



FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

# Livret d'accueil

## Stage de l'Ecole Française

Stage d'étude technique et pédagogique pour les enseignants

2<sup>ème</sup> période

# JAPON :

**l'expertise du judo dans son  
contexte historique et culturel**

**Ecole du Kodokan à Tokyo & Université de Tenri**

**Session 2019  
26 Avril → 13 Mai**



## **LA POLITESSE**

*c'est le respect d'autrui*

## **LE COURAGE**

*c'est de faire ce qui est juste*

## **LA SINCERITE**

*c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

## **L'HONNEUR**

*c'est d'être fidèle à la parole donnée*

## **LA MODESTIE**

*c'est de parler de soi-même sans orgueil*

## **LE RESPECT**

*sans respect aucune confiance ne peut naître*

## **LE CONTROLE DE SOI**

*c'est de savoir se taire lorsque monte la colère*

## **L'AMITIE**

*c'est le plus pur des sentiments humains*

## LE VOYAGE

### **Départ :**

Vendredi 26 avril 2019, départ de l'aéroport Paris CDG 2D à 12h20, vol AY1574

**RDV 3 heures avant le départ devant le comptoir annoncé sur les écrans : Enregistrement groupé**

### **Arrivée :**

Samedi 27 avril 2019, arrivée à l'aéroport de Tokyo Narita à 9h05 heure locale

### **Retour :**

Lundi 13 mai 2019, départ de l'aéroport d'Osaka, Kansai International (KIX) à 10h45, vol AY078, arrivée le lundi 13 mai 2019 à l'aéroport de Paris CDG 2D à 18h10

### **AVION :**

**Réglementation sur le transport des liquides en cabine :** Par mesure de sécurité, le transport des liquides en cabine est strictement réglementé : les liquides, gels, pâtes, et aérosols doivent être rassemblés dans un sac plastique transparent refermable d'une contenance maximale d'un litre.

### **Bagage en soute :**

Tout kg supplémentaire sera à votre charge sur place.

- 23 kg maximum par personne en un seul bagage
- autorisation d'un bagage cabine (dimensions maxi 56x45x25) et/ou un bagage personnel, comme un sac à main, une sacoche d'ordinateur portable ou un sac à dos de petite taille (dimensions maxi 40x30x15) de 8 kg maximum.

**PASSEPORT CIVIL :** (pas sportif pour une fois !)

Ne pas l'oublier – Validité de votre passeport (non biométrique accepté) = **en cours de validité** (supérieure à la date prévue de votre retour) [source : ambassade du Japon en France]



## Le mot du Président

---



Cette année encore, la Fédération Française de Judo organise un séjour au Japon destiné aux stagiaires DESJEPS et aux enseignants provenant de toutes les régions de France.

Le séjour débutera à Tokyo au lieu même du Kodokan, et se poursuivra à l'Université de Tenri.

Je souhaite que vous profitiez pleinement de ce stage, qu'il vous permette d'approfondir vos connaissances dans les domaines techniques et pédagogiques.

Je suis certain que ce séjour sera également très riche sur le plan humain et culturel.

C'est en diversifiant nos expériences et en les partageant avec d'autres que nous pourrons progresser.

C'est l'objectif qui est recherché à travers ce stage.

Je vous souhaite un excellent stage à tous et à toutes.

**Jean-Luc ROUGE**



## Promotion « Paulette Fouillet »

### Paulette Fouillet : 1950-2015

Une des pionnières françaises des compétitions féminines de la fin des années 60 au début des années 70.

Vice-Championne du monde en 1980 à New-York lors des premiers championnats du monde féminins , elle fut également sacrée « meilleure technicienne du championnat ». Elle fut 3 fois championne d'Europe et 5 fois championne de France.

Dans les années 74-75, elle entra à l'école de Judo de l'INS, sous la direction de Pierre ALBERTINI, où elle passa avec son amie Arlette BEGUE son diplôme d'état. Elle fut peu après, Nommée Entraîneur de l'équipe de France Féminine, 1<sup>ère</sup> femme nommée à ce poste dans le Judo Français. Elle occupa ce poste pendant 10 ans, permettant au Judo féminin français d'enrichir considérablement son palmarès. Elle eut l'honneur et le privilège de participer comme entraîneur aux premiers Jeux Olympiques ouverts au Judo féminin en 1988 à Séoul.

Elle obtient le grade de 8<sup>ème</sup> Dan en 2014.

Elle occupa à l'INSEP, le poste de « responsable du suivi social des judokas » (études, orientation professionnelle) elle était toujours attentive aux autres et généreuse dans ses actions. C'est ainsi qu'elle eut à guider de nombreux athlètes tout au long de leur carrière. Un des derniers en date fut Teddy RINNER.

Tout au long de sa carrière, elle fut souvent honorée par le Judo Français. En 2010, elle reçut le trophée SHIN national. Elle était « Compagnon Croix de vermeil du Mérite des Ceintures noires » depuis 1998. Elle fut une dernière fois mise à l'honneur en Janvier 2015, en recevant des mains de Jean-Luc ROUGE, Jean-Claude BRONDANI et Teddy RINNER, le grade de 8<sup>ème</sup> Dan, 2<sup>ème</sup> française à recevoir ce grade après Jocelyne TRIADOU.

