

UN JUDOKA « AFFRANCHI »

Jean-François Guillemain, analyste programmeur au service informatique du siège d'Automobiles Citroën, est ceinture noire de judo et philatéliste... un « timbré » d'arts martiaux en quelque sorte. Nous l'avons rencontré pour vous.

PASSIONNÉ par la culture japonaise, Jean-François fréquente assidûment les « dojo » et les expositions nippones, assiste aux conférences et dévore les ouvrages concernant le Japon. En attendant de pouvoir découvrir le pays du soleil levant, notre judoka collectionne aussi les timbres.

Ceinture noire du Tatsuko Club aulnaisien (en japonais Petit Dragon), il se passionne pour la philatélie en même temps qu'il découvre le judo vers l'âge de

treize ans. Il se subit d'abord intéressé à divers sujets, mais en 1981, il décide de se fixer sur un thème spécifique et précis, le judo. Praticien Jean-François, il a réuni une collection remarquable qu'elle lui a valu d'être sélectionné pour participer aux expositions philatéliques internationales « Olympiques », où sont présentées les plus belles collections mondiales consacrées au sport. « J'ai participé en 1985 à l'Olympiex à Lausanne puis à Rome en 1987 où j'ai remporté une médaille d'argent. À l'exposition de Séoul en 1988, je n'ai malheureusement pas remporté de titre. Ces collections récompensent un long travail patient, précis et méthodique. De la méthode il en faut aussi lorsqu'il endosse trois fois par semaine, six jours sur sept, son « judogi » pour les séances d'entraînement sous l'œil vigilant de son professeur.

Jean-François combat pour le plaisir et le bien-être que lui apporte. Il ne fait pas de

compétitions, mais participe à des démonstrations au sein de son club.

Membre du comité directeur du collège des ceintures noires de la Seine-Saint-Denis, il est également membre du jury de passage des grades techniques.

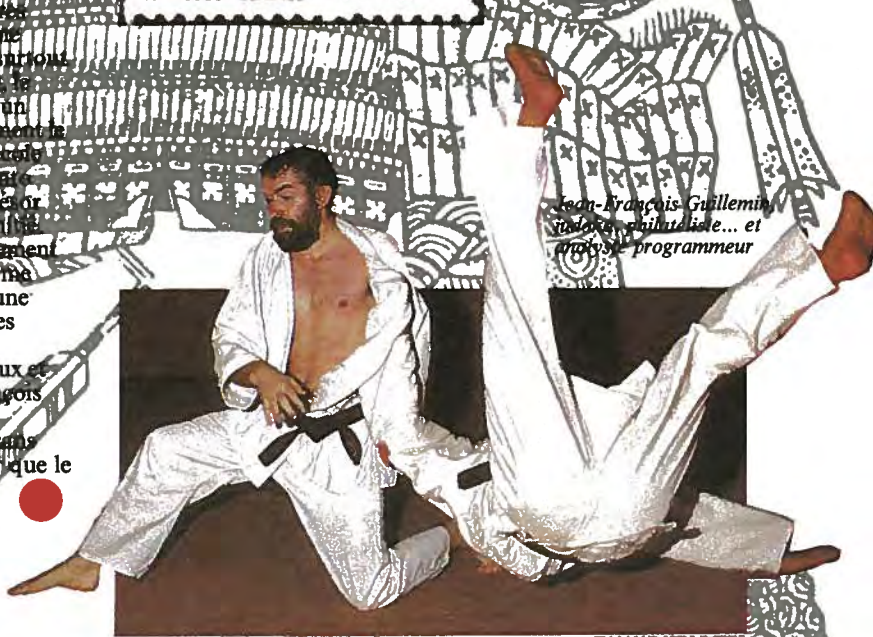
« Bien qu'étant ceinture noire, on a toujours quelque chose à apprendre », précise-t-il. On acquiert une technique au départ de l'absence de maîtrise au fil des années avec beaucoup d'entraînement. Par la chance de rencontrer des grands maîtres japonais, comme Mitsuhiro Imai, 76 ans, ceinture noire 9^e dan.

