

# Journal du JKC

## N°4

Rédaction : Michaël Droz-dit-Busset

Septembre 2018



## Table des matières

1	Le retour du journal.....	1
2	News depuis décembre 2017 .....	2
2.1	Examens.....	2
2.2	Kata.....	3
2.3	Ranking suisse.....	3
2.4	Championnat suisse par équipes .....	3
2.5	Compétitions .....	4
2.6	Stages et cours.....	5
3	Ailleurs dans le monde .....	6
4	Heureux de vous avoir rencontré sur le tatami .....	7
5	Jeu .....	8
5.1	Solution du jeu du journal précédent .....	8
6	Multimédia .....	9
7	Arts martiaux et religions .....	10

## 1 Le retour du journal

Le retour du soleil ! C'est le moment d'échanger les pantalons et gros pulls avec des shorts et t-shirts légers. Lorsque les gravillons et les copeaux de bois de l'hiver laissent place à l'asphalte des routes et aux dalles des terrasses, il est temps de se mettre aux activités d'extérieur, de gonfler les pneus du vélo et de charger la batterie du smartphone pour un tour de geocaching. On redécouvre également le plaisir de l'Henniez gommée (dédicace spéciale à Didier qui commande cette boisson citronnée à chaque occasion) et la touillette de plastique transparent coloré, vous savez, celle avec l'ananas ou le dauphin au bout.



Bref, ce journal parle de sport, pas juste du retour du soleil. Que s'est-il passé au JKC depuis décembre ? Combien de chats avez-vous collectionnés sur Neko Atsume ? Où en êtes-vous dans le visionnage des aventures de Gui-gui et sa chaîne YouTube sur le Japon ? Et les **médailles** chaux-de-fonnières dans tout ça ? Alors que les examens de ceintures sont

passés, redécouvrez les six derniers mois de votre club préféré dans cette compilation qu'est le journal du JKC n°4.

Quel beau teaser ! Ça donne envie de lire, non ?



Au moment de rédiger cette introduction, le rédacteur n'a qu'une chose en tête : son vocabulaire portugais, avec son application Memrise, alors qu'il est rentré du voyage chez nos amis de Porto rencontrés l'automne passé sur le tatami.

Allez, comme le soleil apporte avec lui un rayon de motivation, dévoilons ce que vous trouverez dans ce numéro qui n'a pas encore pris le sable de la plage.

Pour commencer, des **ceintures noires** ! Sans dire de noms ici, il paraîtrait que plusieurs membres du JKC aient franchi un palier mémorable. Ensuite, enfin avant ça chronologiquement, mais après dans ce paragraphe, du coup ensuite, vous me suivez ? Je disais donc, enfin j'écrivais, que... Donc, le JKC a bien repris les rênes du **dōjō du Locle**, comme annoncé au numéro précédent. Le JKC compte désormais trois sites (au sens de lieux, pas de sites Web, avouez que vous y avez pensé). Quant à

notre équipe féminine, elle s'octroie une pause, le temps de renforcer ses rangs pour pouvoir aligner des combattantes de chaque catégorie. Notre directeur technique Didier Berruex estime un retour de l'équipe d'ici environ trois ans. Chez les hommes, l'équipe continue d'évoluer avec la région 2.

À la fin de ce journal condensé (mais qui ne danse pas), vous trouverez la petite page philosophique du moment : un article traitant du lien entre **les arts martiaux et la religion**. Une lecture conseillée entre deux gorgées d'Henniez gommée (si vous ne savez toujours pas ce qu'est une Henniez gommée, c'est que vous êtes d'un canton qui n'est pas dans le secret), les doigts de pieds en éventail et le dos bien ancré dans une chaise longue.



Alors, enfiler votre plus belle chemise à fleurs (demandez conseil à Giuliano et lisez la notice d'emballage), préparez-vous une eau gazéifiée avec du sirop de citronnelle et dévorez (sans le manger) ce journal du JKC n°4.

Bonne lecture !

*Michaël Droz-dit-Busset, rédacteur en retard sur le calendrier*

## 2 News depuis décembre 2017

Pour des informations plus complètes, veuillez visiter le site Web à l'adresse [www.jkc.ch](http://www.jkc.ch).