**Paulette était une femme courageuse, fidèle en amitié et possédait un caractère bien trempé.**



*Le Uchi-Mata de Paulette*



## Programme prévisionnel du séjour

<b>Vendredi 26 avril 2019</b>		
<b>Départ de l'aéroport de PARIS CDG</b>		
12h20	Vol Finnair n° AY1574	
<b>Samedi 27 avril</b>		
<b>Arrivée à l'aéroport de TOKYO NARITA</b>		
9h05	Arrivée à Tokyo Narita Transfert et installation à l'hôtel Kizankan	
15h00 - 18h00	Kosen judo	EXPERTS DES SEPT UNIVERSITES IMPERIALES 3H00
<b>Dimanche 28 avril</b>		
<b>TOKYO (Kodokan, institut de Judo)</b>		
9h00 - 18h00	Observation de la compétition des hauts grades, principes d'obtention des grades supérieurs et organisation	
<b>Lundi 29 avril</b>		
<b>TOKYO (budo center, centre national de compétition)</b>		
9h00 - 18h00	Observation du Zen Nihon (Championnat du Japon toutes catégories) : Observation et Analyse du championnat de référence au Japon : différences d'application des règlements en situation et analyse technique	
<b>Mardi 30 avril</b>		
<b>TOKYO (Kodokan, institut de Judo)</b>		
8h00 - 10h30	Séance collective de pratique avec un Expert Ju-no-kata (Kata de la souplesse) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales	Mme NAGAI 2H30
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert Ju-no-kata (Kata de la souplesse) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales	Mme NAGAI 2H00
17h30 - 19h00	Echange pédagogique avec les enseignants de l'Université Tokyo	1H30
<b>Mercredi 1<sup>er</sup> mai</b>		
<b>TOKYO (Kodokan, institut de Judo)</b>		
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert du Kodokan : Kodokan goshin jitsu → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales	M.FUKUSHIMA 2H00
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert du Kodokan : Nage-no-kata (technique de projection) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales	M.KARIYA 2H00
<b>Jeudi 2 mai</b>		
<b>TOKYO (Kodokan, institut de Judo)</b>		
8h00 - 10h00	Echange avec les professeurs du lycée de Meiji : Principes directeurs de la progression en établissement scolaire	M. OTAKE 2H00
14h00 - 16h00	Intervention sur la connaissance de l'environnement institutionnel du judo au Japon : Comparaison avec l'organisation en France	M. FLAMAND 2H00
16h00 - 18h00	Intervention histoire culture : Les principes fondateurs	M. GAUTIER M. TRIPET 2H00
<b>Vendredi 3 mai</b>		
<b>TOKYO</b>		
Journée	Repos : Espace Culturel (Découverte du Japon traditionnel)	
<b>Samedi 4 mai</b>		
<b>Départ pour Tenri</b>		
Matin	Transfert par Shinkansen à TENRI et installation au foyer tsume cho - Location de vélos	
16h00 - 18h00	Cours pédagogique avec un expert au lycée de Tenri	Enseignants du lycée 2H00
19h00 - 22h00	Soirée des régions : échange gastronomique et convivial autour de spécialités françaises et japonaises	Foyer tsume cho



<b>Dimanche 5 mai</b>		
<b>TENRI</b>		
Journée	Repos : Espace Culturel (Découverte du Japon traditionnel)	
<b>Lundi 6 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université et club de Tenri)</b>		
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : O-soto-gari (grand fauchage extérieur). Les principes fondamentaux à transmettre et les méthodes de travail.	M. ANAI 2H00
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Tai-otoshi (renversement du corps par barrage). Les principes fondamentaux à transmettre et les méthodes de travail.	M. ANAI 2H00
17h30 - 19h30	Cours pédagogique avec les professeurs du club de Tenri	2H00
<b>Mardi 7 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université)</b>		
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ashi-Waza (principes d'actions et enchaînements)	M. HOSOKAWA 2H00
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Système d'attaque personnel (principes d'actions et enchaînements)	M. MASAKI 2H00
<b>Mercredi 8 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université)</b>		
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Seoi-nage (technique d'épaule). Pédagogie et pratique.	M. NOMURA 2H00
Après-midi	Repos : Espace Culturel (Découverte du Japon traditionnel)	
<b>Jeudi 9 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université)</b>		
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d'un système et principes d'enchaînements	M. TAKAHASHI 2H00
14h00 - 16h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d'un système et principes d'enchaînements	M. TAKAHASHI 2H00
<b>Vendredi 10 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université et club de Tenri)</b>		
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d'un système et principes d'enchaînements	M. TAKAHASHI 2H00
8h00 - 10h00	Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ashi-Waza (principes d'actions et enchaînements)	M. HOSOKAWA 2H00
17h30 - 19h30	Cours pédagogique avec les professeurs du club de Tenri	2H00
<b>Samedi 11 mai</b>		
<b>TENRI (grand dojo de l'université et club de Tenri)</b>		
8h00 - 11h00	Cours pédagogique avec un expert de l'université de Kobe	M. SOGABE 3H00
Après-midi	Repos : Espace Culturel (Découverte du Japon traditionnel)	
<b>Dimanche 12 mai</b>		
<b>TENRI</b>		
Journée	Repos : Espace Culturel (Découverte du Japon traditionnel)	
<b>Lundi 13 mai</b>		
<b>Départ de l'aéroport de OSAKA KANSAI</b>		
10h45	Vol Finnair n° AY078 - Transfert par bus de l'hôtel Kizankan à l'aéroport de Tokyo Arrivée à 18h10 à l'aéroport PARIS CDG	

*Des modifications sont susceptibles d'être apportées à ce programme prévisionnel*

