

# INTERVIEW DE M. HENRI LOJEK CEINTURE NOIRE 6ÈME DAN DE JUDO – JU JITSU PRESIDENT ET DIRECTEUR TECHNIQUE DU JUDO CLUB VERDUNOIS



*Henri LOJEK : 50 ans au service du Judo*

**> M. Lojek, votre carrière de judoka est particulièrement riche. Pouvez-vous en retracer les temps forts.**

Je faisais partie des Scouts de France avec un chef hors pair Bernard WILLAIME qui habite Nancy. Une bande de copains sous des devises comme celle-ci : « Le scout met son honneur à mériter confiance », « le scout est loyal à son pays, ses parents, ses chefs et ses subordonnés » et bien d'autres devises non pas enseignées par cœur mais par une attitude sur le tas, de tous les jours.

J'ai débuté la pratique sommaire du Judo sur un petit tapis de sciure de 3 mètres sur 3, avec un cadre bois, dangereux au possible qui se trouvait dans le local des scouts proche de la Cathédrale de Verdun. Une heure de pratique le samedi entre nous m'ont fait découvrir ce magnifique sport d'oppositions pratiqué dans un bon esprit avec les copains. Nous étions très liés et un jour, 5 d'entre nous, avons décidé de nous inscrire au Judo club de Verdun, Impasse du jeu de Paume, le 24.11.1955.

Il fallait en effet du courage pour aller s'inscrire et en groupe cela a été plus facile car nous nous retrouvions entre copains. J'ai passé ma première ceinture, la jaune 3 mois plus tard, cela a été pour moi un grand plaisir de monter en grade pour la première fois.

Après deux années de pratique j'obtenais la ceinture marron le 30.12.1957 et ensuite j'ai dû exécuter mon service national de 28 mois (2 ans et 4 mois) : 14 mois en France et 14 mois en Algérie mais lorsque j'étais en France, je me suis inscrit au **JUDO CLUB de REIMS**. J'ai passé ma ceinture noire 1<sup>er</sup> dan compétition en un seul passage à Reims le 29.11.1959, sous la direction de **Guy PELLETIER, 9° dan** maintenant, un grand expert en méthode japonaise qui m'avait félicité et

particulièrement remarqué. J'ai eu droit à un article dans l'UNION de Reims « Henri LOJEK sacré ceinture noire de Judo » en gros titre. En plus je suis né à Reims (double consécration).

Dans mon gros paquetage militaire, j'ai toujours emporté mon kimono et même en Algérie j'ai été m'entraîner régulièrement à ALGER. J'ai rencontré à ALGER un Japonais dont j'ai oublié le nom mais il était Champion du Japon. Petit, trapu, spécialiste d'Uchi Mata en forme de hanche, il ne connaissait qu'un seul mouvement : UCHI MATA. Mais à la précision il projetait en randori petit, grand, léger, lourd, avec le même mouvement qu'il savait utiliser à gauche, à droite, en reculant, en avançant. J'ai eu une petite merveille sous les yeux.

Parmi les anecdotes : ma ceinture blanche de débutant a été la même ceinture jusqu'à la ceinture noire. De jaune à noire, il fallait tout simplement acheter un peu de teinture en droguerie et le lendemain soir, une nouvelle ceinture. Il suffisait de la laisser tremper toute une nuit, la laisser sécher et le tour était joué. J'ai toujours conservé cette ceinture blanche de débutant qui est devenue noire. Après ces nombreux changements de couleurs, c'était un noir délavé mais qui retrace beaucoup d'efforts. Je l'ai tellement bien rangée que je ne la retrouve plus. Je vais la chercher pour la montrer aux jeunes élèves. Par la suite j'ai acquis une véritable ceinture noire qui est devenue usée par les nombreux entraînements, compétitions, championnats.



Ce qui m'a beaucoup marqué c'est l'obtention de la ceinture Jaune, première ceinture de couleur, ensuite la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan qui est le résultat d'un acquis, le début de la compréhension du Judo. Et bien sur le 6<sup>o</sup> dan qui est une distinction par sa couleur rouge et blanche, que j'ai obtenu à l'âge de 47 ans et qui a nécessité 30 ans de pratique et de préparation, en passant par la compétition, l'enseignement, l'arbitrage, les commissions, etc.

J'ai obtenu mon 2<sup>o</sup> dan compétition en un seul passage le 1.7.1962 : j'avais 23 ans. J'ai ensuite obtenu mon 3<sup>o</sup> dan compétition en un seul passage le 21.4.1963 : j'avais 24 ans. J'ai obtenu mon 4<sup>o</sup> dan compétition tout aussi rapidement le 02.6.1965 à l'âge de 26 ans. Suivant les règlements en vigueur, j'ai dû ensuite attendre 9 années pour me présenter au 5<sup>o</sup> dan, il était essentiellement technique à l'époque, je l'ai obtenu le 09.06.1974 à l'âge de 35 ans.

Nouvelle attente obligatoire de 12 années et j'ai obtenu le 6<sup>o</sup> dan le 19.12.1985 à l'âge de 47 ans, devant un jury de Grands Maîtres dont **Shozo AWAZU**. (Shozo AWAZU a été promu 6<sup>o</sup> dan à l'âge de 26 ans et par conséquent, à 47 ans, ce n'est pas un exploit...)