### 2.1 Examens

La boule au ventre du matin laisse sa place au sourire jusqu'aux oreilles lorsque les experts annoncent le verdict. L'examen pour le **1<sup>er</sup> dan** de judo est réussi. **Fanny Didierlaurent** est aux anges et son rôle de modèle auprès des filles du club est désormais encore plus fort.

Elle est la troisième joshi jūdōka de La Chaux-de-Fonds à pouvoir nouer la ceinture noire autour de la taille, après Antoinette Stampbach et Laurence Jeanneret Berruex. Hein, mais c'est quoi joshi ? C'est le mot japonais pour mettre jūdōka au féminin.



Nous annonçons son titre de renshi dans le numéro précédent et le voilà qu'il porte le **5<sup>e</sup> dan** de ju-jitsu ! Infatigable, **Cédric Frère de Subreville** s'est vu remettre ce grade de la part de la WEBBS lors d'un stage international à Londres, rien que ça.

*Le saviez-vous ? En japonais, on désigne le grade de 1<sup>er</sup> dan comme étant le « shodan », c'est à dire le grade (dan) du commencement (sho). Ainsi, la ceinture noire est le début d'un long apprentissage et non pas la fin de la carrière du yūdansa (porteur de dan).*

## 2.2 Kata

Le traditionnel Kata d'Or, démonstration cantonale de kata, devient le **Neuch' Kata Contest**. Cette année, ce sont Anne-Marie Guye et Jérôme Bruchon qui officient en tant qu'experts de cette manifestation de l'ANJ. Un grand groupe du JKC y a participé, obtenant des diplômes d'or, d'argent et de bronze.



Le même jour, Laurence Jeanneret Berruex et son tori Fabrice Beney de Sion remportaient l'argent à l'Open international de Meximieux, en France, dans la catégorie Jū no Kata.

Une semaine plus tard, Laurence participait au tournoi européen de Bruxelles avec Fabrice. Ils terminent à la 7<sup>e</sup> place !

Au tournoi européen de Pordenone, en mars, le duo fait une 6<sup>e</sup> place. Toujours à Pordenone, le lendemain, ils sont vice-champions du Grand Prix d'Italie !

Et un mois après, ils remettent ça au tournoi européen de Tours : médaille d'argent.



Comme chaque année, un groupe s'est déplacé au **stage de kata de Fiesch** qui est organisé par la famille Mikami. Une quinzaine d'instructeurs et experts enseignent durant le week-end de

l'Ascension et le stage se termine par un contest. Laurence et Arnaud ont concouru en Jū no Kata et repartent avec la médaille d'argent, tandis que Noël et Sylvie remportent le bronze. En Nage no Kata (3 séries), Romain et Nolan sont à la troisième place. Pour terminer, Fabien et Michaël sont cinquièmes en Katame no Kata. Retrouvez les photos et résultats sur [www.mikami.ch](http://www.mikami.ch) !

Nous finissons la rubrique avec le **championnat d'Europe de kata** qui s'est tenu les 19 et 20 mai. Laurence y participait avec Fabrice. Résultat : une huitième place. Vous connaissez leur niveau, alors imaginez celui des champions... J'oubliais ! Nous avons une **championne suisse** de Jū no Kata (toujours Laurence). Un palmarès qui mérite d'être suivi de près.

## 2.3 Ranking suisse

Les compétiteurs du JKC qui ont la chance de remporter des combats lors de tournois de ranking et au championnat suisse individuel sont classés dans leur catégorie respective. Voici l'état des lieux au mois de mai, avant le tournoi de Sierre (oui, la rédaction est lente par ici).

	Catégorie	Points	Rang
Ophélie Lüthi	F15-52	4	19
Quentin Lüthi	M15-33	18	6
Sarah Holzherr	F18-52	14	12
Lucie Morandi	F18-57	5	16
Karolane Morandi	F21-52	13	10
Fanny Didierlaurent	FE-48	10	5
Fabien Junod	M18-66	1	31
Luca Pesenti	M21+90	6	4
	ME+90	2	21

## 2.4 Championnat suisse par équipes

Notre équipe masculine commence la saison 2018 et reprend en septembre, après de longues vacances d'été. Espérons que les bonnes pâtisseries portugaises n'auront pas eu raison de nos athlètes ! L'équipe est actuellement en troisième position (avant le tour de septembre, décidément).