## Trombinoscope

### MEMBRE DU CA RESPONSABLE DU SECTEUR DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION



Gérard GAUTIER  
FFJDA  
8<sup>e</sup> dan

### ENCADREMENT



Serge FEIST  
FFJDA  
9<sup>e</sup> dan



Patrick VIAL  
FFJDA  
9<sup>e</sup> dan



PORTE Jean-Pierre  
FFJDA  
7<sup>e</sup> dan



Philippe TAURINES  
FFJDA  
5<sup>e</sup> dan

**Pour joindre un des encadrants sur place durant le séjour,  
composez directement le 06.16.01.37.32 (Philippe TAURINES) ou  
06.10.61.41.35 (Jean-Pierre PORTE)**

## Liste des candidats retenus

Noms	Prénoms	Ligue
Auvergne-Rhône Alpes	OUKOLOFF	Roland
Creps Ile-de-France	ALPHONSE	Fabien
Creps Ile-de-France	ALVES	Cédric
Creps Ile-de-France	ARGENCE	Sébastien
Creps Ile-de-France	AZEMA	Kévin
Creps Ile-de-France	BILLON	Grégory
Creps Ile-de-France	BOUCHAMA	Rachid
Creps Ile-de-France	CARNIS	Jean-Baptiste
Creps Ile-de-France	CROST	Laurent
Creps Ile-de-France	DELON	Mickael
Creps Ile-de-France	DIAOU	Kabouna
Creps Ile-de-France	DRIF	Youssef
Creps Ile-de-France	LIN	Frédéric
Creps Ile-de-France	MARQUEZ	Hugo
Creps Ile-de-France	ROUDOT	Cédric
Creps Ile-de-France	ROUYRE	Paul
Creps Ile-de-France	RUPRECHT	Constance
Creps Ile-de-France	TEMAL	Kamal
Creps Ile-de-France	VIEILLE MARCHISET	Victor
Grand-Est	BILLON	Christophe
Grand-Est	CARDOSO	Cédric
Grand-Est	CARDOSO	Jean-Luc
Grand-Est	LEITE PEREIRA	Ornella

Noms	Prénoms	Ligue
Grand-Est	MICHELOT	Grégory
Ile-de-France	BROUSSE	Elodie
Ile-de-France	CHARTIER	Eric
Ile-de-France	PACE	Jean-Marc
Ile-de-France	PETOLLA	Christian
Nouvelle Aquitaine	POLETTE	Michel
Occitanie	BESOLI	Antoni
PACA	CONTE	Michel
PACA	ESCAILLAS	Fabien
PACA	SORIA	Manuel

STAGIAIRES



Fabien ALPHONSE  
6<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Cédric ALVES  
1<sup>o</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Sébastien ARGENCE  
3<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Kévin AZEMA  
3<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Antoni BESOLI  
3<sup>e</sup> dan  
OCCITANIE



Christophe BILLON  
4<sup>e</sup> dan  
GRAND-EST



Grégory BILLON  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Rachid BOUCHAMA  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Elodie BROUSSE  
2<sup>e</sup> dan  
ILE-DE-FRANCE



Cédric CARDOSO  
2<sup>e</sup> dan  
GRAND-EST



Jean-Luc CARDOSO  
4<sup>e</sup> dan  
GRAND-EST



Jean-Baptiste CARNIS  
3<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Eric CHARTIER  
6<sup>e</sup> dan  
ILE-DE-FRANCE



Michel CONTE  
4<sup>e</sup> dan  
PACA



Laurent CROST  
6<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Mickael DELON  
5<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE

STAGIAIRES



Kabouna DIAOU  
4<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Youssef DRIF  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Fabien ESCAILLAS  
4<sup>e</sup> dan  
PACA



Ornella LEITE PEREIRA  
2<sup>e</sup> dan  
GRAND-EST



Frédéric LIN  
4<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Hugo MARQUEZ  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Grégory MICHELOT  
3<sup>e</sup> dan  
GRAND-EST



Roland OUKOLOFF  
6<sup>e</sup> dan  
AUVERGNE RHONE-ALPES



Jean-Marc PACE  
3<sup>e</sup> dan  
ILE-DE-FRANCE



Christian PETOLLA  
6<sup>e</sup> dan  
ILE-DE-FRANCE



Michel POLETTE  
5<sup>e</sup> dan  
NOUVELLE AQUITAINE



Cédric ROUDOT  
4<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Paul ROUYRE  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Constance RUPRETCH  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Manuel SORIA  
5<sup>e</sup> dan  
PACA



Kamal TEMAL  
4<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE



Victor VIEILLE MARCHISET  
2<sup>e</sup> dan  
CREPS ILE-DE-FRANCE

## Informations pratiques

---

### CADEAU :

- Vous aurez certainement au cours du séjour l'occasion de remercier ou d'échanger avec les japonais ; prévoir des pin's, porte-clés ou encore échantillon de parfum...qui seront très appréciés

### CHANGE :

- Vous pouvez changer de l'argent en France, mais il est plus intéressant d'en changer à l'aéroport en arrivant au Japon.
- Il est possible aussi d'en retirer sur place dans les distributeurs (il est vrai pas très nombreux à Tenri).
- Pour le change, merci de vous renseigner selon le cours du yen actuel sachant que pour des achats importants, les cartes de crédit sont acceptées.

### CIRCULATION :

- La circulation est à gauche, soyez vigilant !

### CLIMAT :

- Saison du Printemps : Agréable, mais il faut prévoir aussi un vêtement de pluie

### ELECTRICITÉ :

- Electricité : Prévoir un adaptateur fiche plate

### HORAIRE :

- Décalage avec la France de 7 heures. Les horaires indiqués sur le programme correspondent au début des interventions. Il est nécessaire de respecter les horaires, les Japonais étant toujours à l'heure !

