

Journal du JKC

N°2

Rédaction : Michaël Droz-dit-Busset

Mai 2017



Table des matières

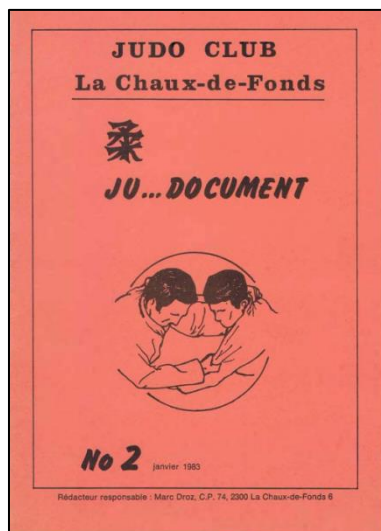
1	Le retour du journal.....	1
2	News depuis septembre 2016.....	2
2.1	Examens.....	2
2.2	Kata.....	3
2.3	Championnat suisse par équipes.....	3
2.4	Ranking suisse.....	4
2.5	Compétitions.....	4
2.6	Stages et cours.....	5
2.7	Mérites sportifs de la Ville de La Chaux-de-Fonds.....	5
2.8	Sondage.....	5
3	Ailleurs dans le monde.....	6
4	Interview d'Antoinette Stampbach.....	7
5	Jeu.....	9
5.1	Solution du jeu du journal précédent.....	9
6	Multimédia.....	10
7	La ceinture noire, c'est quoi ?.....	11

1 Le retour du journal

Nous voici à la deuxième édition du nouveau journal du JKC ! J'espère que vous avez pris plaisir à lire le n°1 en septembre 2016 et que vous en avez appris sur le club grâce aux trouvailles de certaines archives. Vous pourrez découvrir et redécouvrir les six derniers mois de la vie du JKC, c'est-à-dire depuis le dernier numéro.

Mais revenons en 1983, dix ans avant la naissance de votre rédacteur dévoué. Plus précisément en janvier (ajoutez donc huit mois à ces dix ans), lorsque paraissait le n°2 de la génération II du journal du club – club qui portait encore le nom de Judo Club – d'une couleur proche de l'orange. Son rédacteur (qui sera papa 10 ans et 8 mois après) avait une idée en tête : utiliser les couleurs de ceintures pour la couverture de chaque numéro. Si vous avez lu le journal précédent (donc celui de la génération IV, en septembre 2016, ne vous perdez pas chers lecteurs), vous avez donc pu lire l'interview de Marc Droz (#ancienRédacteur), riche en souvenirs et en expérience que ce petit journal (le nouveau) tente de lier avec les dernières news. Et la couleur du nouveau journal, elle représente quoi ? Je ne sais pas, je crois que ça peut dépendre des saisons, ou de la météo. Ou peut-être une suite de Fibonacci transcrite en hexadécimal, puis divisée par π avant d'être finalement décidée au hasard ? Ou juste l'histoire des saisons en fait. Mais du coup, avec un numéro par semestre, on reste sur deux saisons ? Logique, mais est-ce qu'il n'y a vraiment qu'une

couleur par saison ? Promis, j'arrête, continuez de lire, ne m'en voulez pas.



Bref, dans le *JU...DOCUMENT* n°2, la première page se dotait d'une nouvelle partie : la **rubrique féminine**, tenue par Antoinette Stampbach, aujourd'hui monitrice des tous petits au Judo-Ludo et qui donne les leçons d'autodéfense dans nos murs. On y lisait alors : « Il est vrai que dans tous les clubs de judo, la gent féminine est en minorité. Ce n'est pourtant pas une raison pour l'ignorer » et quelques lignes plus loin : « Les femmes, du fait qu'elles ne pratiquent pas ce sport dans le but de devenir championnes, sont souvent plus près de l'esprit pur du judo que les hommes ». La couleur était annoncée pour les numéros à suivre.

On découvrait également les anciennes nouvelles ceintures noires fraîchement passées de l'époque, ce qui avait monté le nombre total de porteurs de Dan à 17 ! Page 9 : la rubrique technique, avec les conseils de passage de ceintures

pour les jeunes. D'ailleurs, est-ce que cette rubrique vous intéresse ? Si oui, alors faites-vous entendre à webmaster@jkc.ch et le JKC fera le nécessaire pour inclure tout ça à la prochaine volée.

Passons aux nouvelles : l'année 2017 marque le **40^e anniversaire de l'association neuchâteloise de judo** ! À cette occasion, une quantité de manifestations – et exceptionnelles qui plus est ! Les trois **championnats suisses** de la Fédération suisse se dérouleront sur nos terres : le championnat individuel à Neuchâtel accueillera les meilleurs combattants du pays, tandis qu'à La Chaux-de-Fonds se tiendront les championnats de judo-jitsu et de kata, avec des concurrents parmi les plus excellents. Pour ce 40^e, une **soirée de souvenirs** a déjà eu lieu : Frédéric Kyburz partageait son infinie expérience du judo. Allez sans plus tarder sur le site de l'ANJ pour noter les dates importantes de 2017 ! C'est sans compter sur tout ce qui n'a pas encore été mentionné, comme le stage du 40^e, par exemple...

Et la rétrospective de nos équipes de compétition ? Je vous laisse lire, ça en vaut la peine. Et les stages, ils étaient bien ? Et les examens de la section Ju-Jitsu ? Mais qui est au ranking suisse ? Et comment le kata évolue-t-il ? Vous saurez tout ceci au fil des pages. Installez-vous confortablement et bonne lecture.

