



JAPON

Tenri & Ecole du
Kodokan à Tokyo

Session 2025
20 avril



06 mai

Livret d'accueil

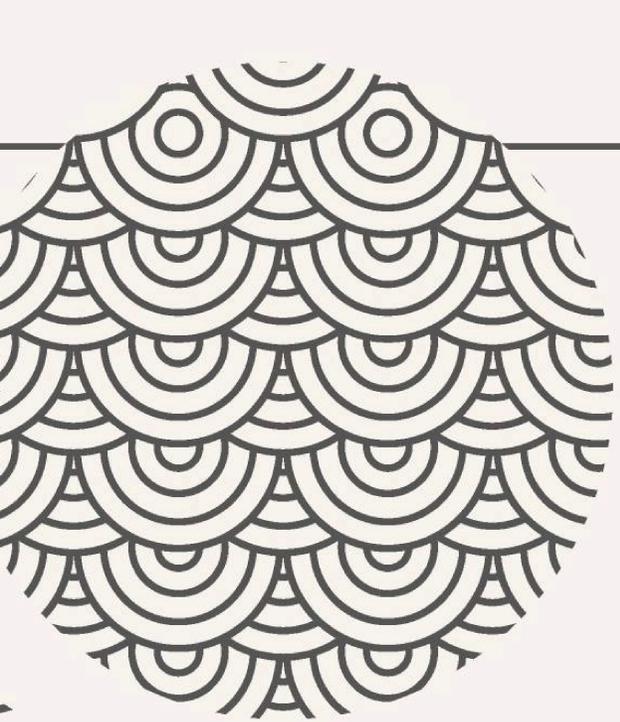
Stage de formation continue
d'études techniques et
pédagogiques,
pour les enseignants,
les ceintures noires
et les dirigeants !

2



SOMMAIRE :

<u>LE MOT DU PRÉSIDENT</u>	4-6
<u>LE CHOIX DES SITES</u>	7
<u>OBJECTIF DU STAGE</u>	8
<u>CONSIGNES SANITAIRES</u>	8
<u>LE VOYAGE</u>	9-11
<u>LE PROGRAMME</u>	12-13
<u>TROMBINOSCOPE</u>	14
<u>LISTE ET CONTACTS DES ENCADRANTS</u>	15
<u>LES EXPERTS</u>	16
<u>INFORMATIONS PRATIQUES</u>	17-23
<u>VENTILATION DU PRIX</u>	24
<u>SÉLECTION DES STAGIAIRES</u>	25
<u>POUR LA ROUTE !</u>	26
<u>LES MERVEILLES DU JAPON !!</u>	27-47



LE MOT DU PRÉSIDENT.

Notre judo est bien plus qu'un simple sport ; c'est une philosophie de vie qui prône le respect, la discipline et l'amélioration de soi. Au Japon, la formation en judo est ancrée dans la culture et l'éducation, intégrant des valeurs traditionnelles et des techniques modernes.



Les dojos sont des lieux sacrés où les judokas, qu'ils soient débutants ou avancés, s'engagent dans un apprentissage rigoureux. Les séances d'entraînement se concentrent sur le développement des compétences techniques, la condition physique et le mental. Au kodokan, comme dans beaucoup de Dojos, La formation met également l'accent sur l'éthique et la philosophie du judo et il n'est pas rare de voir de nombreux experts se plonger dans le plaisir de l'enseignement car pour eux, ce qui compte le plus c'est bel et bien la transmission. Cette approche favorise également l'humilité, car chaque judoka apprend qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre, quel que soit son niveau.

Ce stage de formation en immersion au Japon sera pour beaucoup une expérience enrichissante qui dépassera le simple apprentissage des techniques. Vivre au quotidien la vie à la Japonaise sera une expérience unique. Elle constituera une référence dans votre vie de tous les jours et celle de judoka et complètera votre enseignement pour toujours.

Alors, je vous vous souhaite un bon voyage, nul doute que vous en reviendrez grandi!