### VÉLO :

- Il est possible de réserver des vélos en location : prévoir environ 3 400 yen pour 9 jours.
- La location de vélo est à la charge du stagiaire. Ces frais sont à payer directement sur place et en espèces (yen).
- En cas de dommage ou de perte, des frais de réparation ou d'indemnisation seront facturés

### PHARMACIE :

- Prévoir votre pharmacie personnelle à mettre en soute (sauf médicaments indispensables durant le vol).

### REPAS :

- A Tenri, le déjeuner sera pris au restaurant universitaire. Pour le soir, vous aurez le choix de découvrir les nombreux petits restaurants de Tenri. (Attention, les places sont souvent limitées). A titre d'information, il faut prévoir entre 1 000 à 2 000 yens par repas.

### SOUVENIRS :

- Le choix est large, mais attention, les 23 kgs de bagages sont rapidement atteints. Il y a toujours la possibilité d'envoyer des colis par la poste ou par bateau (c'est plus long, mais moins onéreux → environ 1 mois pour l'acheminement).

### TÉLÉPHONE – INTERNET :

- Seuls les téléphones avec la 3G, 4G fonctionnent, mais il faut s'assurer que votre téléphone est compatible avec la destination. Il y a aussi des cabines téléphoniques où vous pouvez appeler avec des cartes pour l'international.
- Vous avez la possibilité d'acheter une puce compatible au Japon, en France avant le départ (environ 40 euros). Cependant, il faut vous assurer également que votre téléphone soit débloqué (si le téléphone date de moins de 6 mois, le déblocage se fait gratuitement via votre opérateur).
- Pour Internet, il y a quelques points Wifi pour se connecter et notamment au centre d'hébergement à Tenri (mais il ne fonctionne pas toujours très bien...). A l'hôtel de Tokyo, chaque chambre est équipée du wifi. Vous avez également la possibilité de louer un petit modem qui permet de capter le wifi partout. Cela coûte un peu plus cher que la puce mais il est possible de se connecter à plusieurs dessus.

**TENUE :**

- Prévoir un ou deux judogi blanc et une ceinture noire + une tenue de ville + une tenue plus décontractée pour le voyage (*durée du vol : 11 heures environ*).
- Possibilité d'acheter sur place un judogi (à payer uniquement en espèces)

**US et COUTUMES :**

- Nous devons souvent ôter nos chaussures, donc attention aux modèles à lacets difficiles à enlever.

**VIDEO :**

- Par respect pour les intervenants, les cours seront filmés par 1 ou 2 personnes désignées. Les vidéos seront réservées aux seuls participants du stage et accessibles avec un code qui leur sera communiqué par la suite par mail.

**DIVERS :**

- Un échange avec des enseignants japonais est prévu le samedi 4 mai. Afin de préparer au mieux cet échange, nous vous invitons à réfléchir aux questions que vous pourrez poser mais aussi aux situations pédagogiques que vous pourrez échanger avec eux, en sachant que le thème sera l'apprentissage de la chute et des déplacements chez les enfants en lien avec le Kodomo No Kata.

---

***Pour la convivialité, il serait sympathique que chacun amène une ou plusieurs spécialités de sa région (boisson et à manger) afin d'organiser une petite soirée le samedi 4 mai.***

***A cette occasion, nous inviterons l'encadrement de Tenri et nous compléterons avec d'autres produits d'une boulangerie à la française qui se trouve sur le chemin de l'université par exemple.***

---



## Mots courants

Bonjour (matin)	Ohayô gozaïmas
Bonjour (en journée)	Kon ichi wa
Bonsoir	Kon bawa
Au revoir	Sayonara
Merci	Dômo arigatô
Merci beaucoup	Arigatô gozaïmas
Excusez-moi	Sumimasen
S'il vous plaît	Onegaï shimas
Bon appétit !	Itadakimas
A votre santé !	Kanpaï !
Je vous en prie	Dôzo / Dô ita shi mashite
Oui	Haï
Non	Iie
Hôtel	Hoteru
Addition au restaurant	Okanjô
Aujourd'hui	Kyô
Ce soir	Konban
Hier	Kinô
Demain	Ashita
Maintenant	Ima
Après, plus tard	Atode
Un	Ichi
Deux	Ni
Trois	San
Quatre	Yon
Cinq	Go
Six	Roku
Sept	Nan
Huit	Hachi
Neuf	Kyû
Dix	Rei

## Rappels

---

Le montant de la participation demandée aux stagiaires enseignants sera de 2 400,00 euros et comprendra :

- **Les frais pédagogiques** : 940 euros
- **Les frais de transport** : 730 euros
  - ➔ Le voyage Aller/Retour
  - ➔ Les transferts de l'aéroport aux lieux d'hébergement
  - ➔ Le déplacement entre Tenri et Tokyo
  - ➔ Seule la location de vélo est à la charge du stagiaire
- **Les frais d'hébergement et des petit-déjeuners** : 730 euros
  - ➔ L'hébergement et les petits déjeuners à l'Université de Tenri
  - ➔ L'hébergement et les petits déjeuners à l'hôtel Kizankan à Tokyo
  - ➔ Seuls les frais de restauration midi et soir sont à la charge du stagiaire

### Critères de sélection des stagiaires :

- ◆ Les enseignants titulaires du CFEB, CQP, BPJEPS, B.E.E.S, DEJEPS ou DESJEPS en exercice dans une association affiliée à la FFJDA,
- ◆ Titulaire d'un passeport sportif en règle (licence de la saison en cours et certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo jujitsu datant de moins d'un an),
- ◆ Participation régulière aux stages de formation continue des enseignants et engagement dans la vie fédérale,

Dès que votre participation a été confirmée, vous prenez un engagement et en cas d'annulation de ce séjour, le billet d'avion nominatif sera perdu.