Rang	Équipe	PMG	PVi	PVa
1	SC Nippon Bern H2	15	52	254
2	Team Biel-Lyss 1	14	48	234
3	Judo Montagnes H	11	42	197
4	Team Beider BS 2	11	40	200
5	JK Oensingen	9	34	161
6	JJC Bern	6	26	127
7	JC Spiez	3	16	77

**PMG** points de matches gagnés (3/2/1/0 selon le score)

**PVi** points de victoire (2/0 selon l'issue du combat)

**PVa** points de valeur (10/7/1/0 selon l'avantage marqué au combat)

*Une partie de l'équipe, rejointe cette année par Florian Fritschi des Geneveys-sur-Coffrane.*



## 2.5 Compétitions

Pour connaître les détails et les autres compétitions, rendez-vous sur [www.jkc.ch](http://www.jkc.ch) !

22, v'là les flics ! 22 membres ont participé à la **rencontre amicale** de notre beau canton, auxquels il faut ajouter aussi quatre jeunes qui officiaient comme commissaires sportifs. Ce tournoi éducatif se déroulait à Cortailod et était réservé aux Écoliers. Dans la série des tournois éducatifs, l'excellent **LittleKano** a attiré peu de monde du JKC cette année, mais avec un pourcentage de médailles tout à fait respectable : trois premières places et une quatrième place ont été annoncées par le coach Giuliano qui était sur place.

En janvier, le **tournoi ranking de Morges** testait les changements de règles tels que le retour du « waza-ari awasete ippon ». Lucie et Karolane Morandi y décrochent chacune la médaille de bronze !

L'**Open Judo S'Cool** a réuni les débutants à la halle Volta. Après un échauffement dirigé par Jérôme Bruchon, les enfants ont été répartis par groupes qui étaient arbitrés par les moniteurs et jeunes du JKC.



## 2.6 Stages et cours

Le **stage SHIRO** annuel du Club Juniors s'est déroulé dans une ambiance familiale durant le début de la semaine blanche. Alors que certains dévalaient les pistes de ski, d'autres se réunissaient au club pour 12 heures de cours de judo. Christophe Galzin a dispensé un cours à propos de la blessure. Nous avons également visité le vivarium du Bois du Petit Château (nous cherchons encore certaines mygales, se seraient-elles échappées ?), testé un moment d'improvisation théâtrale, mangé à la pizzeria, ... À noter la participation exemplaires de plusieurs débutants !



Le **cours technique de l'ANJ** s'est déroulé à Couvet et accueillait Olivier Schaffter, 6<sup>e</sup> dan, pour une leçon sur tai-otoshi et divers éléments de combat au sol. Un judo pur et agile pour une journée ensoleillée au Vallon.

Une activité annexe pour clore cette page : Olivier Panizza, personal trainer, a donné un **cours d'auto-massage** avec rouleau pour un groupe. Une matinée instructive et dont les bienfaits sont très intéressants pour les sportifs que nous sommes.

### 3 Ailleurs dans le monde

Aux dernières nouvelles, **Teddy Riner** ne se présente pas aux prochains championnats du monde. Sa raison est simple : il veut se ménager pour les Jeux olympiques.



Vous connaissez peut-être ce nom : **Thomas Pesquet**. Il est astronaute à l'ESA (agence spatiale européenne) et effectue des missions à bord de l'ISS (station spatiale internationale). Déjà là, ça en jette, mais quel rapport avec nous ?

Eh bien, il est judoka ! Il a même emmené sa passion avec lui, puisque sa ceinture noire et une mascotte l'ont accompagné là-haut. Sur le site de l'IJF ([www.ijf.org](http://www.ijf.org)), on raconte donc que ces deux objets ont eu l'occasion de voir 16 levers de soleil par jour (enfin, par 24 heures) depuis la station spatiale.

