



édito

Lorsque je suis arrivée sur la Côte d'Azur, après six ans passés au sein du service commu-

nication de la Fédération de Judo, il était pour moi tout naturel de proposer mes services pour la création d'un journal à l'attention des judokas des Alpes-Maritimes.

Aujourd'hui, alors que nous publions déjà le 5^{ème} numéro, je suis encore heureusement surprise de voir le visage qu'a pris d'emblée ce journal. Il est loin d'être un bulletin se contentant de recenser les échos des dojos. Grâce au travail méticuleux effectué par Jean-Gérard Guarino, au choix des thèmes et des intervenants, ce journal a une réelle profondeur.

Une telle exigence de qualité fait qu'il nous est même parfois difficile d'éditer 'Encre de Shin' aussi régulièrement que nous le souhaiterions.

Mais imaginez le plaisir que je prends à découvrir avant l'heure les sujets à mettre en page ! Le contenu est toujours passionnant, même si j'avoue que le texte est parfois si touffu que je dois redoubler de vigilance pour concevoir une présentation qui reste agréable à la lecture. A chaque numéro, j'essaie en tout cas de relever le défi. Je sais aussi grâce à vos commentaires que cette publication rencontre un beau succès ici mais également au-delà des frontières de notre région. Je suis fière d'y participer comme je suis fière d'être judoka dans toute la dimension humaine et philosophique que cette discipline représente.

Anne-Claire GOURMELON
3^{ème} dan

Membre du Conseil des Ceintures Noires
des Alpes-Maritimes

à la une

Au Fort Carré : souvenirs des années 1945

> par Pierre Levasseur



debout à gauche, Pierre Levasseur - debout à droite, Bernard Midan.

A la retraite en qualité de lieutenant de police depuis 1980, je me suis installé définitivement avec mon épouse à Mandelieu. Tout dernièrement, j'ai reçu un appel téléphonique d'un ami que j'avais revu une fois depuis 1978. Il était venu faire une compétition qu'il remporta avec une grande aisance contre de très bons combattants ceintures noires (et autres toutes catégories) dans mon dojo en Abidjan (Côte d'Ivoire), le Judo-Club de Cocody, créé en 1963. Ce coup de fil était de Jean-Gérard Guarino, que tous les judokas des Alpes-Maritimes connaissent fort bien, notamment en tant que Président du Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes. Je l'ai invité à venir à mon domicile avec un de ses amis, Robert Tendil,

6^{ème} Dan, et nous avons parlé...

...de quoi, de qui, je vous le donne en mille : de judo ! Et je lui confirme que jamais, étant jeune, je n'avais espéré un jour être professeur de judo.

Si vous le voulez bien, revenons en arrière, en 1944.

Ayant fait un an de résistance, je me suis engagé à dix-neuf ans dans l'armée de terre à Rouen pour une durée de trois ans, dès le débarquement des Anglais en Normandie. Mais un jour, fin 1945, une note de l'état-major vint demander des sportifs remplissant certaines conditions physiques et avec au moins le grade de sous-officier pour devenir moniteur de sports de combat et être par la suite affectés

>>> suite page 4



par Paul Parent

Le 11 novembre dernier, lors de la journée « Bernard Midan », mes pensées envers ce grand serviteur du judo ont été propulsées quelque 20 ans en arrière.

En effet, le 12 octobre 1985 était lancée dans les salons d'honneur de Nice-Matin, la Campagne de moralisation du Sport visant à mieux faire percevoir l'aspect formatif des activités physiques et en particulier du Judo. Cela faisait suite à de graves événements survenus lors d'un match de Football en Belgique, au cours duquel de nombreux supporters ont trouvé la mort.

Bien que le judo soit à l'abri de la violence, Bernard Midan, alors Conseiller Technique de la Côte d'Azur et Président du Collège des Ceintures Noires des Alpes Maritimes, ne pouvant rester insensible à ces débordements, eut l'idée, avec les membres de son bureau, de cette campagne qui déboucha sur le « Code Moral » comme moyen pédagogique destiné surtout aux jeunes débutants. Pour concrétiser cette idée, la Ligue de la Côte d'Azur, que j'avais l'honneur de présider, apporta son soutien dans le domaine de la communication envers les clubs, des partenaires éventuels et bien sûr financiers pour les divers arguments publicitaires à réaliser.

Cette initiative était en outre comprise et encouragée par la F.F.J.D.A., l'Association Internationale Contre la Violence dans le Sport, le Comité National Olympique et Sportif Français, Nice-Matin avec l'aval de tous les clubs de la Ligue.

C'est donc dans une ambiance

exceptionnelle que ce 12 octobre 1985 est né le Code Moral dans notre région, qu'il fut lancé au niveau national le 12 janvier lors du Tournoi International de la Ville de Paris et qu'il a obtenu le « Diplôme d'Honneur » du Comité International pour le Fair-Play remis à Paris au siège de l'UNESCO.

A la suite de quoi, a été créée la Commission Nationale Mixte de Formation Morale C.N.C.N et F.F.J.D.A. dont la co-Présidence nous fût confiée. 20 ans sont passés, et il est navrant de constater que rien n'a changé, au contraire : à la violence toujours présente, se sont ajoutés le racisme, la drogue, la puissance de l'argent et des médias qui arrivent à faire modifier les règles du jeu en fonction de « l'Audimat ».