Mon partenaire pour la prestation de l'examen a été effectuée avec **Emile SAND** qui avait accepté d'être mon partenaire. Il était 5<sup>o</sup> dan, je le remercie encore et nous avons révisé au moins 6 mois avant l'examen pour bien se mettre en accord. Je me rendais régulièrement à Bar le Duc. Je dois

remercier aussi **Jean Louis TIRET** ceinture noire 1<sup>er</sup> dan membre très actif du JUDO CLUB VERDUNOIS qui m'a aidé, en qualité de partenaire en salle d'entraînement, à préparer mon examen pendant 2 années.

Avant d'avoir le résultat de l'examen du 6<sup>o</sup> dan, j'ai été félicité juste après ma prestation par **Bernard PARISET, 9<sup>o</sup> dan** (à qui l'on doit de la relance du Ju Jitsu pur en France). Il m'a dit, sur la partie Ju Jitsu présentée, que c'était exactement ce qu'il demandait de transmettre. **Henri COURTINE 10<sup>o</sup> dan** m'a dit que je n'avais de soucis à me faire pour le résultat. Cela m'a fait grand plaisir : durant de nombreuses années, je n'en ai jamais parlé à personne. C'était mon réconfort personnel. A noter que **Henri COURTINE 10<sup>o</sup> dan** et **Bernard PARISET 9<sup>o</sup> dan** ont été tous les deux demi-finalistes des premiers championnats du Monde de 1958 à Tokyo.

Avec cette promotion, j'ai été le quatrième 6<sup>o</sup> dan de la Ligue de l'Est, derrière mon professeur **Michel AVIGNON, Henri MENNESSIER** qui a été promu par la suite 7<sup>o</sup> dan et **Roger JOUAN** : ces trois pionniers ont fait prospérer le Judo à ses débuts dans tout l'Est de la France.



*1986 à l'INSEP - Paris : remise officielle du 6<sup>ème</sup> Dan à H. LOJEK. A droite, Maurice COTTEREAU, première ceinture noire de France délivrée par Me KAWASHI en 1939. Maurice COTTEREAU a été le premier élève de Me KAWASHI - il ne faut pas oublier que Me KAWASHI a reçu de Jigoro KANO son 5<sup>o</sup> dan en 1938.*



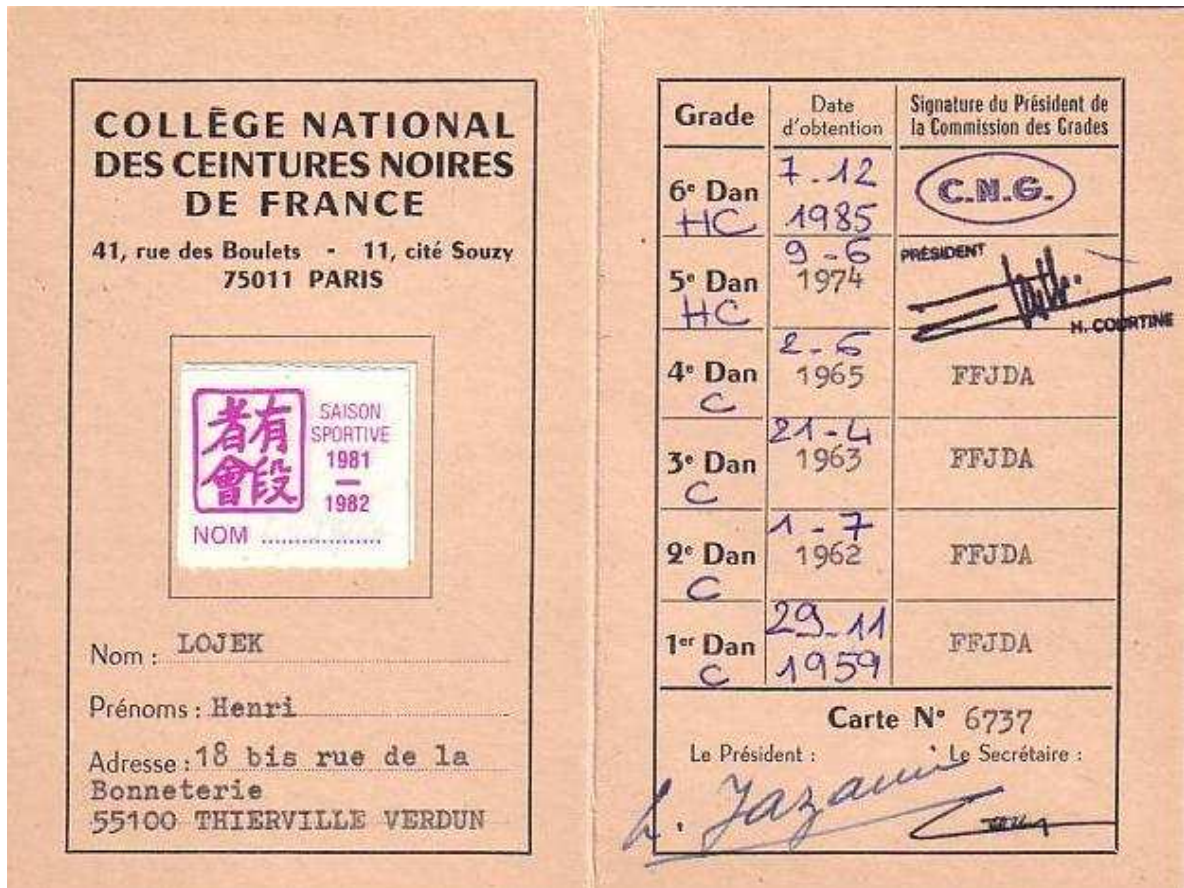
> Vous avez connu les premiers temps héroïques du Judo français. Quelles étaient les conditions de pratique alors ?