## Assurance

---

Nous vous rappelons que votre licence comprend une assurance responsabilité civile et, une assurance individuelle accident facultative qui vous couvre durant ce séjour ainsi qu'une assistance qu'il est nécessaire de contacter pour tout acte médical pratiqué durant votre stage → compagnie INTER MUTUELLES ASSISTANCE (IMA GIE) pour le compte de SMACL ASSISTANCE au 33(0)5.49.34.83.38 / Préciser N° de licence)

# Pour la route !

6			2	1	8	7	3	9
3	9							
	2		9		3	6		4
7				8	9			
	8				2			
					5		7	2
9	1		3		4	5		
2				5		4		6
5				9		2		3



# UNE PORTE S'OUVRE SUR LE JAPON UN RÊVE



Pour beaucoup d'entre vous, ce sera votre premier voyage au Japon. Pour les voyageurs les plus expérimentés, ce sera une piqûre de rappel et pourquoi pas l'occasion de faire d'autres découvertes.

Il est difficile de résumer en quelques mots votre séjour : vous allez découvrir un autre monde et les merveilles du Japon illustrées dans ce livret par les photos et les légendes de M. Patrick VIAL : jardins zen, architecture de ses temples, ses spécialités culinaires, et tant d'autres surprises au détour de nos déplacements.

Ce stage entre dans la Formation continue des enseignants, qui est un gage de continuité dans la tradition technique et un facteur de développement pour notre discipline. Il est aussi le prolongement d'une longue histoire d'échanges entre les deux meilleures nations du Judo.

Au travers de ce stage alliant technique, pédagogie, et culture, vous allez découvrir l'université de Tenri qui a fourni de grands champions depuis des décennies, la capitale Tokyo et le Kodokan foyer historique du Judo, l'université de Keyo avec ses éminents spécialistes du Ne-waza.

## L'équipe d'encadrement

## TENRI

Un sanctuaire du judo, l'hébergement, les vélos de location, son temple, et sa rue centrale (Hondori), le grand dojo : un univers propice aux progrès.



Tenri : Terre de champions



**SHINJI HOSOKAWA** Champion du Monde 1985 et Olympique 1984 (60 kg)



**YOSHIMI MASAKI** Champion du Monde 1985  
1<sup>er</sup> Zen Nihon 1986 & 1987 (+93 kg)



**TAKAMASA ANAI** Champion du Monde 2010  
1<sup>er</sup> Zen Nihon 2009 & 2014 (100 kg)



**TADIHIRO NOMURA** Triple Champion Olympique  
1996, 2000 et 2004 (60 kg)



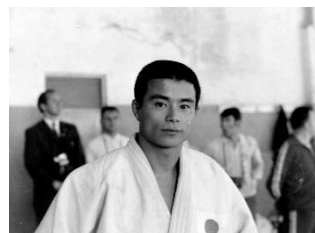
**MASAO TAKAHASHI** 3<sup>ème</sup> aux Championnats du  
Monde 1979 (-86 kg), spécialité Ne Waza

## Les légendes du judo de l'université de Tenri

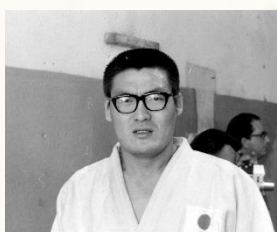
---



**SHOZO FUJI** 4 fois Champion du Monde  
1971, 1973, 1975 & 1979 (80 kg)



**HIROSHI MINATOYA** Champion du Monde  
1969 (70 kg)



**FUMIO SASAHARA** Champion du Monde  
1969 & 1971 (93 kg)



**KAZUHIRO NINOMIYA** Champion du Monde  
1973 (TC) & Champion Olympique (93 kg)



**TOYOKAZU NOMURA** (l'oncle de TADAIRO)  
Champion du Monde 1973 & Champion Olympique 1972  
(70 kg)



**SINICHI SHINOHARA** Champion du Monde et toutes  
catégories 1999 et 5 fois vainqueur du Zen Nihon (+95 kg)



**SHOHEI ONO** Champion Olympique 2016 & Champion  
du Monde 2013 et 2015 (-73 kg)

## NARA

A environ 20 minutes de train de Tenri train JR (direct) se trouve Nara, ancienne capitale du Japon, et son célèbre parc aux biches, son temple grandiose le Todaji jinja (temple aux cornes d'or) : plus vieille construction en bois du Japon qui abrite le Daibutsu (Bouddha : statue monumentale en bronze) et sa pagode à 5 étages, et bien d'autres temples et sanctuaires, de nombreux magasins de souvenirs, et une rue couverte (hondori), où vous pourrez trouver des bibelots, kimonos et d'excellents restaurants.



### Nara la ville

Nara et sa rue couverte (Hondori), ses restaurants et le spectacle des pâtisseries qui font un show régulièrement pour les touristes.



## KYOTO

Le temple Heian Jingu bâti en 1895 est un sanctuaire shinto, sa particularité tient à sa couleur rouge vermillon et à son immense torii de 21 m de hauteur de la même couleur. Sa façade toute en longueur cache d'autres constructions très intéressantes.