Michaël Droz-dit-Busset, rédacteur

2 News depuis septembre 2016

Pour des informations plus complètes, veuillez visiter le site Web à l'adresse www.jkc.ch.

2.1 Examens

La section Ju-Jitsu a délivré plusieurs nouveaux grades lors des examens du 3 décembre. Cédric Frère de Subreville est fier de ses élèves, qui consolident de plus en plus la qualité du ju-jitsu au sein du club ces dernières années. Le JKC félicite ce nouveau panel de ceintures et l'encourage à continuer sans relâchement.

Une nouvelle ceinture noire au club pour presque deux mètres de haut et plus de trois mètres de longueur de ceinture, je vous présente **Luca Pesenti**, 11 ans de judo et toutes ses dents. Cette étape de la vie d'un judoka, qui paraît si difficile à atteindre, est le fruit d'un travail rigoureux, de multiples heures d'entraînements, d'une entraide entre tori et uke, les éternels partenaires qui jouent non pas sur gazon, mais sur tatami. Le premier dan, c'est le nouveau début de l'apprentissage du judoka sur la voie de la tendresse¹. La prochaine étape pour Luca ? Le brevet de moniteur J+S et une grande envie de préparer le 2^e dan. Affaire à suivre.



De gauche à droite : Arnaud Berruex (1^{er} dan) qui a joué le rôle d'uke, Luca Pesenti (1^{er} dan) qui vient de surmonter l'épreuve de la ceinture noire et Didier Berruex (4^e dan) qui cache son smartphone derrière lui, fier de la belle réussite de son élève.

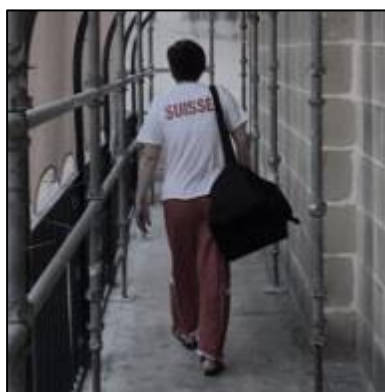
En parlant d'examens, notez bien cette date dans votre agenda : le samedi 13 mai 2017. Les examens de judo se dérouleront sous l'expertise de la commission technique. Les membres qui auront reçu une convocation passeront donc un examen. Cette journée est l'occasion pour la famille et les amis d'encourager ceux qui changent de couleur, caméra et appareil photo en mains.

Les ceintures oranges-vertes, vertes et bleues sont priées de s'approcher de Michaël Droz-dit-Busset (en direct, par e-mail à webmaster@jkc.ch ou par WhatsApp/SMS au +41 79 537 14 51) pour contrôler leur avance sur leur fiche d'exigences **pour passer la ceinture suivante**.

¹ Dans son livre « Canon of Judo », Maître Mifune (10^e dan) qualifie le judo de « way of tenderness », comprenez « voie de la tendresse », en plus de sa signification de voie de la souplesse et voie de l'adaptabilité.

2.2 Kata

Le week-end du 1^{er} octobre a marqué la troisième participation, dans la catégorie Jū no Kata, au **championnat du monde de kata** pour Laurence et sa partenaire de Cortaillod, Anne-Marie. Elles n'ont malheureusement pas pu rivaliser avec les concurrents de leur pool pour passer en finale, mais ressortent de ce CM avec une expérience enrichissante pour leur carrière de judo.



Lors de l'**Open international** de Ludres, Fabrice Beney du JC Sion s'est allié à Laurence et ils ont ensemble décroché la médaille d'or en Jū no Kata. Quant à Arnaud et Michaël, ils restent au pied du podium en Nage no Kata et terminent à la cinquième place en Jū no Kata, après avoir passé les éliminatoires des deux catégories avec succès. Encore du travail à fournir pour peut-être monter sur un podium de haut niveau cette année.

Deux duos du JKC ont pris part à l'**Open valaisan** de Nage no Kata : Romain-Gabriel (3 séries) et Michaël-Arnaud (complet), avec deux podiums : le bronze pour les jeunes et l'argent pour les seconds.



Une semaine après se déroulait le **Kata d'Or** de l'association cantonale, lors duquel notre club a excellé : deux diplômes d'or, aucun de bronze et un joli nombre d'argent. Cela a permis à certains de faire la partie kata demandée lors de l'examen de la ceinture bleue ou brune.

2.3 Championnat suisse par équipes

Hommes		Dames	
---------------	--	--------------	--

Tour 1

JC Spiez	8-2	Team JJS Lyss 1	2-8
		Judo Jura Filles	2-8
		EJD Yverdon D	0-10

Tour 2

JJC Bern	6-4	Team JJS Lyss 1	2-8
JC Grenchen	10-0	Judo Jura Filles	0-10
		EJD Yverdon D	4-6

Tour 3

SC Nippon Bern 2	4-6
Team Biel-Lyss 2	2-8

Tour 4

Team Beider BS H2	6-4
JK Oensingen	4-6

Les hommes de Judo Montagnes terminent la saison 2016 à la **troisième place** de la 1^{ère} ligue en région 2, derrière les deux équipes bâloises. Le groupe se renforce et vise l'une des deux premières places pour 2017, ce qui est tout à fait faisable selon le capitaine Maël Santschi. Cela demandera de l'assiduité aux entraînements !

Les filles sont quant à elles au **sixième rang** de la région 1, à un point de la cinquième place des Lausannoises. Elles laissent 2016 derrière elles et entament 2017 avec une équipe plus complète et toujours autant motivée, dirigée par Fanny Didierlaurent.