L'impasse du Jeu de Paume (rue de rû) à Verdun, c'était à côté de la Salle Lorraine et de la prison de Verdun. Un tapis de sciure de 50 m2 environ au premier étage bordé par des fenêtres tombant sur le canal. Cela me rappelle beaucoup de souvenirs d'efforts et de satisfaction. Un vestiaire de 1.20 m par quelques mètres. Salle chauffée avec un poêle à fuel. Le judo enfant n'existait pas et il n'y avait que des adultes ou adolescents.

**Henri COURTINE** et **Bernard PARISET** étaient des champions. Henri COURTINE, mon idole avec son ASHI GARAMI à gauche, était un fin technicien. Il prenait 15 ceintures noires en randori de ligne et les projetait en toute beauté les uns après les autres. Bernard PARISET, plus petit, était un spécialiste de SEOI NAGE redoutable.

Notre professeur Michel AVIGNON venait de Nancy une fois par mois. Les cours étaient assurés à mon arrivée par Michel CHOTIN, ceinture marron qui était pharmacien à Verdun et Michel CODY, ceinture marron également : tous deux parmi les premiers élèves du professeur Michel AVIGNON.

Avant l'impasse du Jeu de Paume, les cours de Judo avaient débuté à Verdun dans la rue appelée à l'époque rue de la Californie. Les séances d'entraînement étaient parait-il très dures et sortaient du cadre véritable du Judo. Je n'ai pas connu cet épisode.



Carte de Membre du COLLEGE NATIONAL DES CEINTURES NOIRES DE FRANCE n° 6737, signée de son président Jean-Lucien JAZARIN. (M. JAZARIN, 7<sup>ème</sup> DAN, eut une influence considérable. Défenseur d'un judo traditionnel et « spirituel », il fut l'auteur d'un ouvrage

*remarquable dont la lecture est absolument recommandée : « L'Esprit du Judo – Conversations avec mon Maître ».*

**> Vous avez côtoyé de grands Maîtres du Judo, Français et Japonais. Quelle a été l'influence de ces rencontres sur votre pratique personnelle et votre conception du Judo ? Avez-vous des anecdotes à nous livrer ?**

Les acquis se réalisent toujours par le travail et à force de persévérance. Plus on apprend, plus on a l'impression de ne pas savoir grand-chose. Mais finalement, il y a des restes...

J'ai côtoyé des grands maîtres dans différents stages, certains plusieurs fois : **Maître MICHIGAMI, 9° dan**, m'a fait découvrir le merveilleux kata de la souplesse, le JU NO KATA, que je trouvais nul auparavant parce que mal enseigné. Je l'ai d'ailleurs présenté pour l'examen du 6° dan. **Jean Lucien JAZARIN, 7° dan**, qui nous a donné une conférence dont j'ai un mauvais souvenir car ce jour là il avait été insulté. Je pense que certains lui reprochaient le développement d'un judo un peu trop philosophique, ceux qui n'avaient rien compris en voulant s'opposer par la compétition pure et dure. Une page commençait probablement à se tourner : celle de la voie compétition à tous prix, le Judo sportif.

**Bernard PARISET, 9° dan** (j'étais alors 4° dan) nous avait dit lors d'un stage pour lancer le Ju Jitsu en France : « Faites n'importe quoi, je suis sûr que ce sera mieux que ce que je vois à Paris où s'ouvrent de nombreuses écoles de défense. On y fait n'importe quoi sans aucune efficacité. » C'est vrai que nous avons tous reçu une formation en Ju Jitsu de nos professeurs, cela faisait partie des cours de Judo. Il a donc été très facile de créer des sections Ju Jiitsu : c'est ce que j'ai fait à Verdun, à la suite de ce stage.

**Shozo AWAZU** que j'ai rencontré le plus, dont 3 jours complets quant il est venu en Meuse, je l'ai piloté et assisté sur 3 sites différents et dans de nombreux stages. Il m'a beaucoup apporté et comme il était spécialiste du sol - je préparais mon 6° dan - j'ai pris des notes précises sur son enseignement. Un jour il m'a remis un petit cadeau personnel que j'ai toujours conservé.