- Pour ceux qui connaissent déjà les grands classiques de Kyoto, c'est à découvrir, site desservi par les bus 5 ou 100 depuis la gare.





**Le Ginkakuji (temple d'or)** est certainement le monument le plus célèbre du Japon, construit en 397 par le shogun Askikaga YOSHIMITSU, incendié en 1950 par un prêtre et reconstruit à l'identique, cet épisode inspira Yuko MISHIMA pour son célèbre roman le pavillon d'or « incontournable ».

- Pour s'y rendre de la gare de Kyoto prendre le bus 101 ou 205, compter environ 30 à 40 minutes de trajet.



**Arashiyama** : Un peu à l'écart de Kyoto

- 30 minutes par la ligne JR Sagano descendre à Saga Arashiyama

Le temple Tenji et le jardin Saiho Ji célèbre pour sa mousse et sa bamboueraie, son étang représente par sa forme l'idéogramme Kokoro (cœur, esprit), une nature exceptionnelle surtout s'il fait beau !



**Gion** : Le quartier des geishas, surtout le soir où l'on peut les croiser se rendant à leurs occupations (attention leurs services coûtent une fortune, en tout bien tout honneur bien sûr, de même que les restaurants du quartier). Mais, vous pouvez vous balader entre les maisons traditionnelles et sur l'avenue principale avec les arcades des boutiques et des restaurants abordables !



Tout près de la gare par le bus 9, descendez à **Nijō Jo** pour voir **le palais du même nom** qui fut la résidence des shoguns TOKUGAWA de l'ère Edo à l'ère Meiji. Célèbre lieu pour ses parquets rossignols (système d'alarme de l'époque) et de mises en scène reconstituant la vie du shogun, de ses femmes et de ses ministres, et également pour son magnifique jardin.



Un autre incontournable à mon humble avis, le temple de l'eau Kiyomizu dera datant de 798 et reconstruit en 1633, bâti sur pilotis et dominant la cité, offrant une vue imprenable de Kyoto avec un beau coucher de soleil.

En redescendant une rue commerçante, vous pourrez « claquer vos yens » en souvenirs en tous genres, n'oubliez pas le guide !

- De la gare de Kyoto bus 206 ou 100, station Gojozaka.



## HIMEJI

- De Tenri, se rendre à Osaka puis prendre le train local Shinkansen ligne JR Kobe 1450 yens, pour aller visiter le plus beau château du Japon, surnommé le héron blanc, c'est la première chose que l'on voit en sortant de la gare. 1km à pied dans l'artère principale et la visite commence par le donjon principal qui domine tout la ville d'Himeji. Plein de photos à faire et des souvenirs à ramener !



# TOKYO

L'hôtel Kizankan, notre hébergement à Tokyo en chambres doubles et une belle salle à manger où on nous sert un excellent petit déjeuner, situé 10 minutes à pied du Kodokan le quartier est desservi par deux lignes de métro à la station Hongo Sanchomé, la marunouchi line et la dedo line.



## Le KODOKAN

Avec son grand dojo et ses dojo annexes, son musée de judo, un restaurant en sous-sol et une boutique qui vous offre toutes sortes de choses, du judogi au sac de sport, tee shirts, serviettes et plein de petits cadeaux souvenir.



## Les experts du kodokan avec des Maitres prestigieux



## Les stagiaires



## La self défense





Une partie de l'encadrement

Cours de Pierre FLAMAND au kodokan sur l'organisation du judo Japonais



Etude des kata



Ju-no- kata par Madame Nagai



Maitre DAIGO 10<sup>e</sup> DAN étude du koshiki-no- kata



**TOKYO**

**Le quartier de Shibuiya**, l'un des quartiers les plus animés de Tokyo, à la sortie de la station se trouve la fameuse statue d'Hachiko le chien qui attendit durant 10 ans son maître décédé (symbole de fidélité) également son carrefour le plus fréquenté de Tokyo avec ses restaurants et boutiques de mode.



**Le temple Sengaku Ji**, qui abrite les tombes du seigneur ASANO et des 47 samurais, connu par l'histoire des 47 ronins. Asano, insulté par le daimyo KIRA, sortit son sabre et blessa celui-ci, mais sortir son sabre en présence du shogun était puni de mort. Le shogun exigea qu'ASANO se fasse seppuku. Ses 47 samurai devenus des ronins (samurai sans maître) jurèrent de venger ASANO.

Au bout de 2 ans, déguisés en fermiers et en marchands, ils pénétrèrent dans la résidence de KIRA. Ils le décapitèrent et apportèrent sa tête sur la tombe d'ASANO et se firent seppuku mais épargnèrent le plus jeune afin qu'il raconte cette histoire. Pour s'y rendre, rejoindre l'Asakusa line et descendre à Sengaku Ji puis 3 minutes à pied (environ 30 minutes) de l'hôtel.



**Tsukiji** : Le célèbre marché aux poissons le plus grand au monde, réservé aux lève-tôt 5h du matin. Un spectacle impressionnant de par la qualité et la taille des thons qui peuvent atteindre les 300 kg, une ambiance et la possibilité de petit déjeuner de sushi et sashimi dans les restaurants proches du marché.



**Le parc Korakuen** : situé derrière le Kodokan, offre un dépaysement total en plein coeur de Tokyo, idéal pour passer le temps entre 2 entraînements, il possède également un petit restaurant traditionnel.



**Harajuku** (JRYamato line) à partir de la gare de Suidobashi près du Tokyo dôme (5 minutes à pieds du Kodokan) accès au parc Yoyogi où les groupes de rock se retrouvent le weekend et à côté le temple Meiji, où se déroulent les mariages traditionnels (le samedi), où l'on peut faire de magnifiques photos !