Dans le numéro précédent (septembre 2016), nous expliquions les mécanismes du championnat suisse par équipes. Vous pouvez retrouver les journaux antérieurs, ainsi que certaines éditions archivées, sur le [site Web du club](#).

Les hommes sont actuellement au troisième rang (sur 8) et les dames sont au quatrième rang (sur 4).

2.4 Ranking suisse

Les points de l'année précédente sont remplacés par ceux de l'année en cours dès que le tournoi concerné a lieu. Nous avons donc actuellement 4 combattants qualifiés à découvrir ci-dessous.

R = ranking	Catégorie	CSI '16	Sieme '16	Weinfelden '16	Morat '16	R1000 Morges	R500 Oensingen	Total	Rang
Luca Pesenti	M21+90	12	4	4	4	4	2	30	3
	ME+90	-	1	2	-	2	1	6	14
Ophélie Lüthi	F15-52	-	-	-	-	8	8	16	2
Quentin Lüthi	M15-33	-	-	-	-	4	4	8	3
Sarah Holzherr	F15-52	-	-	-	-	4	-	4	3
Diana Rodrigues	F15-48	-	-	-	-	2	-	2	7
Romain Guiblain	M15-60	-	-	-	-	1	-	1	10
Arnaud Berruex	M21-81	-	-	-	-	2	-	2	13
Alexandre Steyner	M21-60	-	4	-	-	-	-	4	14
	M18-60	-	-	-	-	2	-	2	16
Rodolphe Zumbrunnen	M21-55	-	-	-	1	1	-	2	15
Florence Rusca	F18-44	-	1	-	-	-	-	1	15

Pour être qualifié pour le championnat suisse individuel (CSI), il faut être dans les 16 premiers de la catégorie et posséder au moins 2 points chez les Juniors (U21), dans les 12 premiers avec au moins 2 points chez les Élités (E). Chez les Espoirs (U18), il faut avoir au moins 4 points. Les U15 ont leur place au ranking, mais n'ont pas de qualification et leurs points sont valables pour l'année courante.

2.5 Compétitions

Lors des **tournois nationaux** du mois de septembre à Weinfelden et Morat, le JKC a engagé ses combattants, qui ont tout donné pour monter sur les marches des podiums. Ainsi, Quentin Lüthi remporte l'or dans les deux compétitions, ainsi que Jérôme Bruchon à Morat. Fabien Junod devient vice-champion à Weinfelden, tandis que Luca Pesenti se pare du bronze les deux fois. À noter la troisième place de Quentin à Morat, qui vient compléter son titre. Bastien Holzherr monte lui aussi sur le podium de Morat pour la médaille de bronze.



Jérôme Bruchon lance une attaque pendant l'un de ses combats à Morat. Saurez-vous reconnaître cette technique ?

Le traditionnel tournoi kyu de Bière a attiré nos jeunes, qui ont fait 3 médailles d'or, 1 d'argent et 4 de bronze.

Les Écoliers ont disputé le tournoi par équipes de Pully le 2 octobre et en sont ressortis sixièmes.

Aux alentours de 200 combattants ont assailli les quelques 25 bénévoles du **tournoi interrégional** qui se déroulait à la halle Volta le 29 octobre. Le club tient à remercier les participants pour leur volonté et toutes les personnes qui ont contribué au bon fonctionnement du tournoi, grâce à qui les organisateurs peuvent dormir sur leurs deux oreilles. Le JKC termine 1^{er} du classement des clubs.



Rude, très rude tournoi international de Nancray pour les jeunes du club, qui ont su tout de même faire 13 podiums et une quatrième place, le 5 novembre. Nos judokas ne s'attendaient pas à autant de robustesse de la part de leurs adversaires.

Les Écoliers de La Chaux-de-Fonds se sont hissés aux troisième et cinquième rangs du **championnat cantonal par équipes** le 12 novembre. Ce week-end était l'occasion d'enchaîner le dimanche avec le **championnat romand**, avec une médaille de bronze pour Sarah Holzherr.

Trois membres étaient qualifiés à la finale du **championnat suisse individuel** : Jérôme Bruchon, Luca Pesenti et Alexandre Steyner. Jérôme s'est démarqué en devenant vice-champion suisse en MM35-73 (Master de plus de 35 ans, -73 kg) le samedi. Luca perdra quant à lui dès le début face à Patrick Moser, médaillé au niveau européen. Il sera repêché, mais n'ira pas plus loin en essuyant une nouvelle défaite. Le dimanche, Luca combattait dans une seconde catégorie, où il finira troisième chez les M21+90. Alexandre termine au 8^e rang du classement après deux combats difficiles.

La nouvelle formule de tournoi national a débuté cette année avec Morges et Oensingen, respectivement ranking 1000 et ranking 500 (les points de ranking sont divisés par deux). Plusieurs membres y ont participé. C'était aussi la première application des nouvelles règles d'arbitrage, qui ont rendu les combats très dynamiques. On vous laisse lire et relire l'article qui en parle sur le site « [Tournoi ranking 1000 de Morges](#) ».

Cette année, deux équipes du JKC se sont lancées pour le Judo Show cantonal et ont offert de sympathiques prestations. Chaque équipe (trois au total avec celle de Peseux) a pu montrer une deuxième fois sa démonstration pour le plus grand plaisir des experts.

Pour connaître les détails et les autres compétitions, rendez-vous sur www.jkc.ch !