**Maurice GRUEL, 9° dan**, avec qui j'ai fait plusieurs stages, était allé lui-même au Japon pendant de nombreuses années. Il était entraîneur de l'Equipe de France. J'ai connu **Patrick VIAL**, un champion spécialiste du sol. Il y eut **Maître MURAKAMI, 9° dan**, un Japonais de très grande classe ; **Jacques LE BERRE, 9° dan**, spécialiste des balayages, surtout sur HARAI STURI KOMI ASHI ; **André BOURREAU, 9° dan**, que j'ai rencontré en randori à l'INSEP lors d'un stage d'une semaine. **Lionel GROSSAIN, 9° dan**, un grand champion. **Henri COURTINE** bien sûr, **10° dan**, qui intervenait en colloque des 5 et 6° dan d'une semaine - plusieurs fois. **Georges BAUDOT, 8° dan**, grand judoka qui a séjourné plusieurs années au Japon pour étudier le Judo. **Raymond ROSSIN 8° dan** entraîneur de l'Equipe de France, arbitre international. **Guy PELLETIER, 9° dan**, un grand enseignant du judo Kodokan, c'est-à-dire un judo pur : il avait une excellente forme du corps dans la démonstration - la septième ceinture noire de France. Il a été arbitre international et était présent lors de mon passage de la ceinture noire à Reims en 1959. **Angelo PARISI, 8° dan**, que j'ai fait venir à VERDUN pour une démonstration et un stage. **Maître ITO**, champion universitaire du Japon, qui est venu à Verdun plusieurs jours. J'ai adoré les randoris avec lui car j'étais en pleine forme et c'était de véritables combats : je lui tenais tête. J'en ai rencontré bien d'autres lors des séjours à l'INSEP.

J'ai rencontré aussi, lors de la remise officielle de mon 6° dan, **Maurice COTTEREAU**, la première ceinture noire de France. Cela a été pour moi un grand bonheur de le rencontrer, avec une grande sympathie mutuelle. Je voulais le faire venir à Verdun et il avait accepté de venir : cela ne s'est jamais fait.



## Au Golfe Bleu colloque national de judo

C'est sur un tatamis de plus de 200 m<sup>2</sup> à l'ombre des mimosas dans ce havre de verdure de Golfe Bleu, que la Fédération Française de judo a décidé d'organiser un colloque. Un stage placé sous la

direction des maître japonais, Mighigani et Awazu tous deux ceinture noire 9<sup>e</sup> dan. Près de 70 élèves tous professeurs de judo diplômé d'état 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> dan sont sur le tapis. Parmi eux, quatre entraîneurs natio-

naux, MM. Vial, Murakami, Rossain, Lafosse de même que le directeur de la Fédération française M. Henri Courtine.

Organisé en collaboration entre la Fédération française et le collège des ceintures noires, ce colloque offre un programme très chargé aux stagiaires : technique de projection, judo au sol, katas supérieurs, arbitrages de haut niveau, et après ce travail physique les stagiaires peuvent visionner plusieurs films sur de nouvelles progressions.

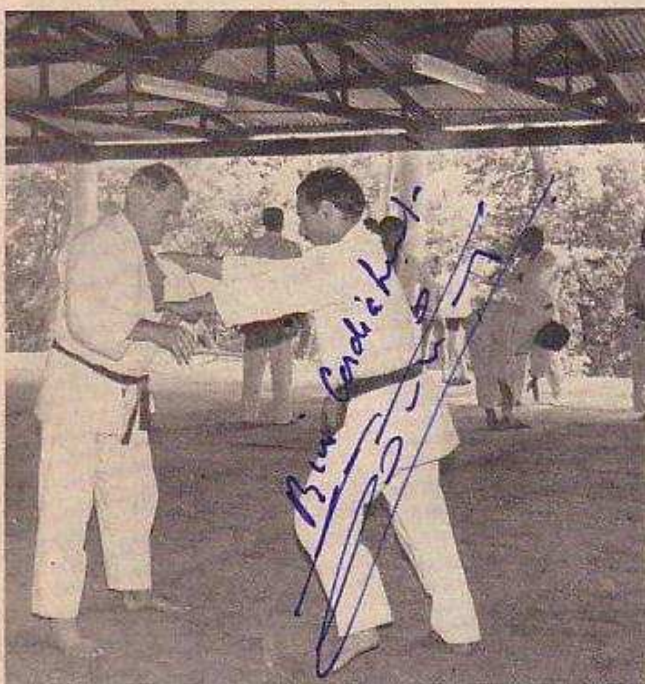
Parmi tous ces participants, certains sont plus connus par le public, exemple, Jean-Jacques Mounier, ex-champion d'Europe. Et Patrick Vial qui fut longtemps membre de l'équipe de France et champion d'Europe aussi.

Ce colloque prendra fin vendredi et tous les professeurs retourneront vraisemblablement très enchantés de ce séjour.

### NOS PHOTOS :

M. Courtine une certaine présence sur le tatamis. Tous les participants de ce colloque.

(Photo J.M.T.)





*En juin 1980, H. LOJEK, alors 5<sup>ème</sup> DAN, participe à un colloque dans le Var réservé aux hauts gradés. Henri COURTINE, directeur de la FFJDA (10 °dan depuis 2008) avait travaillé avec H. LOJEK : les deux judokas figurent sur la photo illustrant un article que M. COURTINE adressé à H. LOJEK avec une dédicace. Deux grands Maîtres japonais dirigeaient ce stage : H. MICHIGAMI et S. AWAZU.*

**> Vous avez été un compétiteur de haut niveau, très redouté sur les tatamis. Quel regard portez-vous, avec le temps, sur votre manière de combattre ?**

Lorsque j'étais compétiteur, je commençais les combats la veille car toute la nuit je ne dormais pas. J'étais sous tension et imaginais des combats ; en fait je combattais toute la nuit. Le lendemain, j'étais toujours un peu tendu avant de monter sur le tapis. Dès le salut le stress disparaissait immédiatement et je ne voyais que mon adversaire, l'extérieur n'existait pas.