La tête dans les étoiles. Et l'obi avec !

Pour le coup, le titre « Ailleurs dans le monde » pourrait être changé en « Ailleurs dans la galaxie »...

Connaissez-vous le **Judo Festival** ? Cette année, il se déroule en Croatie. Au menu : des séminaires, plusieurs camps, une conférence, ... Tout ceci se passe du 9 au 17 juin et est organisé par l'Union européenne de judo.

Pour en savoir plus : <http://www.judofestival.com/>

**Automne Pavia** n'est pas compliquée. En effet, elle a enchaîné les étapes « être une championne » → « devenir maman » → « être une championne » en un temps record, de quoi dégoûter ses concurrentes ! Elle remporte la médaille d'or à la Coupe européenne de Dubrovnik en avril 2018 alors qu'elle avait accouché en juillet 2017. Une maman qui distribue de l'ippon.

**Miwako Le Bihan** vient du Japon et vit à Brest depuis de longues années. En 2004, elle a obtenu le 7<sup>e</sup> dan suite à une démonstration au Kōdōkan, l'institut mondial du judo, devant des experts 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> dan ainsi que le petit-fils du fondateur.

En décembre 2017, son dossier de 8<sup>e</sup> dan est finalisé. Un grade que très peu de femmes portent à travers la planète ! Depuis la création du judo, seules huit Japonaises (maintenant neuf) ont atteint un tel niveau (du côté de la France, elle est la quatrième). Mme Le Bihan est-elle sur le chemin de feu Keiko Fukuda<sup>1</sup> ? Quant au mari de Miwako, il détient le 6<sup>e</sup> dan. Une famille qui a ça dans le sang.

Au mois de mai, le frère d'Automne Pavia a établi un **record du monde** : 41 projections en une minute avec son partenaire ! Le Guinness book de l'année prochaine mentionnera donc ce judoka de Carcassonne.

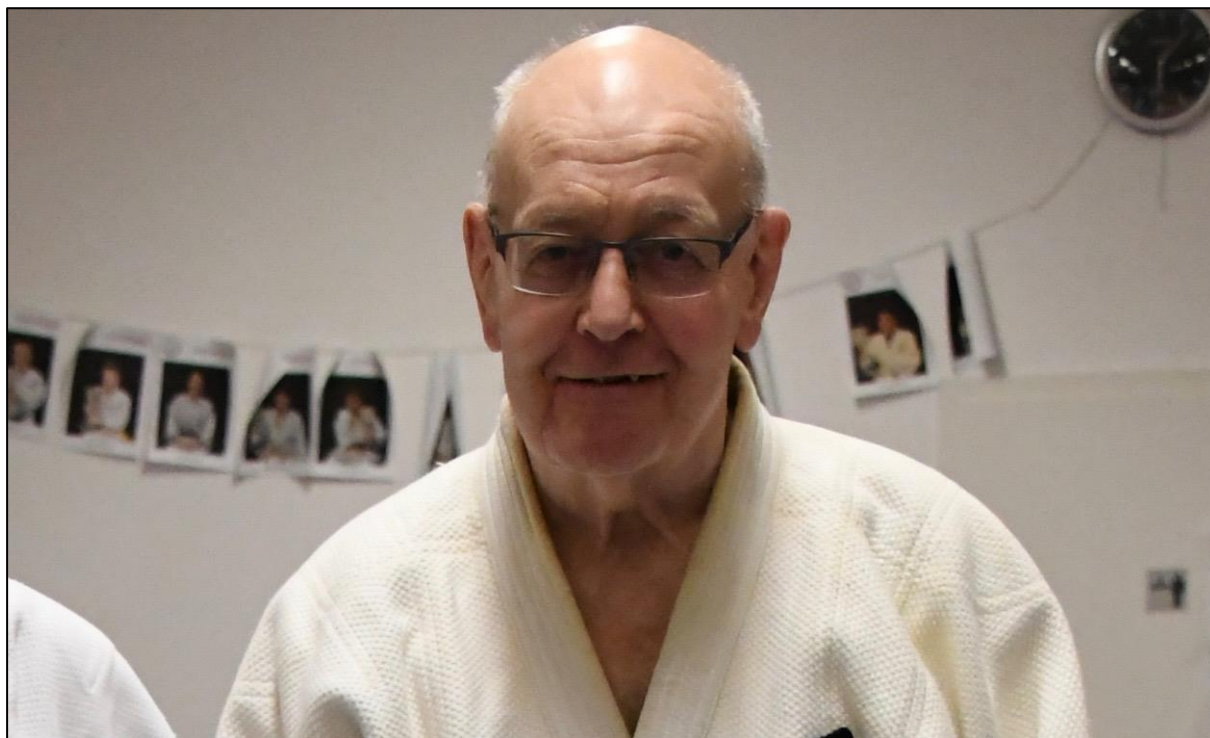
**Le saviez-vous ?** Dans un écrit de Jigorō Kanō, le fondateur explique que quatre exercices principaux composent l'apprentissage du judo. Il s'agit du combat libre (*randori*), de l'étude des formes (*kata*), des instants de questions-réponses avec les professeurs (*mondō*) et des séminaires (*kōgi*).