Nous concernant, nous sommes toujours à l'abri de certains de ces fléaux et le Code Moral reste un formidable outil pédagogique pour les jeunes adhérents, mais je reste persuadé que la mise au niveau d'une Commission Fédérale du Collège National des Ceintures Noires, n'a pas été une bonne initiative et que cette décision fragilise son action.

Autres sujets d'inquiétude, l'afflux dans nos clubs d'élèves de plus en plus jeunes qui quittent de plus en plus tôt avant d'être adultes ; l'affaiblissement de la valeur du « Grade », surtout dans sa composante « Shin » qui reste sa valeur essentielle.

Ensuite, l'abaissement du premier dan à 15 ans et la possibilité d'enseigner à 18 ans avec un manque évident de « vécu Judo », essentiel pourtant à notre « Judo Ecole de Vie ».

Mais je reste malgré tout optimiste, car c'est dans des rassemblements tels que la journée « Bernard Midan » que l'on respectera le mieux les principes du Judo, « Entraide et Prospérité Mutuelle » et j'en félicite ses organisateurs.

Compte tenu de l'oeuvre qu'il a magistralement initiée et réalisée dans le cadre de Sport-Etudes Judo, au Parc Impérial, José ALLARI a de toute évidence bien mérité d'alléger ses activités - sans pour autant avoir totalement « fait valoir ses droits à la retraite » -.

Ce moment induit naturellement la rétrospective de quelques temps forts de son parcours sportif et l'évocation de sa contribution au judo.

Il découvre le judo à l'âge de treize ans, après avoir débuté par le football (il dispute la finale de la Côte d'Azur en poussins) et avant de pratiquer le rugby, de dix-sept à vingt-cinq ans (il est sélectionné en équipe de Provence senior et joue avec le Racing Rugby Club de Nice).

Son palmarès judo est bien sûr encore beaucoup plus éloquent : international seniors à partir de 1962 (vingt-et-une rencontres), médaille d'or au premier tournoi pré-olympique en 1963, champion de France 1963 et 1964 en poids lourds, troisième en toutes catégories en 1964, trois fois cinquième aux championnats d'Europe individuels entre 1963 et 1968, médaille de bronze aux championnats d'Europe par équipe en 1964, capitaine de l'équipe de France en 1966.

Il fonde en 1974 la section Sport-Etudes Judo, dont il est l'entraîneur.

Il est titulaire de nombreuses distinctions, dont : la médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports (1971), la palme d'or des Enseignants (1986), la croix de vermeil du Mérite des Ceintures Noires (1996), la médaille de chevalier des Palmes Académiques (1996) et la grande médaille d'or de la F.F.J.D.A. (2005).

José ALLARI est ceinture noire 7^{ème} dan.

Parmi les très nombreux champions (deux-cent podiums en championnats de France), ceintures noires ou professeurs formés par José ALLARI, les noms



ci-dessous, extraits de la liste complète, donnent seulement un aperçu de celle-ci : Manuel ARMITANO, Sylvain BASSO, Gilles BONHOMME, Yoann BERTEOTTI, Aurélie BERTRAND, Charles BETRIAN, François BICK, Eric BUONOMO, Michel CARRIERE, Franck CHABAS, Frédéric CHAVET, René CHRETIEN, Eric COLLEUIL, Bernard CRAS, Laurent DEL COLOMBO, Michel GENET, Charles GIUGE, Roland GIUGE, Christian GUIOTTON, Patrice JACQUESSON, Franck LEMOINE, Anthony LOBBRECHT, Hector MARINO, Gilles MUSQUIN, Gilles NAHON, Michel NOWAK, Patrick ORTOZOLS, Gérard PIASCO, Marcel PIETRI, Jean-Marie ROUAUX, Olivier ROUBINI, Philippe SENDRA, Karl SPINOSA, Yoan SUAOU, Eric VAN HAUDENOVE.

JGG

Le Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes accueillait à Nice, à la Salle Leyrit, le samedi 7 janvier 2006, la Cérémonie des Vœux de la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur.

La manifestation se déroulait en présence de très nombreux hauts gradés, champions, dirigeants et personnalités. Après la présentation des vœux par Maître Henri COURTINE et l'allocution de Marc COLOMBO, Président de la Ligue, le public assistait à une démonstration technique, ainsi qu'à une remise de hauts grades - jusqu'au 7^{ème} dan - et de récompenses.

Jacques LEBERRE et Michel SALTZMANN remettaient un cadeau à José ALLARI, honoré au cours de cette cérémonie ; un livre d'or lui était également offert.

Orchestrée par Serge BERNARD, Robert TENDIL, Jean-Gérard GUARINO et Stéphane MUZZIN, la soirée s'achevait avec convivialité par un cocktail.

Journée Maître Bernard Midan des Ceintures Noires 2005 au Dojo Antipolis Valbonne... Une belle réussite

Détente, convivialité, assiduité et travail sont les maîtres mots qui traduisent l'esprit du judo tel qu'il se pratique, pour ne pas dire qui se vit dans notre région.

