de mes effectifs. De septembre à mi-octobre, lors des séances de découverte, je ne cherche pas à les convaincre de venir au judo, mais à leur montrer ce qu'est vraiment cette discipline. C'est pourquoi j'alterne tachi-waza et ne-waza. J'aborde aussi les bases, comme les chutes, sur lesquelles on travaille toute l'année. Côté technique, de septembre à décembre, je reste sur des gestes simples : pas d'enchaînement, pas de contre, juste du placement et du déséquilibre sur des techniques fondamentales. Mon objectif est que les enfants soient en situation de réussite. C'est important pour chacun, y compris ceux qui ont passé l'été devant la télévision et qui n'arrivent pas dans les mêmes dispositions que les "enfants de dehors", qui ont fait du vélo ou couru dans les bois. Cette approche est aussi importante pour moi, en tant que professeure, car elle me permet de fixer mes objectifs pour la saison selon ce que j'observe : comment ils bougent, tombent, se retournent, reprennent l'initiative... Ça peut être très différent d'un groupe à l'autre.

## LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Dans mes cours ados-adultes, je tiens à ce que les compétiteurs et les loisirs pratiquent ensemble, avec plaisir et efficacité. Pour cela, tout le monde suit le même cours, mais j'adapte les rythmes via le nombre de répétitions, le temps, l'intensité et l'organisation des partenaires. À la rentrée, je laisse plus de place à l'autonomie de chacun. Sur au moins un mois, la priorité va à la condition physique, avant d'intervenir progressivement sur le rythme. Il y a aussi un aspect social important : je tiens à ce que tout le monde se connaisse dès le départ. Je valorise le travail en groupe, avec des situations ludiques qui amènent des changements fréquents de partenaires, ce qui est aussi une façon de garantir que les débutants se retrouvent toujours avec des ceintures noires, une donnée essentielle pour leur sécurité. Nous faisons aussi beaucoup d'éducatifs, de liaisons debout-sol et de ne-waza le premier mois : pas de projection, donc moins de risque, le temps que chacun retrouve ses automatismes. »



**MARIE-CLAUDE IVALDI**

Directrice technique

Club Omnisports Bellevue (Martinique)

58 ans, 4<sup>e</sup> dan

« Dans la continuité de l'été »

« Chez nous, la rentrée est surtout une suite logique de l'été car je maintiens le lien durant les deux mois, y compris en juillet où j'impose l'arrêt total du judo à tous. Les élèves ont besoin de respirer, de faire autre chose, d'aller s'amuser dans d'autres sports ! Mais on se retrouve tout de même pour des soirées jeux de société, je souhaite les anniversaires... En août, j'envoie des vidéos et des programmes d'activité physique pour tous et, dès le 19 août, j'ai retrouvé tous les compétiteurs pour un travail foncier. Nous avons la chance de pouvoir faire nos séances sur le sable, avec baignade après l'effort ! Ce ne sont donc pas des retrouvailles après deux mois de silence quand arrive septembre.

## « POSER LES BASES SUR LE TATAMI... ET À L'ÉCOLE »

Au club, la compétition n'est pas obligatoire et tout le monde est intégré au même cours, dans l'idée que chacun fait progresser l'autre. Car l'ADN du club, c'est se faire plaisir sur le tatami, toujours dans l'entraide. À chaque rentrée, j'ai donc les débutants, les non-compétiteurs et les combattants aguerris sur le même tatami. Cela ne pose aucun problème car je commence toujours par reprendre les bases. Beaucoup de chutes, de déplacements, de travail sur les déséquilibres... Techniquement, je me concentre sur o-uchi-gari, ko-uchi-gari, o-soto-gari et ko-soto-gari car ces techniques vont nous servir toute l'année lorsque l'on abordera les actions-réactions ou les enchaînements. Je privilégie aussi beaucoup les randoris au sol parce que les élèves en sont généralement moins friands que le tachi-waza. Mon objectif est vraiment de remettre toutes les cases à leur place. Beaucoup pensent déjà tout savoir, veulent aller trop vite, et ne pensent qu'à la bagarre debout alors que les automatismes ne sont pas encore acquis.

La rentrée est aussi le moment de rappeler que c'est exactement pareil en dehors du dojo ou à l'école, qui construit les femmes et les hommes de demain : c'est important pour rappeler ce qui est fondamental pour un judoka. J'insiste notamment sur le fait qu'ils représentent l'image du dojo à l'extérieur et que leur comportement au quotidien compte. Je fais venir la police pour les former sur le harcèlement, savoir dire non, ou tout ce qui touche aux réseaux sociaux. Et je demande à chacun la moyenne scolaire qu'il vise pour cette saison. Je suis claire : si le travail scolaire n'est pas fait, même le meilleur judoka du club reprend ses affaires et rentre chez lui. »

# CHAMPIONS LEAGUE 2026

24 OCTOBRE • DOJO DE PARIS