2.6 Stages et cours

Trois stages ont été organisés au sein du club sur le semestre passé : Yama no Tegara, avec plus de 20 judokas assidus, le mini-stage de judo + lutte en décembre, ainsi que le stage SHIRO qui était modulable pour permettre aux skieurs de profiter de la semaine blanche tout en prenant part au stage. Une bonne ambiance habituelle lors de ces stages, illustrée avec quelques photos :



2.7 Mérites sportifs de la Ville de La Chaux-de-Fonds

L'équipe Judo Montagnes pour sa troisième place en 1^{ère} ligue de la région 2 du CSE 2016, Jérémy Grandjean pour être la première personne en situation de handicap de Suisse à avoir passé l'examen de la ceinture noire, Laurence Jeanneret Berruex pour son podium suisse de kata, Didier Berruex pour son excellente direction technique (en plus de faire partie de l'équipe), ainsi que Jérôme Bruchon et Luca Pesenti pour leur podium au championnat suisse individuel (en plus d'être aussi membres de notre équipe) : toutes ces personnes ont reçu un diplôme de sportif méritant par le service des sports pour cette année 2016 très réussie. À l'issue de la cérémonie, les glorieux sportifs ont suivi un petit cours de « fitminton » suivi de parties de badminton.

2.8 Sondage

En six mois, le sondage du journal n°1 n'a compté que 12 participations. Un nombre insuffisant pour analyser les résultats. Courage, on attend le numéro suivant pour vous dévoiler ce qui ressort du sondage !

Pas encore voté ? C'est par ici : <https://goo.gl/forms/XSwYxqrLhRVy5oEn1>

3 Ailleurs dans le monde



« L'art du judo », voilà le titre du nouveau livre dont l'auteur n'est autre que **Vladimir Poutine**, 8^e dan de judo IJF (2012). Ce sont 7 millions d'exemplaires que reçoivent les écoliers russes (1 chacun, pas 7 millions, merci). Mais attendez, on parle bien du président de la Russie ? Certes ! Il est d'ailleurs également titulaire d'un 8^e dan de karate Kyokushin (2014) et 9^e dan de taekwondo (2013, sans jamais avoir pratiqué le taekwondo, mais pour avoir contribué grandement à la popularité des arts martiaux, allez comprendre²). Et aussi, il pratique le sambo. Et j'ai oublié : il avait déjà co-écrit un livre sur le judo en 1999. On en apprend tous les jours.

Dans la série des présidents, **Theodore Roosevelt**, ancien président des USA, fut le premier Américain à porter la ceinture brune. Il suivait les cours de Yamashita Yoshiaki (premier 10^e dan de l'Histoire) et recevra à titre posthume le 8^e dan honorifique de la Fédération américaine de judo. Décidément !

Durant l'été 2016, un pêcheur japonais de 63 ans aurait échappé à un ours noir d'Asie grâce à ses talents de karateka. Il a raconté être tombé suite à un coup de l'ours et aurait reçu une morsure à la jambe, ceci avant de le frapper en retour au niveau des yeux en position d'attaque. La bête a fui et le Japonais s'est rendu à l'hôpital. Les autorités ne recommandent pas cette méthode face aux ours, qui ont fait 4 victimes en 2016 au Japon.

En octobre 2016, une jeune ceinture noire de judo de 17 ans a maîtrisé l'un des deux cambrioleurs entrés par effraction chez elle, à Tarnos (France). Surpris par la mère de famille qui a directement hurlé, les voleurs ont tenté de s'enfuir, mais la fille a eu le temps de placer un *ō-soto-gari* à l'un d'eux et de l'immobiliser pour un instant avant qu'il ne prenne la fuite, ce qui a eu pour conséquence qu'il a laissé son ADN. Il sera par la suite interpellé par la police et reconnaîtra les faits.



Vous connaissez l'acteur **Keanu Reeves** ? Il a reçu une ceinture noire honorifique par Tadahiro Nomura tout récemment !

Le saviez-vous ? George Lucas s'est en partie inspiré de la culture japonaise pour créer Star Wars. L'armure de Dark Vador est par exemple basée sur le casque (kabuto) et la protection faciale (menpō) du samurai, plus précisément faisant partie de l'armure de Masamune Date, seigneur féodal renommé dans le Tohoku. L'ornement central (maedate) en croissant de lune n'a par contre (heureusement) pas été retenu.



² M. Poutine lui-même affirme ne pas mériter ce grade honorifique qu'il a reçu de la World Taekwondo Federation lors d'un déplacement en Corée du Sud.

4 Interview d'Antoinette Stampbach

Pour ce numéro, nous nous penchons sur le parcours d'Antoinette, 3^e dan de judo, cette dame aux longues tresses cendrées que vous avez probablement déjà croisée dans les couloirs et qui est d'une infinie modestie.

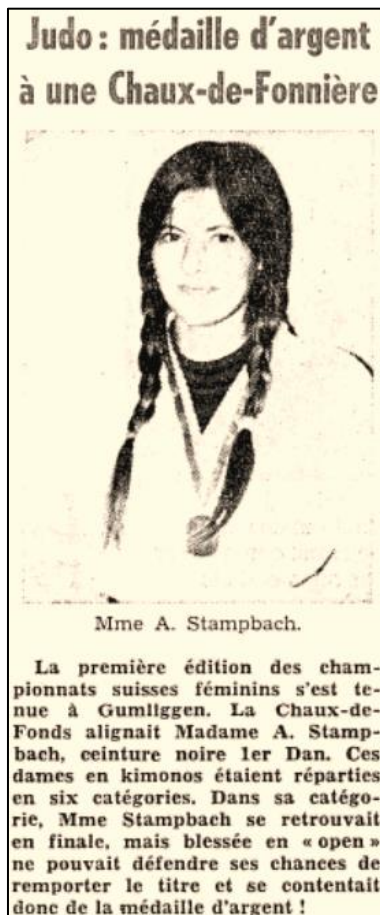
Quel est ton parcours sportif ?