Je pense qu'il n'y a pas de manière particulière pour combattre, il faut simplement rester soi-même. Mais le perfectionnement se fait à l'entraînement. Pour réussir en compétition, il faut travailler à l'entraînement plus durement que les jours de compétition.

Hiver comme été, il n'y avait pas de vacances, je suivais mon professeur dans ses clubs. Il avait plaisir de me donner en exemple et il me donnait à combattre en randoris des solides mineurs (de la mine), des Turcs ! Il me disait : « Prends celui-ci, c'est un Turc. Tu vas voir : tu ne pourras le contrôler au sol ! » J'ai réussi et mon professeur en a été étonné...

En fait, j'ai simplement continué ma voie sans me poser de question. J'adorais tout simplement le judo et jamais je ne me mettais en avant. Je pratiquais toujours en grande humilité, malgré mes performances.



*M. Lojek excelle dans le travail au sol : technique de contrôle en Ude Garami.*

## > Quels sont, selon vous, les bénéfices que peuvent tirer les pratiquants du Judo et du Ju Jitsu, notamment dans la vie quotidienne ?

De grands bienfaits, que les licenciés n'imaginent pas lorsque qu'ils débutent la pratique du Judo Ju Jitsu. Le principe est identique pour le judo que pour le ju jitsu, depuis que **Jigoro KANO** a donné la voie (le DO)

Le respect des autres peut leur ouvrir beaucoup de portes et la meilleure manière de se faire respecter est de commencer par respecter les autres.

Le principe de l'utilisation de la force de l'adversaire est applicable dans tous les domaines de la vie privée. Au début de la pratique il est expliqué l'utilisation de la force physique de l'adversaire en cédant à la force. Rien n'est dit sur la vie privée car on sortirait du cadre de l'enseignement classique. Mais c'est bien plus tard, si le pratiquant persévère, qu'il comprendra tous les bienfaits. De grandes marques de literie ont même utilisé ce principe pour les cours de vente, ce qui démontre que la force n'est pas seulement physique. L'énergie comprend les forces mentales, physiques et spirituelles.

**Jigoro KANO** a dit à ses compatriotes qu'il fallait utiliser la force et l'énergie des autres par ces mots : « Afin d'écraser les étrangers il convient tout d'abord de savoir céder (Joi) en utilisant la souplesse (Ju), c'est-à-dire ouvrir les portes du Japon, accepter la technique étrangère afin de pouvoir la copier et d'utiliser, ainsi, leur propre force, leur technologie pour les culbuter en dépensant un minimum d'énergie. Ce principe d'utilisation rationnelle de l'énergie motivant la métaphore scientifique du Judo peut être ainsi appliqué à l'amélioration de l'activité d'affaire » .

**Jigoro KANO** a expliqué mathématiquement le principe par des unités : 10 unités contre 7, si 10 pousse de toutes ses forces contre 7 qui résiste, c'est 7 qui tombe, mais si 7 au dernier moment de l'attaque de 10 cède, c'est-à-dire recule légèrement, 10 va perdre l'équilibre et sa force sera réduite pour tomber par exemple à 3. Mais 7 en cédant volontairement a gardé son équilibre et peut utiliser donc toute sa force 7 contre 3. C'est 3 qui tombe !

## > Vous faites continuellement référence à Maître Jigoro Kano, créateur du Judo. Les grands principes qu'il a édictés, et qui dépassent le cadre strictement sportif, vous semblent-ils encore d'actualité dans notre société ?

Oui, plus que jamais, car le Judo est plus qu'un sport : c'est une philosophie et c'est vrai qu'il faut déjà acquérir pour le moins la ceinture noire pour commencer à comprendre les grands principes et à en tirer profit. Je pense que la société de consommations détruit toutes les valeurs mais pour ceux qui les conserveront, ils dirigeront les autres. Un consommateur sans tête est un mouton. Une bonne publicité et il achète. Il y a des moutons et il y a le gardien des moutons. Il vaut mieux être le gardien qu'un mouton car c'est le gardien qui contrôle ses moutons.

Certes il y aura plus de moutons que de gardiens. Aux Etats-Unis, société de consommation, il est dit que 15 % des personnes dirigent les 85 % autres. Je pense qu'il vaut mieux être dans les 15 %.

Le plus difficile sera de conserver des structures qui assureront la transmission des vraies valeurs du Judo Ju Jitsu.