Depuis maintenant vingt ans, et ce tous les ans au Dojo Antipolis Valbonne, a lieu un rendez vous extrêmement important pour notre région. Le Collège des Ceintures Noires organise sous l'égide de Philippe RINEAU, Président du Comité des Alpes-Maritimes, et de Jean-Gérard GUARINO, Président du Conseil des Ceintures Noires, une journée intitulée : journée Bernard MIDAN.

Cette journée Bernard MIDAN, ceinture Noire 8^{ème} Dan, fondateur du Judo-Club du Rhône, premier Président du Collège des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes, et surtout directeur des écoles de cadres d'Antibes, qui a formé un nombre important de professeurs de Judo ici sur la Côte d'Azur

Cette année, l'honneur a été de rece-

voir sur le tatami le maître Henri COURTINE, 9^{ème} Dan, champion du monde toutes catégories, ainsi que de nombreux hauts gradés de 1^{er} Dan au 7^{ème} Dan, sous la houlette des maîtres M. MARTIN, 7^{ème} Dan, A.BINI, R. TENDIL, J.ALLARI, D.HAYOT, tous 6^{ème} Dan. Une liste très longue des ceintures noires présents, une centaine environ, tel Michel SALTZMANN, 5^{ème} Dan, ancien président de notre région élu au Comité Régional Olympique et sportif de la Côte d'Azur.

Marc MARTIN, 7^{ème} Dan, a décerné avec plaisir la Médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports à notre ami Robert TENDIL 6^{ème} dan.

Un débat très animé a eu lieu sur le rôle et la place des judokas et sur les problèmes actuels de notre société car n'oublions pas que le code moral du Judo est, entre autre, le respect d'autrui.

De nombreux élèves de la région, judokas en herbe, ont

assisté avec plaisir et admiration à l'entraînement d'une bonne centaine de ceintures noires venues des quatre coins de la région.

Nous avons eu aussi la joie de participer au Dojo Antipolis Valbonne à un randori avec à tous ces hauts gradés. Quel bonheur, quelle technique, en un mot, un exemple pour tous.

Le responsable de la Jeunesse et des Sports à la Mairie de Valbonne Sophia Antipolis, Monsieur Christophe ETTORE, présent, a annoncé que bientôt un nouveau Dojo verrait le jour à Sophia Antipolis ainsi qu'une piscine.

Cette journée riche en enseignement sportif s'est terminée comme elle avait commencé, dans un esprit convivial, studieux et très enrichissant pour tous les judokas.

A l'année prochaine !

Philippe Ferrari

>>> dans les écoles militaires d'officiers et de sous-officiers de l'armée de terre. Remplissant les conditions demandées, début janvier 1946, et pour une durée de dix mois, je suis affecté à l'Ecole Militaire des Sports de Combat à Antibes, au Fort Carré, avec une soixantaine de militaires de différents corps.

Ce stage, en même temps, était de l'éducation physique et concernait spécialement tous les sports de combat : luttas gréco-romaine et libre, boxes anglaise et française, self-défense, judo et attaque au corps à corps. Tous nos instructeurs étaient évidemment des militaires, sous-officiers ou officiers, et tous champions de France militaires.

Quelques noms me reviennent : BREMOM, sa spécialité, le saut en longueur ; DUNOYER, les agrès et le main-à-main ; LABADIE, luttas gréco-romaine et libre ; VINEUX, boxes anglaise et française ; VALIN et BIRBAUM, judo, tous les deux 1^{er} Dan ; MIDAN, judo, à ce moment-là ceinture orange.

Je termine par lui car il a été pour beaucoup d'un réconfort énorme, prenant de son temps libre pour travailler les enchaînements, les sorties et même le Nage No Kata ; tous les soirs après les cours et toujours avec le sourire, ce qui nous mettait à l'aise. C'était la sonnerie de la cloche pour le dîner qui nous faisait quitter le tatami, avec regret vu son but de nous faire progresser (nous étions entre cinq et dix).

C'est avec ces dix élèves que nous avons été faire, avec Maîtres Valin et Midan, une démonstration de judo dans un établissement situé près de la plage à Juan-les-Pins. Il nous a fait savoir que lorsque nous aurions quitté le Fort Carré, nous ne trouverions aucune ceinture noire pour accéder au grade supérieur. Il fallait apprendre le maximum avant de partir et, surtout, faire des randoris à répétition. Nous avons tous été nommés ceinture orange le 1^{er} juillet 1946 et affectés dans différentes écoles militaires à la fin de l'année.

Je le remercie encore car, après avoir terminé mon temps d'engagement dans l'armée le 1^{er} septembre 1949, avec mon diplôme d'Antibes, j'étais

recruté dès le lendemain 2 septembre dans la police française au Maroc.

Il n'y avait toujours pas de ceinture noire et je suis resté quatre ans ceinture orange mais avec la connaissance du programme complet et du premier kata.

Puis, le 1^{er} décembre 1949, j'ai ouvert le premier club de judo à Rabat : le Judo-Club Police de Rabat.