<sup>1</sup> Keiko Fukuda avait 99 ans avant de mourir. Elle était la dernière élève vivante de Jigorō Kanō et portait le 9<sup>e</sup> dan du Kōdōkan ainsi que le 10<sup>e</sup> dan américain.



## 4 Heureux de vous avoir rencontré sur le tatami



Cet été, le mercredi 1<sup>er</sup> août 2018, Monsieur Frédéric Kyburz s'en est allé après plus de 60 ans de carrière dans le jūdō.

### **Ambassadeur du jūdō**

Ce grand jūdōka était domicilié dans notre canton, à Marin, était membre du Judo Kwai Lausanne et portait le 8<sup>e</sup> dan depuis 2005. En plus d'être un pionnier de notre sport en Suisse et d'y avoir fait venir deux Japonais de Tenri, Hironori Shinomiya et Hiroshi Katanishi, Monsieur Kyburz pratiquait le Kobudō et détenait le 4<sup>e</sup> dan de cet art martial traditionnel.

### **Compétiteur hors-pair**

Huit titres de champion suisse individuel, trois de vice-champion et une médaille de bronze en Open, deux titres suisses par équipes, médaillé de bronze aux championnats du monde de 1965, athlète aux Jeux olympiques de Munich, responsable des arbitres suisses durant des années, expert aux examens de dan, ... Son palmarès exceptionnel a fait de lui l'un des meilleurs du pays. Il était tant engagé dans le jūdō qu'il participera même, en 2009, aux

championnats du monde Vétérans desquels il sortira champion !

### **Un grand parmi les grands**

Après une vie si riche, celui que les membres de l'ancienne équipe cantonale surnommaient « Kyky » s'en va se reposer. Son fameux harai-goshi à gauche restera un souvenir pour toute une génération d'élèves (et au grand dam de ses adversaires de shiai).

Heureux de vous avoir rencontré sur le tatami.

*« Ashita ha ashita no kaze ga fuku. »*

*(Demain soufflera le vent de demain.)*



## 5 Jeu

Charlie s'est perdu au Japon, retrouvez-le ! Bonus : retrouvez aussi le samurai qui salue à l'envers... Il est doté d'une souplesse du dos extraordinaire !



### 5.1 Solution du jeu du journal précédent

**Énigme 1** Arnaud a besoin de 6 accroches par panneau. Il doit rénover 5 panneaux, ce qui donne 30 accroches. En récupérant les accroches en bon état, il n'y en a aucune à acheter. Le remplacement ne coûtera donc rien.

**Énigme 2** Il faut transporter 23 personnes arrivées en avion depuis Porto. Que certains Portugais aient un permis ou pas n'a aucune importance ! En effet, les véhicules partent depuis La Chaux-de-Fonds et il faut donc des conducteurs depuis le club. On place donc 13 Portugais dans le bus de 14 places, 8 dans le bus 9 places et les 2 derniers dans une voiture. Il faut donc compter au moins 3 véhicules.