Mes parents et mes grands-parents faisaient du ski. J'ai naturellement débuté le ski très tôt, avant que mon cousin ne me propose d'essayer le judo à la salle d'escrime lorsque j'avais 11 ans. J'ai donc découvert le club dans les années 1960 avant que la salle déménage à la rue de la Serre, puis qu'un incendie ravage les locaux. Nous avons ensuite pratiqué à la rue du Grenier avant que le dojo actuel ne voie le jour environ 2 ans plus tard. J'ai passé mon 1^{er} dan au club avec Maître Kondo, le 2^e dan à Lugano, puis le 3^e dan à Lausanne chez Maître Mikami.

Du côté de la compétition, j'ai commencé par les rencontres amicales et internes de l'époque où les grands tournois n'existaient pas encore pour les dames. Ce n'est qu'en 1975 que le premier tournoi national féminin fut organisé, à Galmiz, où j'ai fait 3^e. Entre temps, je me suis blessée au genou. En 1976 je participais au championnat suisse à Bâle, mais mon genou a refusé que j'aie en finale, ce qui m'a valu une médaille d'argent. 3^e suisse à Bellinzona en 1977. J'ai participé plusieurs années au championnat cantonal en terminant 1^{ère} ainsi qu'à des tournois internationaux.

Je me souviens avoir eu un entraîneur qui était dur avec l'équipe féminine. Nous devions effectuer 100 appuis faciaux et 100 abdominaux à la fin de chaque cours. Comme j'étais la coach, je devais montrer l'exemple et il fallait ensuite lutter contre la fatigue dans la voiture au retour alors que

mes camarades dormaient à l'arrière...



La première édition des championnats suisses féminins s'est tenue à Gumlitgen. La Chaux-de-Fonds alignait Madame A. Stampbach, ceinture noire 1er Dan. Ces dames en kimonos étaient réparties en six catégories. Dans sa catégorie, Mme Stampbach se retrouvait en finale, mais blessée en « open » ne pouvait défendre ses chances de remporter le titre et se contentait donc de la médaille d'argent !

J'ai également été responsable régionale pendant 10 ans. Après ma période de compétitrice, je me suis mise à la gymnastique et au vélo. Je roule environ 5'000 km par année.

Que trouves-tu important lorsque tu donnes un cours de Judo-Ludo ?

Premièrement, il faut que les enfants aient du plaisir. Il est important qu'ils apprennent le respect et les règles du judo qui leur rendront service dans la vie ; c'est aussi valable pour les plus grands ! Finalement, ils doivent savoir que l'on peut apprendre beaucoup d'un combat perdu.

Le kata et toi : tu es montée sur le podium suisse, non ?

Tout d'abord, j'ai commencé par le nage no kata pour passer la ceinture noire, puis le katame no kata, le kime no kata et enfin le ju no kata. Avec Bernard Fedi, j'ai participé au premier tournoi national de kata, qui fut organisé à La Chaux-de-Fonds. C'était le précurseur du championnat suisse de kata et nous avons terminé à la première place en katame no kata, 3^e en kime et 1^{ère} en kata combiné. L'année suivante, je me souviens m'être trompée de distance au nage no kata et cela m'a perturbée, pas de médaille cette fois-ci...

Dans certains anciens numéros du journal du club, on trouve tes articles sur le judo féminin. Peux-tu nous en parler à nouveau ?

Le judo féminin a beaucoup évolué, surtout physiquement, au niveau du budget et en nombre de pratiquantes. Personnellement, je m'entraînais régulièrement dans le cadre régional et le cadre national en plus des entraînements habituels. J'ai ensuite commencé de courir trois fois par semaine pour améliorer mon physique. La plupart du temps, nous allions sans coach en compétition et dormions sur le tatami ou dans un abri de la protection civile.

Le cadre national dont je faisais partie se réunit d'ailleurs prochainement.

Concernant ce liseré blanc sur la ceinture noire féminine, cela n'a jamais été obligatoire en Suisse. Je trouve que c'est une forme de discrimination envers les femmes.

Médaille de bronze au championnat suisse de 1977 à Bellinzona chez les -66 kg ?

Déjà, c'est une satisfaction personnelle, mais aussi une motivation pour s'entraîner plus.

À quoi sert la compétition pour un judoka ?

Progresser, donner du courage, apprendre à résoudre des situations, à se surpasser, accepter de perdre et reconnaître que l'autre est meilleur.

Tu es monitrice d'autodéfense. Comment t'est venue l'envie de t'engager dans cette discipline ?

Un peu par hasard, je donnais des cours de gym à École-Club Migros et une prof m'a demandé si nous pouvions donner des cours de self-défense puisqu'elle savait que je pratiquais le judo. Auparavant, l'un des frères Gallecier donnait des cours de self-défense exclusivement aux dames, qui arrêtaient généralement l'entraînement de judo avant les hommes parce qu'il estimait qu'elles en avaient assez

fait. J'avais donc des bases et je me suis formée par la suite à Maccolin pour devenir monitrice.

D'où vient l'idée des bouteilles de PET que tu utilises dans tes leçons de self-défense ?

D'un cours de perfectionnement que nous avons suivi. Nous utilisons aussi des coussins et j'apprécie particulièrement le mannequin de la salle qui est en ville.