Avec une joie intense, nous avons eu l'arrivée de Maître Collard en 1950 à Casablanca qui me signa les ceintures : verte, 19 mai 1950 ; bleue, le 7 novembre 1950 ; marron, le 14 juillet 1951.

Du Maroc, je me suis rendu à mes frais aux différents stages de Biarritz et Thonon-les-Bains avec les Maîtres Kawaishi et Awazu. Et le 20 février 1955, j'ai obtenu la ceinture noire 1^{er} Dan et le diplôme de professeur de judo le 20 mars 1963 (n°262), puis le 2^{ème} Dan en 1964 et le 3^{ème} Dan en 1971. C'était l'inconvénient d'être trop loin de la France...

Entre deux, en 1962, j'ai obtenu une nouvelle affectation en Abidjan, toujours grâce au diplôme d'Antibes. En janvier 1963, nous y avons inauguré une nouvelle salle de judo, le Judo-Club de Cocody, qui, en 1980, comptait 250 élèves.

Et tout cela, j'insite, grâce à Maître Bernard Midan, qui nous encourageait sans cesse dans les moments difficiles.

Sa devise : être toujours optimiste.

Aujourd'hui, à 82 ans et à la retraite, si j'ai pu faire ce parcours, c'est à lui que je le dois.

Merci du fond du cœur Maître Midan, qui êtes pour moi toujours présent.

Pierre Levasseur

Décorations françaises : Médaille d'Honneur de la Police (14 janvier 1970), Médaille d'Argent de la Jeunesse et des Sports (14 juillet 1978), Chevalier de l'Ordre National du Mérite (7 mai 1981).

Décoration ivoirienne : Chevalier de l'Ordre National du Mérite (7 mai 1980).



HOMOLOGATIONS CEINTURES NOIRES SAISON 2005-2006

7^{ème} Dan : BINI Alain.
6^{ème} Dan : CARRIERE Michel.
5^{ème} Dan : COQUELET Jean ; BOUCHARD Emile.
4^{ème} Dan : BESY David.
2^{ème} Dan : LOBRECHT Jérémy ; GUARINOS Christian ; VEY Christian ; BOY Guillaume ; BERTRAND Aurélie ; BRACCO Jean-Christophe ; SANCHIS Jérémy ; PARLIER Romain ; BLANC Arnaud ; PRESLIER Mathieu ; DAHLEM Lucas.
1^{er} Dan : CAMPAGNA Benjamin ; MARGUERITE Amandine ; COLI Olivier ; BEAUCLAIR Guillaume ; SOYEZ Annabelle ; SALLUSTRO Roberto ; PUTTEMAN Grégoire ; GROS Jean-Martial ; VERARDO Alexia ; CRISTINI Adrien ; FABBRI Jean-Denis ; BRUGNAUX Christophe ; CHOREIN Alban ; COSTI Marc ; DEBON Rudolph ; ORLANDINI Jules ; GODIN Rodrigue ; GUIOL Florian ; MAGNARDI Jean-Pierre ; FILHOL Thierry ; AUDA Kevin ; LERET Marius ; PILLON Loïc ; SASSI-CHATTI Hinda ; GATTI Guillaume ; MAGLIA Marlène ; TOMATIS Mathieu ; FIRETTO Bastien ; LALOADIS Christian ; LEROY Sylvain ; PEREZ Yohann ; ROUQUETTE Thomas ; REMOUCHE Abdeselam ; THIEBAUL Gaël ; PERINETTI Cyril ; CONSTANT Adrien ; CIMITERA Nicolas ; SZALAI Laure ; PESTONI Aurélie ; TORRES Florent ; PANIER DES TOUCHES Claire ; MILANI Sébastien ; HERIN Damien ; PELLETIER Alexandre ; SOWKA Basile ; CALOUDIS Christian ; RIOU Hervé ; FREZE Cédric ; UATINI Jean-Yves.

Il y a vingt ans... Opération Judokadres : brève rencontre à Sophia-Antipolis

Une expérience de mise en contact de l'univers du Judo avec des cadres d'entreprise en formation.

C'est au mois de Décembre 1986 qu'a eu lieu, au Dojo Club de Sophia Antipolis (Alpes-Maritimes), un événement à caractère sans doute encore très original. Pendant une matinée, un groupe de cadres appartenant au Centre d'Etudes et de Recherches de la Compagnie I.B.M. France, a été réuni sur le tatami et "pris en main" par les responsables du Club : Docteur Marc LEDERER, Président ; Daniel PINATEL, entraîneur, 6^{ème} dan, avec l'animation de Bernard MIDAN, l'une des grandes "figures" du judo français contemporain. Dans quel but ?

Il s'agissait d'une opération de sensibilisation, mais aussi "d'interpellation", de seize cadres d'entreprise, qui suivaient, depuis plusieurs semaines déjà, un stage de formation permanente, orienté sur ce que l'on appelle "le développement managérial". Cette action, voulue par I.B.M. France (Centre de La Gaude), avait été confiée au Centre d'Enseignement et de Recherche Appliqués au Management (CERAM), institution spécialisée dans le perfectionnement des cadres et dirigeants d'entreprises. Le programme de "développement managérial" avait été bâti par un professeur-consultant du CERAM, Michel DEBAY.