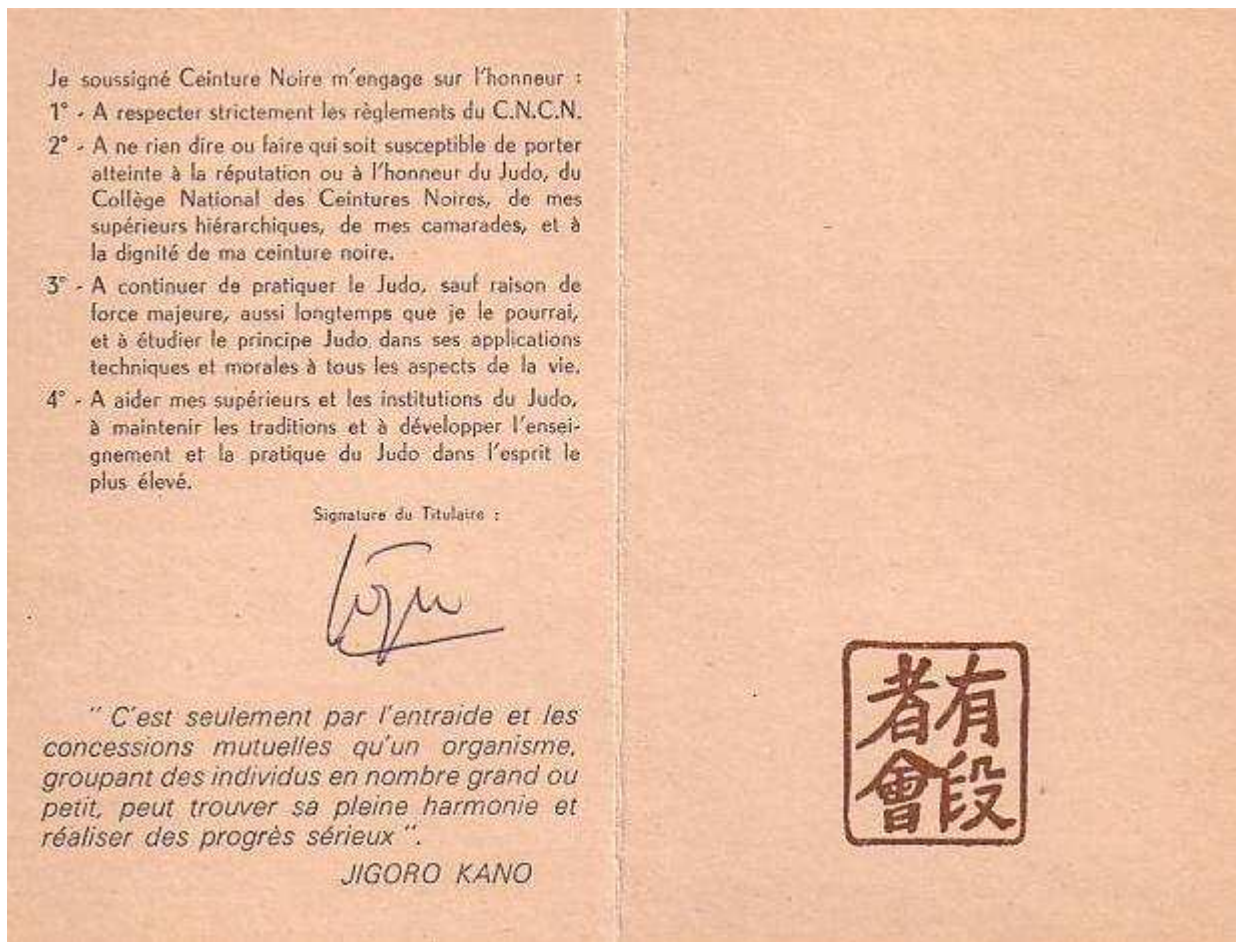
*1986 : H. LOJEK avec Angelo PARISI (à droite) lors d'un stage à Verdun*

**> Vous avez créé le Judo Club Verdunois et formé d'innombrables ceintures noires. Quelles sont les idées directrices de votre enseignement ?**

Je pense qu'il faut commencer par beaucoup de pratique simple pour acquérir la forme du corps et par la suite approfondir la technique, sans jamais négliger pour autant la pratique. La technique est importante dans son ensemble : mais ce sont les petits détails les plus importants et non la technique par elle-même. Si je connais une technique et suis inapte à l'appliquer, cela ne sert pas à grand-chose. Il faut aussi acquérir une excellente condition physique, c'est le TAI indispensable pour obtenir l'efficacité.

Au Japon, il avait été dit que pour assouplir le corps, lors de chaque entraînement, les judokas pratiquaient 200 chutes avant !

Il faut aussi appliquer la rigueur dans l'application du Code Moral et reprendre chaque élève en défaut avec celui-ci. A Verdun, j'ai imposé cette année que l'ensemble du Code Moral soit connu pour prétendre à un passage au grade supérieur. Je rappelle qu'il ne suffit pas de connaître le Code Moral mais qu'il faut surtout l'appliquer.



Code de conduite figurant au recto de la carte de membre du Collège National des Ceintures Noires : l'Ethique du Judo dans la tradition du Bushido.

**> Le Judo sportif est un axe fortement soutenu par la Fédération Française. Or le Judo est issu du Ju Jitsu, discipline martiale élaborée par les samourais dans un but guerrier. Selon vous, le Judo est-il efficace pour faire face à une agression ?**

Si l'on regarde le préambule des statuts de la F.F.J.D.A. il est dit entre autres, en préambule :

« La Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées fonde son action sur le rassemblement de l'ensemble des associations qui pratiquent en leur sein les disciplines prévues à son objet dans le respect des principes édictés par le fondateur du judo : « entraide et prospérité mutuelle ».