Un souvenir marquant à raconter pour le journal ?

Un premier souvenir qui m'a marquée est un tournoi international à Maïche qui regroupait des filles de toute l'Europe. Je suis tombée face à la championne du monde toutes catégories et le championnat se déroulait dans un tout petit dojo (environ la moitié du nôtre actuellement) qui se situait dans une maison un peu délabrée.

Le stage de Tokio Hirano à Zurich fut une semaine exceptionnelle. Il travaillait tout en souplesse, du bout des doigts, presque sans

toucher le partenaire et arrivait à placer tai-otoshi avec une souplesse hors du commun. Sa spécialité était de faire « haut-bas-haut » avec la saisie des mains pour attaquer. Il avait également développé un kata impressionnant.

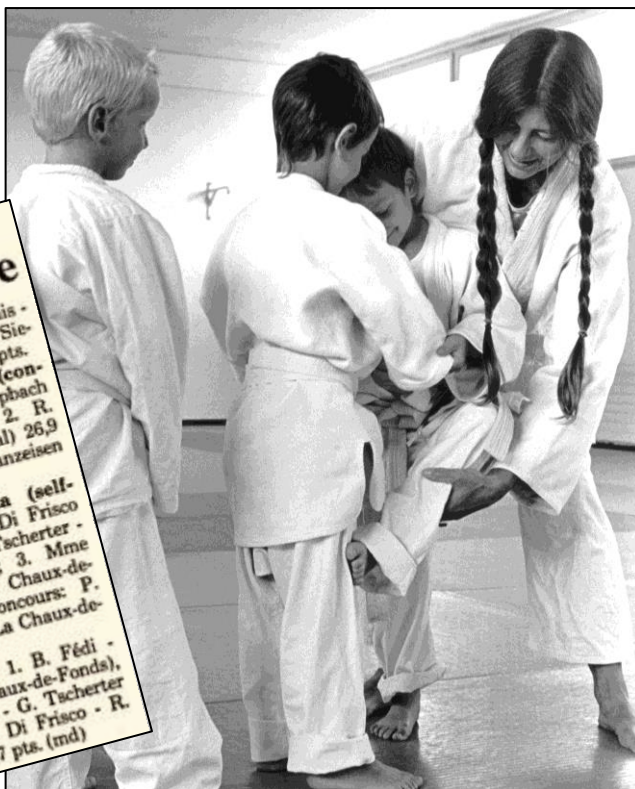
Plus récemment, ce n'est pas encore un souvenir, mais le spectacle que les enfants ont réalisé avant Noël au Judo-Ludo m'a beaucoup touchée.

La formation que j'ai suivie pour les handicapés a aussi été une sacrée leçon de vie. Il était par contre difficile de se faire respecter par les hommes en situation de handicap en tant que monitrice, avant que la responsable ne les « remette en place » en leur rappelant qu'une bonne partie de nous portait la ceinture noire.

Pour terminer, les encouragements de mes élèves quand je combattais me donnaient toujours beaucoup de motivation et me faisaient chaud au cœur.

Antoinette Stampbach, c'est qui ?

Aujourd'hui monitrice de Judo-Ludo et de self-défense, elle prépare les très jeunes à mettre leur corps en mouvement et elle donne des leçons de self-défense à diverses catégories de personnes.



Tournoi national de kata Nette domination chaux-de-fonnière

Les Chaux-de-fonnières ont largement dominé dimanche le tournoi national de kata qui s'est déroulé dans les halles de gymnastique du Collège des Forges. Ils ont remporté devant 200 spectateurs trois des quatre épreuves inscrites au programme.

Cette manifestation a connu le succès escompté. Aussi, dès l'année prochaine, des championnats nationaux officiels seront vraisemblablement organisés. Les responsables de l'Association suisse de judo et en particulier son président central, M. Walter Graf, se sont en effet déclarés satisfaits de cette expérience, par M. Pierre Schafroth. Ce tournoi national de kata (techniques de base du judo) a réuni 26 équipes de deux judokas, dont onze concurrentes féminines.

Catégorie A, nage-no-kata (projections): 1. J.-P. Marmet - M. Droz (La

Chaux-de-Fonds), 27,7 pts; 2. R. Danis - Mille Guntern (Bâle), 27,5 pts; 3. V. Siegrist - R. Zwyszig (Siggenthal), 26,7 pts.

Catégorie B, katame-no-kata (contrôles): 1. B. Fédi - Mme Stampbach (La Chaux-de-Fonds), 28 pts; 2. R. Zwyszig - R. Knecht (Siggenthal) 26,9 pts; 3. M. Danzeisen - Mme Danzeisen (Bâle), 26,6 pts.

Catégorie C, kime-no-kata (self-défense): 1. R. Jomini - S. Di Frisco (Chavannes), 27,5 pts; 2. G. Tschertter - W. Brunner (Zurich), 27,2; 3. Mme Stampbach - B. Fédi (La Chaux-de-Fonds), 26,5 pts. Hors concours: P. Schafroth - P.-A. Dubois (La Chaux-de-Fonds), 28,4 pts.

Classement combiné: 1. B. Fédi - Mme Stampbach (La Chaux-de-Fonds), 54,5 pts; 2. W. Brunner - G. Tschertter (Zurich), 53,9 pts; 3. S. Di Frisco - R. Jomini (Chavannes), 52,7 pts. (md)

5 Jeu

Testons vos connaissances du judo de compétition ! Pour chaque cas, il faudra indiquer qui est le vainqueur à la fin du temps réglementaire : le combattant blanc ou le bleu ? Petite aide : I = ippon, W = waza-ari, S = shido. Attention, il se peut que l'arbitre doive lancer le Golden Score pour qu'un vainqueur soit désigné !