Son objectif était double :

- Faire acquérir aux cadres, en un laps de temps intensif et relativement court, les moyens d'être plus efficaces dans leurs missions de responsables ;
- Favoriser chez eux un processus d'épanouissement personnel et développer leurs capacités d'affirmation de soi, de communication, et d'affrontement aux diverses contraintes et agressions de leur vie professionnelle et sociale.

La finalité d'une telle opération est naturellement ambitieuse : donner une dimension de "professionnalisme" complet et réaliste à des cadres, par ailleurs déjà très compétents dans leur spécialité "technique".

Elle suppose une mise au point judicieuse et précise du programme de perfectionnement, et en particulier une recherche de démarches pédagogiques fortement implicantes pour les intéressés : le "détour" par le judo est apparu comme de nature à permettre, chez ces cadres, une prise de conscience, voire une visualisation "illuminante" de certaines caractéristiques complexes de la fonction de responsable dans toute organisation contemporaine.

Les objectifs pratiques de cette expérience, baptisée plus tard "JUDOKADRES", furent volontairement restreints, car l'on ne disposait que d'un temps limité : ils relevaient de ce que nous appellerons une "rencontre du 3^{ème} type" entre l'univers du "management" et l'esprit des "arts martiaux".

Rencontre du "3^{ème} type", parce qu'elle se traduisait par une métamorphose réelle (chaque participant, en arrivant au Dojo, se débarrassait au vestiaire de son "écorce" de "vieil homme" et d'individu "domestiqué", et se retrouvait en état "d'innocence originelle", revêtu du kimono), d'une part, et par un apprentissage physique très simple de gestes et de postures de judo, d'autre part. Bien entendu, c'était le "choc psychologique" (dans le meilleur sens de ces termes), c'était le "choc culturel", que nous recherchions, afin de faciliter auprès de ce public, le cheminement vers les quatre "S" : la SURETE, la STABILITE, la SERENITE, et, peut-être (!...) la SAGESSE.

L'opération comportait trois temps :

- "La mise dans le bain", sorte d'imprégnation à base de petits exercices physiques et de courtes démonstrations proposées par les animateurs ;
- La décantation-relaxation, avec découverte des nécessités de certains rituels pour :
 - . le corps (respiration)
 - . l'esprit (concentration)
 - . l'être social (salut, respect de l'autre dans le contact) ;
- Enfin, la discussion, l'échange, qui permirent aux participants de réfléchir en groupe, de solliciter Bernard MIDAN et Daniel PINATEL sur le sens, sur l'esprit du judo, et, bien entendu, de commencer à effectuer

des transpositions au monde des affaires et à l'entreprise.

L'expérience prit fin avec la remise à chaque cadre d'un "bouquet de fleurs" (plaquette du judo), de ces fleurs qui forment le corps des valeurs du judo : par ce geste symbolique, discrètement solennel, il était transmis à chacun quelques repères essentiels pour leur existence de professionnels responsables, mais aussi pour leur vie d'homme et de femme en général.

Et la voix de la Tradition emplit alors le Dojo : LAO TSEU nous parvenait et nous disait :

"Les maîtres des temps anciens étaient libres et ils voyaient. Dans l'immensité des forces de leur esprit, le moi n'existait pas encore ; et la spontanéité de leur force intérieure leur conférait un air de grandeur. Ils étaient prudents comme celui qui passe à gué un torrent en hiver ; vigilants comme celui que l'ennemi entoure ; insaisissables comme la glace qui fond ; rugueux comme le bois non dégrossi ; vastes comme les vallées profondes ; impénétrables comme l'eau trouble. Qui donc, aujourd'hui, pourrait éclairer les ténèbres intérieures avec l'éclat de sa propre lumière ? Qui donc, aujourd'hui, pourrait réanimer la mort intérieure par la grandeur de sa propre vie ? En eux était la Voie. Ils étaient les seigneurs du Moi, et leur essence se résolvait en perfection". Sous le regard des "Grands Anciens" (leurs portraits ornant l'un des murs de la salle), l'expérience venait à son terme.

Elle fut un plein succès, et les participants s'étonnèrent simplement plus tard qu'elle ne fût pas organisée d'abord pour les dirigeants de l'Entreprise : c'est dire, par conséquent, si des suites et des extensions de cette initiative sont envisageables, le rapprochement du Management et du Judo s'étant révélé des plus féconds pour la formation de managers à leurs futures responsabilités "entrepreneuriales", humaines et stratégiques.

"JUDOKADRES" aura de fiers lendemains !

Michel DEBAY



GRADES, DISTINCTIONS ET RÉCOMPENSES

Promus au grade de :

8^{ème} dan : Jean-Paul COCHE

7^{ème} dan : Alain BINI, Claude LAURENT

6^{ème} dan : Michel CARRIERE

Remise du diplôme de 6^{ème} dan, au cours de la Cérémonie des Vœux PACA, à : Dany HAYOT

Médailles de la Jeunesse et des Sports :

Or : Paul PARENT, Jean LABBE

Argent : Fernand CAPIZZI

Bronze : Jean-Gérard GUARINO

Grande médaille d'or de la F.F.J.D.A. : Michel SALTZMANN

Médaille de bronze de la F.F.J.D.A. : Anne-Claire GOURMELON

Trophée Shin des Alpes-Maritimes : Emile BOUCHARD

Des médailles ont été décernées par la Ville de Nice, à la demande du Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes, à huit personnalités du judo azuréen, pour leur œuvre dans le judo et en témoignage d'amitié, lors de Kagami-Biraki PACA, à Nice, le samedi 7 janvier 2006 : Philippe RINEAU, Paul PARENT, Jean-Pierre MORATO, Roger AUGER, Juliane BOGAERT, René ROBECCHI, Marc MARTIN, Jean LABBE.