Fédération à vocation sportive de loisirs et de compétition, elle se donne également pour mission de valoriser la pratique pour la santé ainsi que la promotion des valeurs éducatives attachées à la pratique de ses disciplines et recherche tout autant, pour ses membres, à développer les principes de citoyenneté et la formation individuelle.

Pour cela, elle attache une importance primordiale aux valeurs d'exemple que la progression, dans la connaissance des disciplines fédérales et dans la gestion de ses activités, apporte à tout pratiquant.



*Son organisation fonctionnelle se fonde également sur ces principes et exige que les dirigeants fédéraux aient acquis les compétences nécessaires à l'exercice des fonctions auxquelles ils aspirent.*

*La fédération s'est donné un code de comportement appelé « code moral du judo français » qui s'impose à l'ensemble de ses licenciés et tout particulièrement à ceux qui, de par leur fonction ou leur valeur sportive, personnalisent l'activité fédérale. »*

Par conséquent on ne peut dire que l'axe sportif est fortement soutenu par la F.F.J.D.A. c'est vrai pour le public et les organismes officiels d'état ; c'est bien de dire que nous avons remporté des médailles aux championnats mondiaux, aux Jeux Olympiques etc. Mais ce n'est pas l'essentiel dans la pratique du Judo Ju Jitsu. car il y a 5 % de compétiteurs et 95 % de non compétiteurs. Pour conserver la Voie, il faut s'occuper principalement des 95 % - et aussi des 5 % par voies différentes. (Sports études – CREPS etc.)

L'origine du Judo est effectivement le Ju Jitsu. Le Ju jitsu, qui veut dire Technique de la souplesse, était pratiqué pour ses techniques sans application morale. En créant Le JU DO, voie de la souplesse, **Jigoro KANO** y a associé le code d'honneur et la morale traditionnelle des Samourais. En associant les principes d'entre-aide, la meilleure utilisation de l'énergie, le Judo est devenu beaucoup plus que la simple pratique des techniques. Il faut donc enseigner le Ju Jitsu suivant les principes du Judo de **Jigoro KANO**, sachant que les techniques Judo sont des techniques de Ju Jitsu.

Si les techniques Judo – Ju jitsu sont pratiquées dans les formes réelles, sous forme de Randori, avec oppositions, le Judo associé aux techniques de Ju jitsu à distance, est parfaitement efficace face à une agression. Il faut aussi apprendre à gérer le stress en cas d'agression et surtout conserver une excellente condition physique pour l'efficacité (SHIN – GI – TAI).

Une petite anecdote. J'avais aux cours de Ju Jitsu, une femme d'une trentaine d'années. Elle m'a racontée qu'elle avait été agressée par un homme sur la route : elle a gardé son sang froid et s'est mise en garde de défense Ju Jitsu, fermement et bien stabilisée, face à l'agresseur à distance : l'agresseur s'est sauvé immédiatement !



*1998 : David DOUILLET lors d'un stage au dojo de Verdun*

**> De nombreux Maîtres de Karaté, d'Aïkido ou de Kendo ont débuté leur apprentissage des Arts Martiaux japonais par le Judo. Cela veut-il dire, selon vous, que le Judo est la discipline de base ? Vous-même, n'avez-vous jamais été tenté d'explorer d'autres voies martiales ?**

Dans la pratique du Judo Ju Jitsu, il y a du Karaté, de l'Aïkido. Les pratiquants du Karaté perfectionnent les atémis pieds et poings, les pratiquants Aïkido perfectionnent l'art de céder pour vaincre, en utilisant des techniques de Ju jitsu. En Ju Jitsu on pratique le tout.

Par conséquent celui qui débute le Judo Ju jitsu aura l'initiation pour aller vers la pratique du Karaté s'il préfère les atémis, ou l'Aïkido pour utiliser la force de l'adversaire.

En ce qui me concerne, je pense que le Judo Ju jitsu est si complet qu'il faut probablement plus d'une vie pour tout maîtriser : il serait inopportun de s'égarer dans plusieurs voies mêmes si elles sont de fortes similitudes avec le Judo Ju Jitsu et représentent toutes les Arts Martiaux.

D'ailleurs il y a 10 dan dans la progression. Débutant : blanche, ensuite les couleurs intermédiaires inventées par **Me KAWASHI** ; le 1<sup>er</sup> Kyu : marron, du 1<sup>er</sup> au 5<sup>o</sup>dan, couleur noire ; 6 à 8<sup>o</sup>dan : rouge et blanche ; 9<sup>o</sup> et 10<sup>o</sup>dan ; rouge et le 11 Dan : c'est retour à la blanche, mais plus large. Ce qui démontre que pour tout comprendre il faut aller jusqu'au 10<sup>o</sup>dan : le 11 étant le retour du début. Il faut imaginer un cercle. Il faut faire le tour du cercle pour réaliser la plénitude. Le chemin est long. **Jigoro KANO** a obtenu à titre posthume le 12<sup>o</sup>dan en sa qualité de créateur du Judo, une ceinture blanche également.