*Le saviez-vous ? Aux JO de Los Angeles de 1984, Yasuhiro Yamashita a combattu en demi-finale et en finale avec une blessure à la jambe. Il vaincra Mohamed Ali Rashwan en finale, qui, par fair-play, n'attaquera pas sa jambe blessée ! C'est ça, l'esprit du jūdō.*



## 6 Multimédia

En introduction, nous parlions de l'apprentissage du portugais pour le mois de juillet. Il existe moult applications, sites Web, livres, leçons, etc. pour apprendre des langues. En voici une qui mérite bien d'être présentée ici : **Memrise**.

Disponible sur smartphone et sur navigateur Internet, il est possible de progresser dans des langues, mais aussi sur certains sujets ! À ce propos, le rédacteur a concocté un cours que l'on peut trouver dans la catégorie Divers → Sports et loisirs : « Jūdō » pour connaître sur le bout des doigts les termes utilisés en technique.

Foncez ! L'application est gratuite ! Elle comporte un abonnement Premium pour plus de bonnes choses, mais l'option gratuite suffit largement.

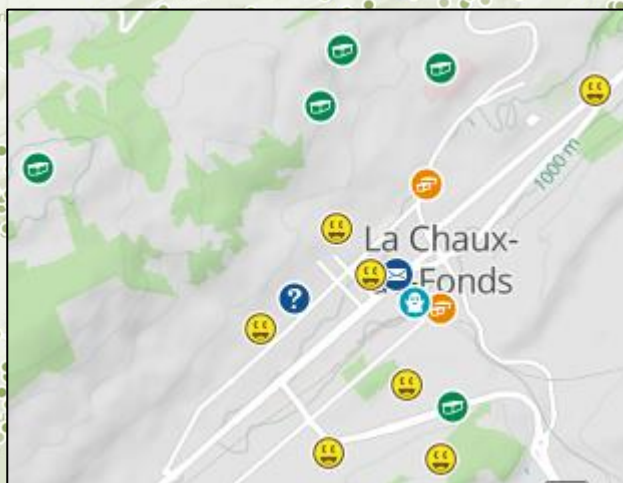
memrise



Le beau temps, les paysages à découvrir, si possible sur une boucle de randonnée, le tout mixé avec une sorte de course au trésor, j'ai nommé le **geocaching** ! Le principe est simple : il faut trouver des caches (allant d'un petit boulon aimanté à une boîte à chaussures, voire encore plus) dissimulées par d'autres joueurs, à l'aide d'un indice et d'une coordonnée GPS.

Pour avoir débuté le geocaching en avril, je vous conseille de tester ça ! Une petite boîte a d'ailleurs été planquée par mes soins au plat de Riaux... Et tout ceci est possible via une application sur smartphone ou un GPS + le site [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com). Alors préparez un stylo pour inscrire votre pseudonyme dans le journal de bord (logbook), quelques petits objets à échanger (car oui, si la cache est assez grande, elle peut receler des objets à échanger) et vous voilà prêts pour votre première recherche. Les bons geocacheurs emportent un peu plus de matériel, je vous laisse découvrir la chaîne YouTube de « Geocaching with Lampay », un Français passionné qui réalise d'excellents tutoriels sur le thème, pour en savoir plus.

**Il y a de quoi s'amuser, rien qu'à La Chaux-de-Fonds ! Les smileys sont les caches déjà trouvées et les boîtes vertes sont des caches traditionnelles, accessibles sans abonnement Premium.**



**Une incitation à voyager.**



Multimédia ne signifie pas Internet et smartphone, passons donc du côté des pages de papier que l'on tourne. Très riche et pratique, l'**encyclopédie des arts martiaux** de Gabrielle et Roland Habersetzer est illustrée et fait l'épaisseur d'un dictionnaire. Ça vous étonne que Michaël vous parle d'un truc pareil ? Si ça vous rassure, je ne l'ai pas lu entièrement... Normal, entre les leçons de portugais et le geocaching, pas le temps de niaiser !