Ces récompenses ont été remises par Maître Henri COURTINE, Maître Jean-Paul COCHE, Monsieur Charles EHRMANN, Doyen Honoraire de l'Assemblée Nationale, Monsieur André BONNY, ancien Maire-Adjoint Délégué aux Sports de la Ville de Nice, Monsieur Christophe LOTIGIE, Directeur Central des Sports de la Ville de Nice, représentant Monsieur Jean-Claude MARI, Maire-Adjoint Délégué aux Sports et au Tourisme de la Ville de Nice.

Jean-Gérard GUARINO

mental

La Concentration

Pour le samourai une erreur de concentration, coupure dans la continuité de l'action était synonyme d'une mort certaine ; mort que l'on retrouve de façon symbolique en judo dans la chute ou la soumission.

Tantôt évoquée comme facteur central de réussite, la concentration lorsqu'elle vient à manquer ou utilisée à mauvais escient est également décrite comme facteur d'échec.

Le terme concentration, banalisé, utilisé par les sportifs pour décrire différents états mérite d'être explicité dans un premier temps.

Nous verrons ensuite dans quelle mesure la mise en place de routines de concentration constitue un outil

efficace pour apprendre à gérer sa concentration.

Caractéristiques de l'attention

La concentration peut être comme un processus par lequel le sportif focalise son attention sur l'action en cours, prenant en compte les informations pertinentes pour la performance sans se laisser distraire par des éléments distrayants.

>>> suite page suivante

les news

Coupe Shin Ghi Tai 2005-2006

La Coupe Shin Ghi Tai, offerte par le parrain du judo universitaire dans le cadre du championnat universitaire, a été créée en 1992, dans le sillage de la cérémonie de signature de la convention qui donnait corps à la Section Judo-Université de l'Université de Nice-Sophia Antipolis, en présence de Jean-Luc ROUGE, Jean-Paul COCHE, Paul PARENT et Max ESPOSITO (sport universitaire de haut niveau). Le trophée en arrive donc à sa quinzième édition.

L'an dernier, cette compétition était chaleureusement accueillie, de nouveau, par Bernard MAGNIN, ancien Directeur de la Fédération Nationale du Sport Universitaire, pour l'académie.

La coupe récompense la conjonction, exprimée au fil des combats, de l'élégance physique, technique et de l'élégance mentale, morale, que tout sportif universitaire gagnerait à illustrer.

Le lauréat est distingué par un jury, présidé, depuis l'origine, par Marcel PIETRI et réunissant des fidèles de ce rendez-vous annuel : Claude LAURENT, Robert TENDIL, Gilles NAHON, Marc MARTIN et Michel SALTZMANN.

Le public assistait à beaucoup de beaux combats, malgré une participation anormalement faible des étudiants-judokas.

Guillaume BOY (STAPS, - 73 kg) montrait une maîtrise accomplie, conduisant le jury à lui décerner la 14^{ème} Coupe SGT.

Chez les féminines, relativement mieux représentées cette fois, Inès SIALA (STAPS, - 52 kg), en combat tant droite, en exposant un style classique et subtil, révélait, au cours des rencontres successives, une excellente attitude, également remarquable. Romain PALAZZETTI (Droit, - 73 kg) attestait d'un potentiel qui ne tardera pas à se concrétiser pleinement. Le combat livré par Cyril GAUNEAU (STAPS Toulon, - 81 kg) était aussi apprécié.

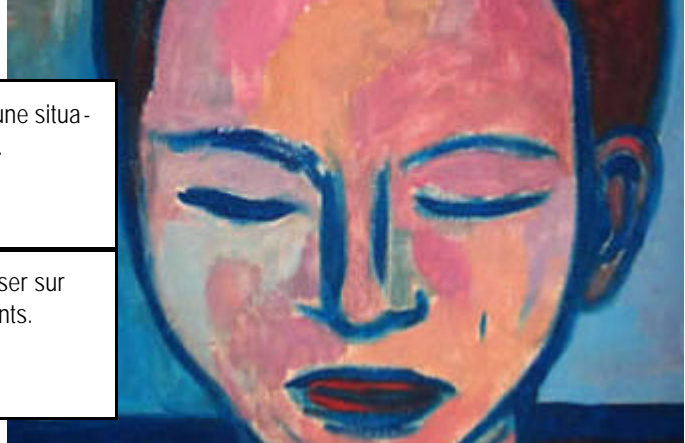
Néanmoins, le jury prenait finalement une décision spontanée et, comme toujours, consensuelle.

Guillaume BOY succédait ainsi à Matthieu DÜRST et à Arnaud BLANC. Le trophée était remis par Didier CHOUVY, ancien Directeur du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives.