*Technique de Ju Jitsu : Waki Gatame*

**> M. Lojek, vous êtes titulaire du grade de 6<sup>ème</sup> Dan depuis près de 25 ans. L'obtention du 7<sup>ème</sup> Dan constitue un objectif pour vous ?**

C'est vrai que j'ai obtenu mon 6<sup>o</sup> dan il y a 25 ans . Cela fait 15 années que j'ai cessé de participer à des stages nationaux, abandonné les commissions sportives et fonctions d'examineur aux passages de grades.

Je viens de me libérer d'engagements importants au niveau associatif et professionnel et je vais donc, maintenant, me rapprocher des dirigeants de la F.F.J.D.A. pour connaître la voie à suivre pour accéder au grade supérieur. Normalement, suivant mon parcours, je réponds à toutes les conditions mais c'est au COMITE DES HAUTS GRADES de la F.F.J.D.A. d'analyser mon dossier. Il estimera si je peux faire partie ou non d'une promotion : c'est loin d'être acquis. A partir du 7<sup>o</sup> Dan ne peut pas demander à se présenter.



*2007 : remise officielle d'une nouvelle ceinture noire, en présence de représentants d'autres clubs meusiens. Amitié et prospérité mutuelle.*

### > Comment pensez-vous que le Judo et le Ju Jitsu évolueront dans les prochaines années ?

Je pense que les clubs qui conserveront une pratique du Judo Ju jitsu associée au Code d'honneur et à la morale traditionnelle auront une renommée locale de bons clubs. Pour les compétiteurs, il y a déjà des structures de formation performantes : CREPS, sport études, Pôles Espoirs. Plus tard, ce sera donc une minorité de cette minorité qui se dirigera vers l'enseignement. Mais quel enseignement ? Probablement vidée de sa substance par rapport aux origines.

La FFJDA a pris conscience de cette évolution et demande aux anciens de revenir pour tenter d'inverser cette tendance.

A mon avis, pour conserver les traditions, il faut intégrer dans le programme des nouveaux Brevets, l'enseignement du code moral par ceinture afin de préserver la triple valeur des grades **SHIN – GI – TAI**, principe intangible pour conserver la voie tracée par **Jigoro KANO**.

5% des effectifs sont de compétiteurs : il ne faut pas oublier les autres, en plus grand nombre : 95%.

N'oublions pas que Le **DO-JO** est un lieu consacré à la recherche profonde de la voie (**DO**) **c'est-à-dire de méditation, recherche de l'homme réel**. Ce n'est donc pas simplement l'apprentissage des techniques, mais quelque chose qui va bien au-delà.



## > Quel regard portez-vous sur votre parcours personnel ?

Le passé marque le présent, c'est évident. Probablement que j'ai trouvé une voie qui m'était destinée et que j'ai eu la chance de rencontrer les bonnes personnes aux bons moments. Mais il faut néanmoins beaucoup de persévérance : quand on aime, on ne compte pas. On dit aussi que l'on construit soi-même son propre avenir ! Je pense que c'est vrai.

Quand je dis certaines fois aux jeunes élèves (pour leurs éveils), que je suis né la même année où **Jigoro KANO** est mort, pour continuer à transmettre tant bien que mal la voie tracée par lui, tout en n'ignorant pas que Jigoro KANO est irremplaçable, ils sont interrogatifs et cela les fait rêver.

Je me suis intéressé très rapidement aux principes du Judo de **Jigoro KANO**, ses importants principes, ses fondements dont le code moral des Samourais est indissociable. Cela forme l'esprit du Judo Ju-Jitsu. Je pense au testament secret de Jigoro KANO car il a aidé son pays en communiquant un des grands principes de son Judo Ju Jitsu : le minimum d'effort pour le maximum d'efficacité.

Je dirai aussi sans hésiter que la rectitude, le courage, la bonté, la politesse, la véracité, la sincérité, la loyauté, le désintéressement, le détachement, le sens de l'honneur, la fidélité, la modestie, le respect d'autrui, et la principale vertu qui ouvre l'horizon de toutes les autres, le contrôle de soi, sont toutes des valeurs essentielles pour une humanité vraie. Mais, bien souvent, nous ne sommes pas compris car nous vivons dans une société de consommation, de paraître ou seul l'argent compte. Ces principes sont parties intégrantes du JU-DO. (Voie de réalisation de soi-même) en utilisant la souplesse, à savoir la force des autres.

Certains pourraient prendre seulement le minimum d'effort sans rechercher le maximum d'efficacité. Or il faut toujours des efforts pour parvenir ensuite au maximum d'efficacité. Rappelons-nous que les Japonais venaient copier pour reproduire à moindre coût chez eux. Les voitures par exemple. Ils ont fait un premier effort pour venir copier et ensuite ils ont travaillé pour réaliser.

Ce principe, comme l'a dit **Jigoro KANO**, est applicable dans toutes les activités de la vie humaine. Inconsciemment, j'ai toujours utilisé ce principe dans toutes mes activités. Je n'ai pas mal réussi.

MAI 2010  
Propos recueillis par Antoine Rodriguez  
Judo Club Verdunois  
[www.judo-club-verdunois.fr](http://www.judo-club-verdunois.fr)