Si sa discipline préférée est le judo, Jean-François s'est formé pendant deux années à d'autres formes d'arts martiaux comme l'aïkido, un peu de karaté et surtout les armes japonaises, le sabre, le poignard et le bâton. « C'est un professeur japonais, actuellement représentant l'Union française d'arts martiaux (Karaté Shotokan Ryu) », considère comme maître national au Japon, qui m'a initié.

Dans cette école on m'a également enseigné les bases du karaté, me permettant ainsi d'acquiescer une connaissance approfondie des sports de combat.

Si, en philatélie, il est très soigneux, Jean-François manie les timbres avec une délicatesse rigoureuse, c'est sans ménagement et avec rigueur que le judoka projette ses adversaires au sol.

Il est japonais.



Jean-François Guillemain, judoka, philatéliste... et analyste programmeur



LES ARTS MARTIAUX EN BREF

Aïkido : « Voie de la divine harmonie ». Pratiqué à mains nues, c'est un art martial défensif visant à contrer une attaque en projetant l'adversaire puis en le neutralisant par une compression des articulations ou des points vitaux.

Jiu-jitsu : « L'art de la souplesse ». Cet art martial japonais, ancêtre du judo, moyen d'attaque et de défense, ne connaît pas de règles (ce n'est pas un sport de compétition). Il associe projections, luxations, étranglements et coups frappés (atemi) sur les points vitaux de l'adversaire.

Judo : Fondé par Jigorô Kanô (1860/1938), le judo demeure le plus célèbre des sports de combat à mains nues. Il est apparu aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964, mais constitue une discipline olympique régulière depuis 1972.

Un mouvement de judo se décompose en trois phases distinctes qui s'enchaînent harmonieusement : le déséquilibre (kuzushi) ; la préparation (tsukuri) phase de placement du corps de celui qui exécute (tori) ; la projection (kake) instant où celui qui subit (uké) chute.

Karaté : C'est, après le judo, le plus célèbre des sports de combat. Originaire du Japon, il est pratiqué à mains nues, et vise à mettre hors de combat l'adversaire, mais de manière fictive, les coups devant être arrêtés avant de toucher. Le combat dure deux à trois minutes et se dispute sur un carré de huit mètres de côté. Les cibles d'attaque sont le jodan (partie supérieure du corps : tête et cou) et le chudan (partie moyenne du corps : poitrine, ventre, dos) ; les coups se portent avec le poing ou le pied.

Kendo : « La voie du sabre ». Cet art martial japonais est une sorte d'escrime dans laquelle les combattants luttent avec un sabre

fait de quatre lamelles de bambou reliées et sont protégés par une armure composée d'un masque (men), d'une cuirasse (dô) et de protège-poignets et avant-bras (kote).

Sumo : Plus qu'un véritable art martial, c'est une forme ancienne de lutte pratiquée au Japon et utilisant les techniques de préhension. Il s'agit simplement de projeter l'adversaire hors du doho, mais la préparation du combat comporte un rituel très élaboré (beaucoup plus long que le combat lui-même).

PETIT LEXIQUE

Ceinture : les ceintures de couleur ont été créées par le maître Kawashi. La couleur détermine le grade du judoka. La progression est la suivante : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire. La ceinture noire s'obtient selon les trois critères japonais Shin, Gi, Tai (technique, efficacité, état d'esprit).

Dan : Grade distinguant les ceintures noires. Du 1^{er} au 6^e, les dans sont délivrés au niveau national. Au Japon, les 6^e et 7^e dans portent la ceinture blanche et rouge, les 8^e et 9^e, la ceinture rouge, le 10^e, la large ceinture blanche.

Dojo : Mot japonais signifiant littéralement le « lieu de la voie » et désignant la salle d'entraînement où se pratiquent les arts martiaux.

Judogi : Vêtement (souvent appelé à tort kimono) pour la pratique du judo, qui se compose d'une veste et d'un pantalon de toile solide.

Rei : Le salut. On salue son partenaire avant et à la fin du cours et de chaque combat.

Tatami : Le tapis sur lequel se pratiquent l'entraînement ou les compétitions. Autrefois en paille de riz tressée, aujourd'hui en mousse.

Tori : Celui qui attaque.

Ukê : Celui qui subit l'attaque.

Ippon : La victoire nette mettant fin au combat.