Cas 1

I	W	S	Blanc	Bleu	I	W	S
1	0	0	0:00		0	1	0

Vainqueur : _____

Cas 2

I	W	S	Blanc	Bleu	I	W	S
0	0	3	0:00		0	0	0

Vainqueur : _____

Cas 3

I	W	S	Blanc	Bleu	I	W	S
0	1	2	0:00		0	1	0

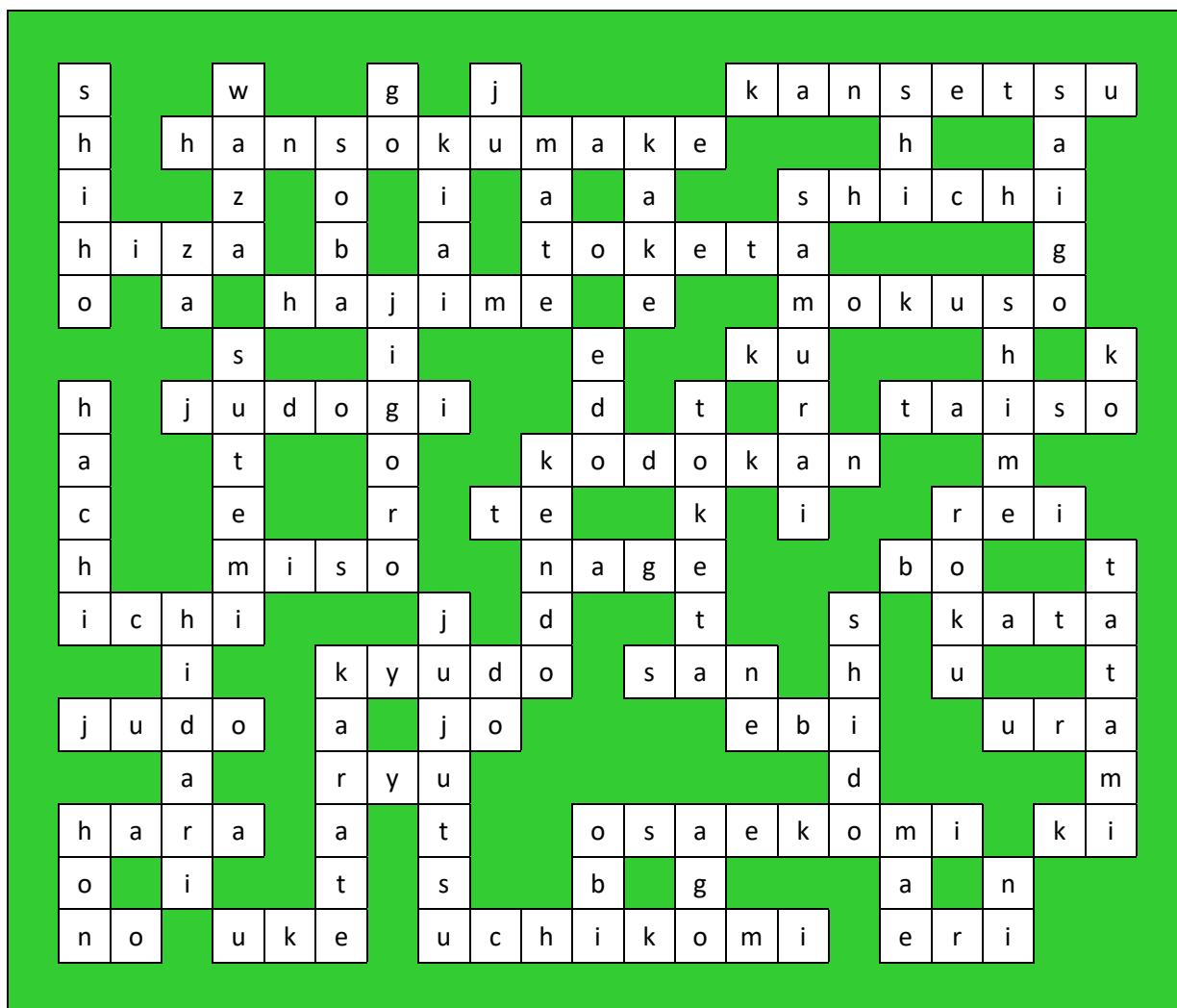
Vainqueur : _____

Cas 4

I	W	S	Blanc	Bleu	I	W	S
0	0	1	0:00		0	1	2

Vainqueur : _____

5.1 Solution du jeu du journal précédent



6 Multimédia

Pour commencer cette rubrique, le magnifique site Web « judoenlignes » a été sélectionné pour vous être présenté. Tout y est sous forme de croquis et d'animations de ces croquis. Un vrai régal pour les yeux et beaucoup d'informations à découvrir. C'est donc un site de référence pour tout judoka.



Côté smartphone, une bonne application a été retenue pour rythmer les entraînements : « Interval Timer », éditée par Deltaworks, disponible gratuitement sur iOS. Vous pouvez enregistrer des temps d'exercices et de pauses, avec un nombre de cycles et l'application s'occupera de faire sonner une alarme à chaque étape, ce qui est très utile lors d'une séance de musculation. L'application permet également de faire tourner la musique de l'iPhone en même temps et un suivi des exercices réalisés peut être atteint à l'aide du menu en haut à gauche.