Hajimé

Jérôme BRETAUDEAU – Président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Judo Jujitsu & D.A



LES FONDEMENTS D'UN STAGE DE FORMATION CONTINUE DES ENSEIGNANTS, DES DIRIGEANTS ET DES CEINTURES NOIRES DE LA NOUVELLE AQUITAINE.

La qualité de la formation initiale et continue des enseignants de judo et de l'encadrement technique fédéral sont des éléments essentiels du développement de la discipline et de la préservation des emplois au sein de la FFJDA et plus particulièrement de la ligue Nouvelle Aquitaine Organisme Territorial Décentralisé de la fédération française de judo. Elles constituent un axe prioritaire de la stratégie fédérale de développement du judo en France. dans la transmission de leur savoir.

L'objectif pour la ligue Nouvelle Aquitaine lors de l'organisation d'un stage de formation continue est de permettre aux enseignants du judo de la grande région, de découvrir puis de maîtriser les spécificités du judo Japonais et de son environnement ainsi que de se perfectionner dans les domaines techniques, pédagogiques et culturels utiles dans leur exercice professionnel.

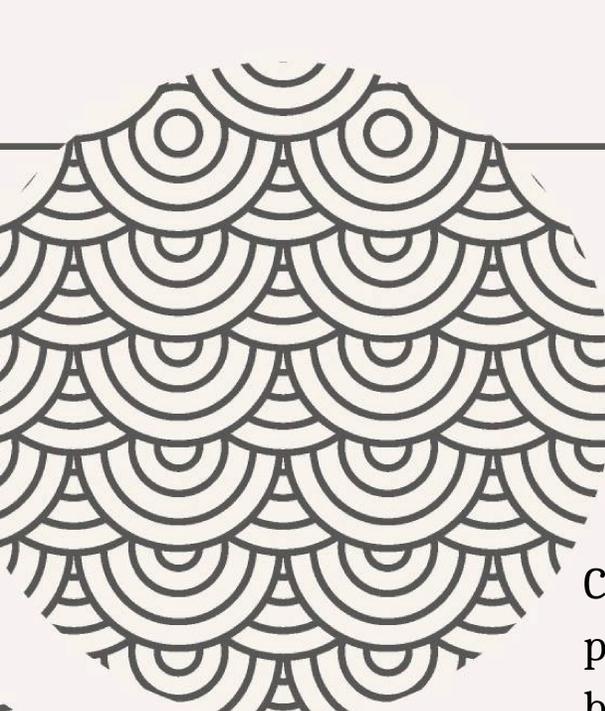
Suite à ce stage, les enseignants repartiront avec un savoir et des compétences uniques qu'ils retransmettront à leurs élèves et dans le cadre des formations dispensées par l'Institut Régional de Formation de Judo Jujitsu (IRFEJJ).

Le Japon est en effet le pays d'origine du judo et reste la référence mondiale dans le domaine pédagogique. Ce pays possède, dès lors, une longue tradition de formation technique et sportive et les experts japonais, mondialement reconnus, ont acquis progressivement un savoir-faire dans la transmission de leur savoir.

L'histoire de l'introduction puis de la construction du judo en France a permis de tisser, de longue date, des liens étroits et puissants entre le Judo Français et le Judo japonais.

Dans le prolongement des visites d'experts japonais en France, les premiers véritables échanges ont débuté en 1966, par le déplacement de l'équipe de France et de son encadrement à l'université de Tenri dans le Kansai. Dès 1997, l'organisation de stages de formation continue pour les enseignants a permis de partager les savoir-faire technique en matière d'organisation du Judo en milieu scolaire et universitaire qui est un exemple d'efficacité au Japon.

Les domaines de la recherche et de l'analyse technique et pédagogique du Judo y ont, notamment, pris une dimension et une avance considérable.



La FFJDA a ainsi décidé, en bénéficiant de contacts privilégiés avec les instances dirigeantes japonaises (all nippon judo fédération et Kodokan) de mettre en place des stages pour les enseignants français.