Comme pour la Coupe Shin Ghi Tai, la Convention Judo-Université forme le socle du partenariat entre le Master II "Management International du Sport" et le judo - grâce à l'implication, notamment, du Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes et de Cannes Judo -.

Jean-Gérard GUARINO

<p>Attention externe-large : saisir une situation sportive dans sa globalité et dans un environnement qui change rapidement. Ex : le combat</p>	<p>Attention interne-large : analyser une situation, mettre en place une stratégie. Ex : changer de kumikata</p>
<p>Attention externe-étroite : se focaliser sur une cible précise. Ex : le coach</p>	<p>Attention interne-étroite : se focaliser sur l'effort, les sensations, les sentiments.</p>



>>> **-L'attention est sélective :**

Durant votre randori ou votre shiai, votre attention va tantôt se focaliser sur des indices pertinents, tantôt sur des éléments distrayeurs. A vous de savoir quel sont ceux que vous devez garder et ceux que vous devez mettre dans l'ombre.

-L'attention est flexible : habileté du judoka à orienter son attention et à en modifier l'étendue.

Selon votre sensibilité propre vous allez privilégier une attention focalisée ou une attention plus ouverte. Vous pourrez également orienter cette attention vers vous-mêmes ou vers l'extérieur.

en réponse aux exigences de la situation.

La moindre faille dans votre concentration est un instant de déséquilibre dans lequel votre adversaire peut s'engouffrer.

L'atteinte d'un état optimal de concentration vous sera permise à condition d'apprendre à gérer tous les paramètres de l'attention, mais surtout à condition d'apprendre à vous connaître.

Mettez de l'ordre dans vos pensées, votre comportement, vos actions : Elaborez une routine de concentration.

Une routine peut-être définie comme l'organisation systématique des actions, pensées et comportements que le judoka mobilise avant une compétition, avant un combat, pendant un maté, avant un kata.

Fonctions d'une routine :

- Améliorer la concentration en orientant l'attention sur des indices pertinents.
- Oublier les pensées négatives.
- Se relaxer pour gérer les émotions
- Eviter de porter attention aux mécanismes de l'action et aux gestes automatisés.
- Faciliter la régularité en réduisant la variabilité des mouvements.
- Renforcer le sentiment de contrôle de la situation.

Elaborer une routine

La routine doit être travaillée à l'entraînement et répondre aux exigences de la compétition (temps, règlement, contexte). Elle doit également répondre aux caractéristiques attentionnelles du travail envisagé (geiko, randori, kata...) mais également aux caractéristiques de l'individu. Connais-toi toi-même...

-Pour élaborer votre routine vous devez :

- 1- Repérer les caractéristiques attentionnelles de votre sport.
- 2- Repérer vos caractéristiques attentionnelles.
- 3- Repérer comment vous fonctionnez en compétition.
- 4- Quels sont les éléments distrayeurs ?
- 5- S'entraîner à diriger son attention.
- 6- Acquérir les composantes de la routine (relaxation, imagerie...).
- 7- Ordonner les composantes de la routine de façon optimale.
- 8- Tester la routine à l'entraînement.
- 9- Modifier votre routine si nécessaire.

Yoann Berteotti

diplômé en préparation psychologique de l'université de Montpellier
CN 2^{ème} dan
BE 1 Judo
yoann.berteotti@aliceadsl.fr

Exemples de distrayeurs internes : pensées négatives, anxiété, sur-activation ou sous-activation émotionnelle.

Exemples de distrayeurs externes : un coach énervé, la foule hostile, une erreur d'arbitrage.

-Etat optimal de concentration :

l'atteinte d'un état optimal de concentration doit être le but poursuivi par tout judoka. Cet état correspond à un engagement total dans l'action. Il suppose d'être présent « ici et maintenant » et une capacité à passer rapidement d'un type d'attention à l'autre



Exemple de routine :
" Avant de monter sur le tapis, je ferme les yeux, j'adopte une respiration régulière pour atteindre un état de calme mental, je répète une fois ma tactique, je visualise ma prise de kumikata, j'ouvre les yeux, j'écoute les dernières consignes de mon coach. "

Le Grade en Judo : les trois savoirs

Réflexion de Rouges et Blancs

1. Le premier des savoirs (dans la chronologie) : le savoir faire ?

Il s'agit d'un des éléments essentiels constituant le grade : l'acquisition de la connaissance approfondie d'un volume technique et la maîtrise reconnue dans l'efficacité et l'à-propos de son usage, en un mot la **compétence**. Y parvenir induit obligatoirement le **pouvoir faire** : la **valeur technique** servie par la **valeur physique**: le GHI et le TAÏ.

Si le grade n'était que cela, le judo ne serait qu'un sport parmi les autres : expression d'une maîtrise gestuelle limitée par la longévité du « pouvoir faire ».

Or le grade en judo signifie plus !!!

2. Le deuxième savoir : le savoir être

La spécificité du judo ? **Une activité individuelle qui ne peut être pratiquée qu'avec et par les autres.**

N'y voir que l'habileté à faire tomber l'autre reviendrait à identifier le partenaire en tant qu'« engin » à maîtriser.