## 7 Arts martiaux et religions

Oui, les arts martiaux ont été influencés par la religion. L'ont-ils été directement ou par d'autres chemins ? Nous pratiquons les arts martiaux japonais tels que le jūdō dans une salle appelée le dōjō. Ce mot signifie « lieu de Voie », comprenez le lieu dans lequel vous suivez la Voie. À l'origine, l'utilisation d'un dōjō était limitée à la religion bouddhiste, très présente au Japon, pour la méditation. Puis, les arts martiaux ont commencé de comporter ce mot « dō », la Voie. Une salle de pratique devenait alors une **salle dédiée à l'étude de la Voie**. Mais ceci ne suffit pas à affirmer l'influence de la religion sur les arts martiaux, si ce n'est l'emprunt d'un mot. Transition amusante : rappelons que le jeune fondateur du jūdō louait une salle appartenant au temple Eishōji de Tōkyō, lors de ses débuts. À cette période (1882), son maître de jūjutsu lui enseignait encore plusieurs fois par semaine dans cette petite salle transformée en lieu de naissance du jūdō.

Lorsque l'on parle de la religion, on pense au salut, aux règles d'éthique et aux symboles.

Commençons par le salut. En Islam, on se prosterne face à Allah et nul autre, ce qui a déjà posé problème pour les musulmans qui souhaitaient pratiquer un art martial. Le salut japonais (rei) que nous connaissons et qui peut se réaliser debout ou assis a bien changé. En effet, il s'effectuait différemment selon que l'on était une dame ou un homme. De plus, le salut assis (za rei) se faisait avec les pieds relevés (orteils accrochés) et non pas couchés (orteils allongés). Pour prendre un exemple, Jigorō Kanō a finalement choisi d'employer le salut dicté aux citoyens par le ministère de l'Éducation. Dans les arts martiaux, le salut marque le respect et permet de remercier le partenaire, le professeur ou l'élève. Dès lors, il ne s'agit pas d'une prosternation religieuse, mais d'une inclinaison courtoise. Que les musulmans se rassurent, ce qui importe est **l'intention du geste**.

Mais pourquoi s'incline-t-on pour saluer ? En s'inclinant, nous montrons notre nuque en signe de confiance, de la même manière que la poignée de main. C'est-à-dire que la personne en face, comme lorsque vous agitez le drapeau blanc, ne vous décapitera pas d'un coup de sabre, à l'instar du chevalier qui montre sa main sans épée. Une **origine martiale plutôt que religieuse**.

À quoi servent les règles ? À vivre en harmonie avec son entourage. À l'école, ne dit-on pas « règles de vie » ? Les règles comme la propreté, l'hygiène, le respect, permettent un contexte favorable à l'apprentissage.

Passons aux symboles. La couleur blanche, pour l'uniforme par exemple, représente la pureté. Une pureté entre l'égalité des sexes, des classes sociales, des cultures et ainsi de suite. Lorsque vous accrochez votre chemise au vestiaire pour vêtir la tenue d'entraînement, vous laissez vos appartenances de côté le temps de la leçon. Ainsi, la discrimination reste, elle aussi, avec votre cravate. Un premier pas vers la **paix**. Partant de ce principe, vous laissez donc également votre religion sur le banc du vestiaire. Toutefois, cela ne vous interdit pas de faire une pause pour l'accorder à la prière, comme cela se fait dans de nombreux clubs. Idem quant au port du voile, personne n'empêchera de porter le voile dans un dōjō. Les interdictions formelles concernent les bijoux, qui peuvent provoquer des accidents, par exemple arracher le lobe de l'oreille ou démettre un doigt.

Concernant les couleurs de ceintures, ce qu'elles symbolisent (à l'exception des couleurs occidentales apportées par Mikinosuke Kawaishi qui, elles, n'ont pas de signification particulière) relève de la nature et de l'être humain. L'enracinement à la terre de la ceinture brune, la maîtrise de la ceinture noire, l'unification du rouge et du blanc...

La religion et les arts martiaux modernes japonais sont deux mondes différents et on se doit de respecter chacun d'eux.

Réagissez à cet article en écrivant à [webmaster@jkc.ch](mailto:webmaster@jkc.ch) !