**Akihabara** : le quartier des geeks, tout l'électronique, ordinateurs, smartphones, vidéo, appareils photos et mangas pour craquer, mais attention à bien s'assurer de sa compatibilité en Europe. Pour y aller, le JR line à la station suidobashi à 5 minutes du kodokan.



**Asakusa jinja** : temple shinto avec son bâtiment principal sa pagode et son allée centrale bordée d'échoppes où vous pouvez trouver tous les souvenirs possibles, kimonos, tee shirts, bibelots en tous genres. De l'hôtel, prendre la Dedo line jusqu'à Ueno Okachimachi et prendre la ligne Asakusa jusqu'au terminus, environ 15 minutes.



**Shinjuku** : direct de l'hôtel par la Marunouchi line, quartier très animé toute la journée et le soir, beaucoup de magasins et de restaurants dans des petites ruelles où il faut absolument aller déguster les yakitoris avec une bonne bière !!



**Musée d'Edo** : à voir pour les passionnés du Japon, le musée d'Edo (ancien Tokyo) où des trésors d'objets et de reconstitutions vous attendent, de l'hôtel prendre la Dedo line et descendre à Ryogoku, à cette même station vous trouverez la Kokugikan qui accueille les sumotori et avec un peu de chance vous pourrez le visiter !



**Le Budokan de Tokyo** (métro Kudanshita) là où se déroule tous les 29 avril le Zen Nihon (championnat du Japon toutes catégories), la compétition la plus importante pour tous les judoka Japonais ! Incontournable !!!!!



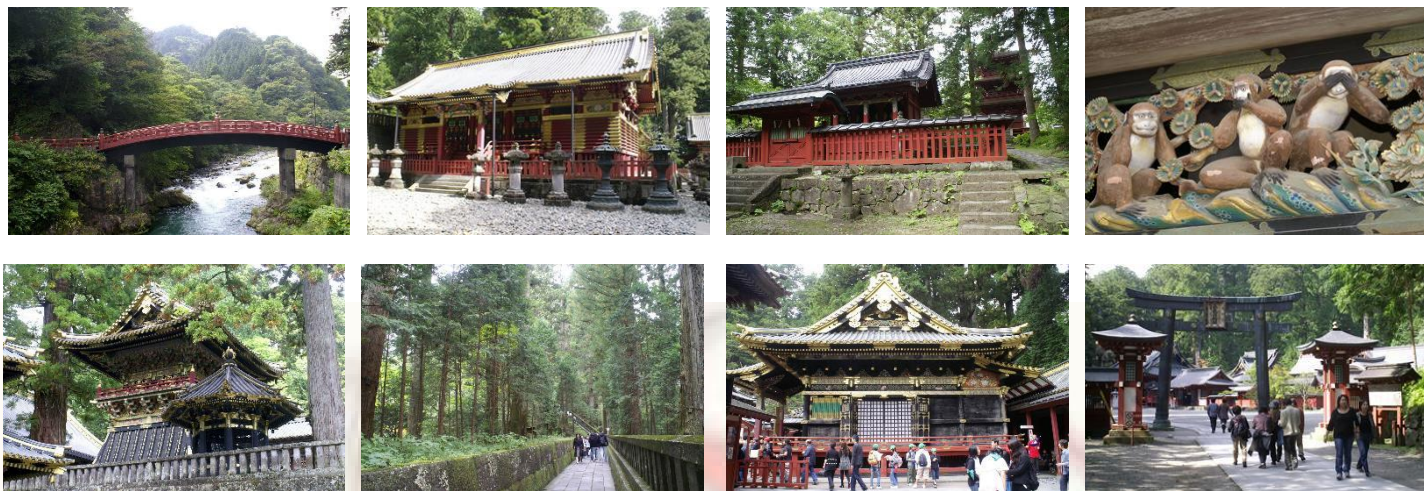
**Le Yasukuni jinja** (métro kudanshita) tout près de Budokan, à visiter après le Zen Nihon, est un temple dédié aux soldats Japonais où l'on peut voir des lettres des kamikaze envoyées avant de s'envoler pour leur mission. A côté, se trouvent le musée de la guerre et une exposition d'ikébana (art floral).



