

Japon 2015

QUE DE BELLES EXPERIENCES JAPONAISES...

Lors de mon voyage au Japon pendant les vacances d'avril, dans le cadre d'un stage des enseignants de judo organisé par la Fédération Française de judo, j'ai pu perfectionner ma pratique ainsi que mon enseignement. En effet, j'ai pu m'entraîner et écouter les conseils des plus grands champions du Japon. Je suis allée suivre les cours à l'Université de Tenri, connue par tous les judokas français compétiteurs et les équipes de France qui viennent régulièrement se préparer dans cette université. Dans l'encadrement français deux médaillés olympiques étaient présents Marc Alexandre, champion à Séoul en 1988, et Patrick Vial, médaillé de bronze en 1976 à Montréal.



Je suis restée émerveillée par la beauté de cette petite ville et surtout par la zen attitude de ses habitants. La ville de Tenri a sa religion propre qui est le TENRIKYO qui est pratiquée dans le monde entier. J'ai pu constater l'attitude très pieuse de ses habitants et les prières des pratiquants dans le magnifique temple. Je connais des judokas français qui se sont convertis à cette religion et je les comprends mieux maintenant.

A l'université de Tenri, les étudiants doivent s'entraîner tous les jours après les cours. Bien souvent, les meilleurs sportifs se voient offrir leurs études qui sont d'un prix élevé au Japon.





Avec tous les professeurs venus de France, nous avons eu la chance de suivre les cours des plus grands judokas du Japon. Par exemple, Mr OASAKO, médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988, j'ai pu étudier les mouvements de jambes comme o soto gari, o uchi gari, uchi mata puis un mouvement de hanche harai goshi. Avec Mr HANAI, champion du monde en 2010 et vice-champion du monde en 2012, j'ai pu étudier son uchi mata dévastateur. Avec Mr NOMURA, champion olympique en 1996, 2000, et 2004, j'ai pratiqué le morote seoi nage qui est une technique d'épaule.

Puis avec Mr HOSOKAWA, j'ai adoré sa technique de sacrifice son yoko-tomoe-nage ainsi que des techniques avec différents enchaînements. A tenri, j'ai pu étudier également avec Mr TAKAHASHI, médaillé aux championnats du Monde en 1979, ainsi qu'avec Mr MASAKI, champion du monde en 1985 grâce à son harai goshi. Comme vous pouvez constater sur les photos les champions combattaient dans différentes catégories de poids du léger -60 kg au plus de 100kg !

Il y a eu également l'intervention de Mr Pierre FLAMAND, Professeur de judo à l'université, français installé au Japon depuis plusieurs années.





J'ai pu observer le magnifique championnat du Japon toutes catégories de poids avec certains judokas poids plume qui battent parfois un judoka poids lourds. Cette année le gagnant de l'épreuve est HARAZAWA qui a battu le fameux SHISHINOE.

A Tenri, nous avons pu essayer un sport très pratiqué au Japon qui est le KYUDO, qui est une sorte de très grand tir à l'arc. Je dois avouer que j'étais plus habile à faire du judo qu'à pratiquer le kyudo ; mais c'était une belle expérience à vivre et j'ai été impressionnée par les experts de cet art. Je suis allée la deuxième semaine à Tokyo où se trouve le temple du Judo le Kodokan. Lors du voyage en train j'ai pu voir le magnifique Mont Fuji. A Tokyo, j'ai pu perfectionner différents katas utiles pour les passages de grades de mes élèves pour la ceinture noire et les grades suivants.



LES TEMPLES ET LES JARDINS JAPONAIS

Lors de mon séjour, j'ai adoré les différents temples et les jardins de Tenri, Kyoto, Nara, et Tokyo.

Les jardins sont minutieusement entretenus et les temples sont d'une splendeur extrême.

J'ai eu la chance de voir à Tokyo dans le parc Meiji, une procession pour un mariage accompagnée de musiciens traditionnels japonais.







MES EXPERIENCES CULINAIRES

Lors de ce voyage j'ai pu goûter à différents plats, qui étaient certains inconnus pour moi.

Tout d'abord, le bol de riz est servi matin, midi et soir !

J'ai pu apprécier la soupe Mizo qui est une soupe faite à base de soja et d'algues ;

Les Sashimis sont des tranches de poissons crus que l'on mange avec du wazabi (plante proche du radis) et avec une sauce soja. J'ai bien aimé l'ambiance des bars à sushis où la nourriture défile devant les clients et chacun se sert comme il veut.

Les Ramens : ce sont des nouilles servies dans un bouillon à base de viande ou de poissons. Le Tofu est une patte blanche au lait de soja.

J'ai pu apprécier également les Okonomiyaki qui sont un genre de crêpe à base de choux, légumes et lards, ou bien les yakitori qui sont des brochettes de poulet.

En ce qui concerne les gâteaux, il y en a de très bons les Moshis à base de pâte de riz fourrés aux haricots rouges.



LES HABITS TRADITIONNELS

De nos jours, il est encore fréquent de croiser des passants en habits traditionnels.



Pour conclure, toutes les expériences ont été positives, de mon perfectionnement technique en judo, en passant par mon initiation au kyudo puis par l'observation des pratiquants du Tenrykyo dans les temples, ainsi que par la splendeur des jardins japonais, des japonais eux-mêmes habillés en costumes traditionnels, ce deuxième voyage au Japon était aussi magique que le premier .

Je n'espère qu'une chose... y retourner un jour d'ici quelques années....

Florence Orset

Professeur d'Education Physique et Sportive Collège G.Brassens de Santeny-Marolles

Professeur de judo au judo-club de Charenton-le Pont, ceinture noire 5^{ème} Dan