Faire le judo c'est prendre l'autre en considération ! Constater ce qu'il est et non imaginer ce qu'il pourrait ou devrait être.

Heureusement, le professeur attire l'attention qu'il est préférable de

chercher à « comprendre » l'autre, l'observer, réaliser en fonction de ce qu'il est, en un mot **apprendre à le lire. On peut affirmer que faire le judo consiste à être avec et à partir des autres.**

Etre, c'est vivre dans un milieu, le faire évoluer en se fondant au sein d'un groupe. **Le Judo en est l'ECOLE privilégiée.** Prendre les autres en considération conduit à l'estime génératrice de l'amitié, à la recherche de vérité, à l'intransigeance sur soi et au refus d'agressivité vis-à-vis des autres.

Raisonner de la sorte constitue « l'esprit judo », le SHIN ou combat de soi sur soi, quête du mieux faire en tout, principe de rigueur.

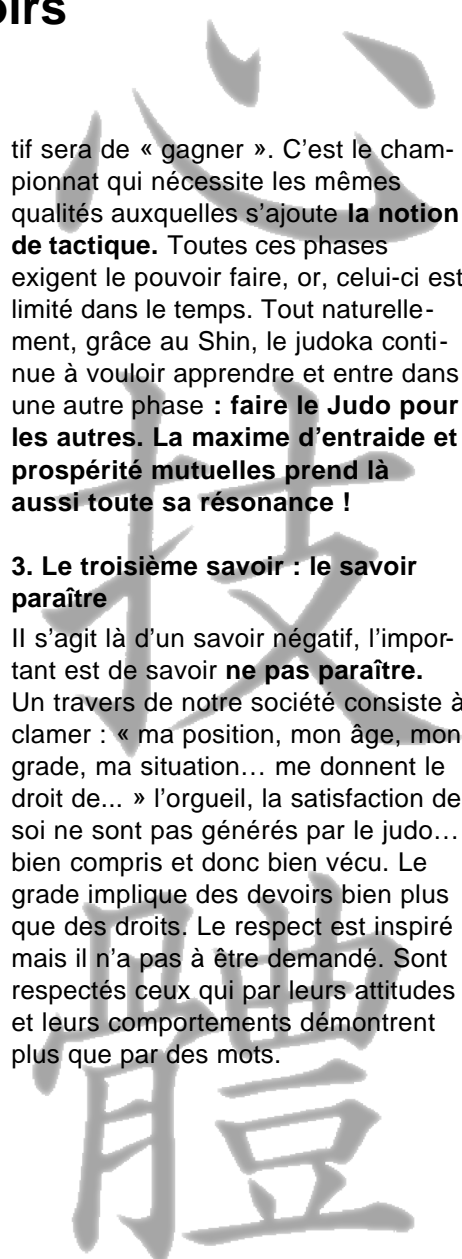
Afin d'y parvenir, plusieurs étapes jalonnent une vie de judoka : la première c'est faire **AVEC** l'autre. L'habileté venant, la deuxième se fera **CONTRE** l'autre, afin de constater les progrès. L'opposition ne demandera alors que **technique et valeur physique** : c'est le **RANDORI**. Il ne s'agira que de recherche d'efficacité par la diversité dans les techniques et les déplacements. Viendra ensuite le positionnement dans une hiérarchie par rapport aux autres, c'est encore du judo **CONTRE** l'autre mais l'objec-

tif sera de « gagner ». C'est le championnat qui nécessite les mêmes qualités auxquelles s'ajoute la **notion de tactique**. Toutes ces phases exigent le pouvoir faire, or, celui-ci est limité dans le temps. Tout naturellement, grâce au Shin, le judoka continue à vouloir apprendre et entre dans une autre phase : **faire le Judo pour les autres. La maxime d'entraide et prospérité mutuelles prend là aussi toute sa résonance !**

3. Le troisième savoir : le savoir paraître

Il s'agit là d'un savoir négatif, l'important est de savoir **ne pas paraître**.

Un travers de notre société consiste à clamer : « ma position, mon âge, mon grade, ma situation... me donnent le droit de... » l'orgueil, la satisfaction de soi ne sont pas générés par le judo... bien compris et donc bien vécu. Le grade implique des devoirs bien plus que des droits. Le respect est inspiré mais il n'a pas à être demandé. Sont respectés ceux qui par leurs attitudes et leurs comportements démontrent plus que par des mots.



Encre de Shin est édité par le Conseil des Ceintures Noires des Alpes-Maritimes - Immeuble Le Grand Sud - 119 bd Carnot - 06110 Le Cannet

Responsables de la publication : Robert Tendil, Jean-Gérard Guarino et Anne-Claire Gourmelon ♦ Ont participé : Y. Berteotti, M. Debay, Ph. Ferrari, M. Godfrin, A.C. Gourmelon, J.G. Guarino, P. Levasseur, P. Parent, . ♦ Photos : M. Vanlaere, Stade Laurentin Judo, peinture p. 7 : William T. Ayton.

Conception : Anne-Claire Gourmelon ♦ Impression Espace Graphic (Carros) ♦ Dépôt légal : ISSN n° 1769-7530