Une version payante existe, mais allez savoir quelle en est l'utilité alors qu'il y a déjà largement de quoi faire avec la version gratuite.

Idéale pour chronométrer une session de *tate* ou un HIIT !

Pour d'autres systèmes, on trouve bien sûr aussi ce genre d'application très pratique. Il suffit d'effectuer une recherche du mot « timer » pour obtenir de quoi tester.

Allons cette fois découvrir une chaîne YouTube ! Il s'agit de ZOEY Vidéos, une jeune adulte qui a appris le japonais en totale immersion au Japon, par le biais d'EF. Sauf qu'il lui est arrivé tout un tas de choses assez incroyables et bien entendu imprévues. Une sorte de journal intime où elle révèle une face surprenante du Japon et donne de bons conseils, à voir depuis sa première vidéo. Le lien pour ceux qui ont la version PDF de ce superbe journal du JKC : https://www.youtube.com/channel/UC7IBETC7KeyWajEFTUKhw_w.



7 La ceinture noire, c'est quoi ?

Telle était la question du brainstorming lors du stage SHIRO. Quatre groupes y ont réfléchi, puis nous nous sommes réunis pour que les groupes partagent leurs idées. Nous employons ici les termes du judo pour ne pas alourdir le texte, qui peuvent être compris également pour le karate et le ju-jitsu.



La ceinture noire, **bout de tissu** que l'on noue autour de la taille, plus précisément l'arrière au-dessus des os iliaques (le bassin) et l'avant 4 doigts sous le nombril, là où se trouve ce que les Japonais appellent le *hara*. Correctement attachée, elle tient la veste de l'uniforme en place, dont le pan droit est sous le pan gauche (l'inverse sert à habiller les morts pour la cérémonie d'adieu). Mais alors, la ceinture noire est-elle différente des autres ceintures ? Finalement, elle ne sert qu'à serrer... Donc elle serre et, si tel est le cas, alors elle sert.

La ceinture noire suit la brune. Elle aussi sert à vêtir le judoka convenablement. La couleur change et là est une différence. Juste une mode ? Le brun représente l'enracinement dans la terre, c'est-à-dire lorsque vous avez acquis suffisamment de bases du judo. Alors, sachant que la ceinture noire suit la brune, nous pourrions admettre qu'il s'agit de dépasser ces bases. Bonus : le brun et le noir ne font pas partie de l'arc-en-ciel : ceci les rend-il uniques ? Sommes-nous passés dans la partie ombrageuse, qui n'a pas de lumière pour en faire une couleur, donc la face cachée du judo ? Une étape symbolique.

Remontons aux sources du judo, premier art martial moderne. Le fondateur du judo a décidé de mettre en place le système de gradation avec une partie kyū (aujourd'hui les ceintures de couleurs de blanche à brune) et



une partie dan (dès la ceinture noire), sous forme de diplômes. C'est comme si vous receviez un CFC, un Bachelor, un Master, etc. Peu de temps passa avant qu'il n'attribue une ceinture différente pour mieux distinguer les pratiquants débutants des avancés. Ainsi sont nées les couleurs de ceintures, un concept si innovant que les maîtres d'autres arts martiaux emprunteront cette idée très vite. La ceinture noire n'est donc pas un simple bout de tissu, mais un signe que le judoka s'est vu remettre un **diplôme**. Nous aurions pu avoir un tout autre système, comme par exemple des broderies, des barrettes, des médailles (peu pratique), ...

Dans notre club, nous sommes préparés très tôt à un jour passer l'examen de la ceinture noire, ceci grâce à la forme des examens pour passer les ceintures de couleurs. En effet, un niveau kyū peut être décerné sans examen lorsque le moniteur trouve que le judoka a atteint le niveau requis, tout ceci lors d'une leçon quotidienne. Mais en se préparant dès que possible à un examen fourni, en incluant même du kata pour les ceintures bleues et brunes, la réussite à l'examen de la prestigieuse ceinture noire n'en sera que renforcée. Et avec les fiches d'exigences pour passer les ceintures vertes, bleues et brunes, l'habitude à s'investir est présente.

Être ceinture noire, c'est un investissement, puis un signe d'expérience. Un accomplissement parmi d'autres dans la vie du judoka, qui paraît inaccessible tant qu'il n'a pas été atteint. À ce niveau, le judoka commence d'apprendre son art plus en profondeur, plus en détails, avec plus de rigueur et d'esprit critique. C'est l'ouverture à de nouvelles choses également, telles que le kuatsu, ce qui demande une régularité à l'entraînement. On aime dire que c'est « **le début du judo** ». Le *yūdansa* (détenteur de dan) se doit d'être bienveillant et attentif. Il prend soin de ses partenaires et a l'obligation d'être un exemple pour ses élèves.

Quand vous ressortez de l'examen du 1^{er} dan, les semaines qui suivent vous semblent différentes. Vous prenez du recul et avez une vue sur votre « carrière », sur tout le travail accompli pour arriver à ce stade. Une bonne remise en question, beaucoup de fierté (attention à rester humble) et, aussi, une ceinture supplémentaire à ranger dans l'armoire. Mais ce paragraphe, je crois qu'il concerne chaque examen, dès la première ceinture, à un détail près – et c'est un détail d'envergure : vous portez désormais la même couleur que votre coach. Même si le niveau n'est pas le même parce qu'il a un 4^e dan et que vous n'en êtes encore qu'au 1^{er}, nouer cette même ceinture, c'est une belle chose.

Réagissez à cet article en écrivant à webmaster@jkc.ch !