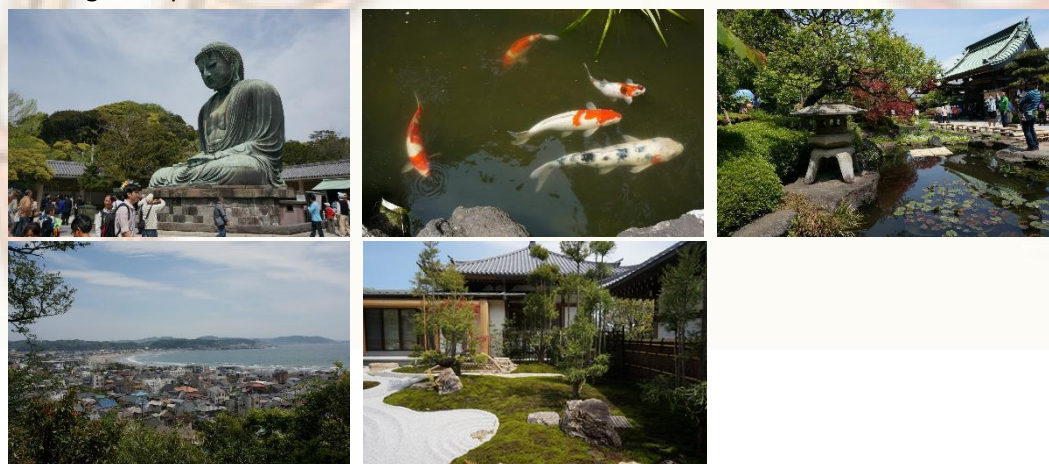


**Alentours de TOKYO**

**Nikko** et son pont Shinkyô, sa forêt, ses sanctuaires, ses temples et les mausolées des Shoguns TOKUGAWA Iyemitsu (1543-1616) et TOKUGAWA Iemitsu (1604-1651) qui unifièrent le Japon. 2 façons pour y parvenir : la Tobu line à partir d'Asakusa 2000 yens environ mais 2h30 de trajet, sinon en 1h45 pour le double par l'express Kegon. Une bolée d'air frais en pleine nature !



**Kamakura** : Aux alentours de Tokyo, prenez la journée pour visiter Kamakura et son Daibutsu (statue de Bouddha en bronze) un incontournable ! Et ses temples dont le Hasekannon et son jardin magnifique qui surplombe la baie de Kamakura. A 1h45 de la gare de Tokyo par la JR line Yokosuka jusqu'à la station Kamakura. N'oubliez pas de recharger les piles de vos caméras !

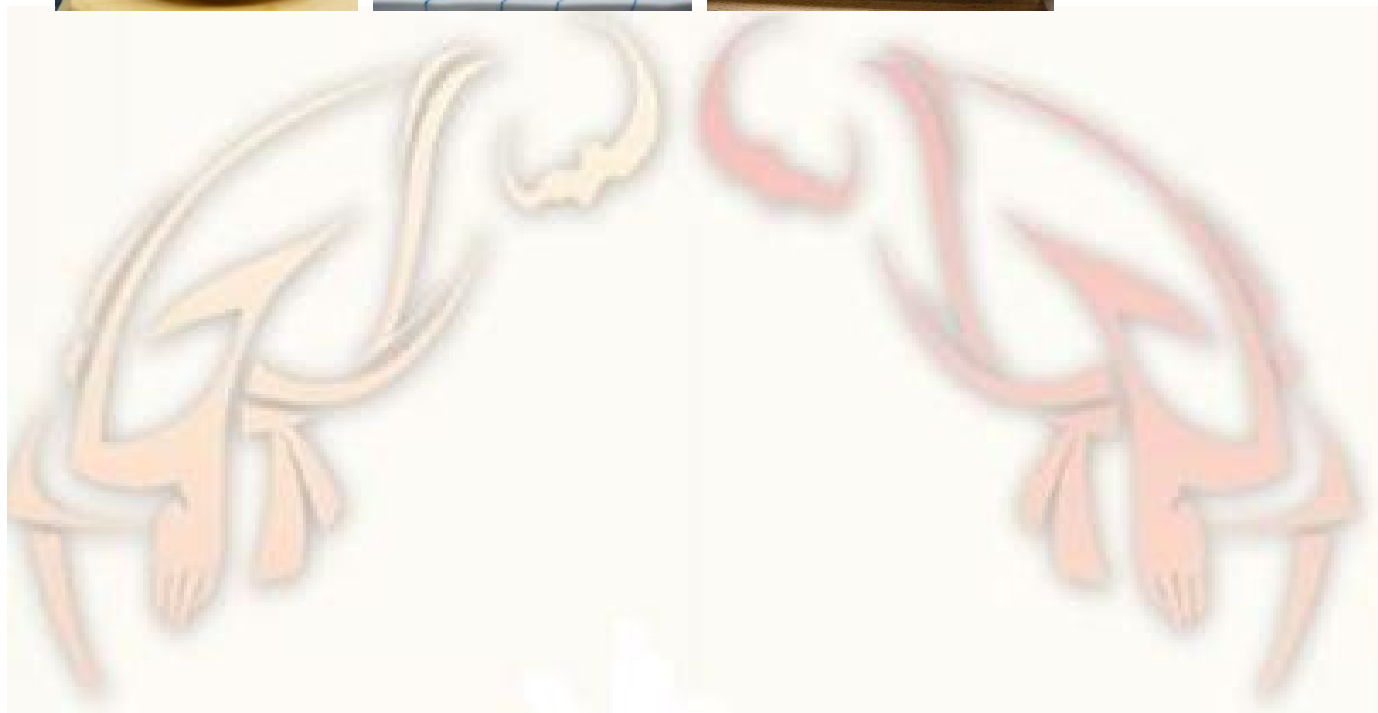


**Village Nippon Minkaen à Kawasaki**, pas loin de Tokyo prendre le train à Shijuku (Odaykyu line) et descendre à Mukugaoka-yuen et ensuite 15 minutes de marche ou prendre le bus de la gare, dans un environnement boisé se trouve un village reconstitué de l'époque Edo qui montre des maisons traditionnelles de paysans, de commerçants ou de samurai et la façon dont ils vivaient à cette période : en début de la visite un joli musée qui retrace les différentes techniques de construction. Quelques artisans vous proposent des animations de tissage, sculpture de bambou. Le tout à moins d'une heure de Tokyo et sur le chemin de la gare se trouve une brocante où pour quelques yens vous pouvez vous faire plaisir. Pour plus de renseignements, s'adresser à M. Serge FEIST grand spécialiste de la brocante !!



**Quelques plats de la cuisine japonaise à table et bon appétit !**

---



**Après cette promenade à travers ce livret, nous espérons que vous avez hâte de vous joindre à nous pour le stage au Japon.**

---