Ces stages sont ouverts aux enseignants qui interviennent au sein des clubs affiliés en autonomie pédagogique, titulaire d'un diplôme d'Etat (BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS), d'un diplôme de la branche professionnelle (CQPMAM), ou d'un Certificat d'Animateur Fédéral.

C'est avec le même raisonnement que les responsables de la ligue Nouvelle Aquitaine qui sont membres ou anciens membres du conseil d'Administration fédéral ont créé le premier stage de judo au Japon, mais pour divers publics.

Les enseignements que nous leur proposons, en relation avec des experts et des universités japonaises, couvrent les différentes facettes du Judo allant de l'analyse du haut niveau et de son organisation à l'initiation pédagogique.

Les compétences recherchées concernent les nouvelles méthodes de pratique et d'apprentissage du judo particulièrement dans l'efficacité technique (mieux chuter, efficacité des mouvements...). Par ces enseignements uniques au monde et ces échanges avec des professeurs japonais, la ligue Nouvelle Aquitaine souhaite permettre notamment à ses enseignants d'acquérir ce qui se fait de mieux pour qu'ils retransmettent non seulement le contenu technique mais aussi le niveau d'analyse et la rigueur nécessaire dans la transmission pédagogique.

La progression technique de l'enseignant se fait également à travers le grade et le passage de grade. Cette session de stage permettra aux enseignants et à toutes les ceintures noires de mieux préparer leur passage de grade. La progression dans leur grade en fera ainsi de meilleurs juges pour faire passer les grades aux judokas de niveau inférieur. L'objectif est donc d'acquérir un meilleur niveau de judo.

LE CHOIX DES SITES

TENRI :

Les enseignants de cette Université sont toujours une référence à la fois dans la formation et dans l'entraînement.

Les experts qui interviendront sont tous de niveau mondial et des formateurs universitaires reconnus.



Le KODOKAN :

Il constitue le berceau du Judo (premier lieu d'enseignement du Judo en 1889).

C'est une institution reconnue au Japon et dans le monde comme « la référence technique ».

Son programme d'enseignement tient toujours lieu d'exemple.

Exceptionnellement nous serons cette année encore, logés au Kodokan...



OBJECTIF DU STAGE



Mettre les enseignants, les ceintures noires et les dirigeants français en immersion dans le Judo traditionnel japonais, en contact direct avec des experts de niveau mondial et en relation/échanges avec des enseignants.

CONSIGNES SANITAIRES

Soins reçus à l'étranger :

Apporter avec vous le « Formulaire 12267*06 » que vous pouvez télécharger sur le site de la Sécurité Sociale.

LE VOYAGE

S'enregistrer sur ce site dans les 10 jours précédant le départ afin de faciliter les formalités douanières en arrivant à Tokyo :

<https://www.kanpai.fr/voyage-japon/visit-japan-web-enregistrement#part-2>

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

**Départ : Dimanche 20 avril 2025 départ à 8h10 de l'aéroport Paris CDG ,
LUFTHANSA LH 2227 Terminal 1 Aerogare 1.**

Arrivée : Lundi 21 avril 2025, arrivée à l'aéroport d'Osaka à 6h55 heure locale.

**Retour : Le 6 mai départ en métro vers la station de Tokyo puis vers aéroport Tokyo
Haneda. Départ à 9h40.**

Le 6 mai Arrivée à 19 h 45 à l'aéroport PARIS CDG (Terminal 1).



LE VOYAGE

Si vous ne vous êtes pas inscrit sur le site, vous devrez compléter le document de l'immigration dans l'avion à remettre au passage de la douane.
Vous avez ci-dessous la manière de le compléter pour vous faciliter les formalités douanières.

外国人用 外国人出国記録 EMBARKATION CARD FOR FOREIGNER ②
 E.D.No. 出入国記録番号 区分

氏名氏名 (漢字)	氏名 (Name)	
NOM	Family Name	Given Names
PRÉNOM(S)	PRÉNOM(S)	
国籍 Nationality as shown on passport	NATIONALITÉ	date de naissance Day 日 Month 月 Year 年 J J M M A A
外国人登録証明書番号 Alien registration certificate number	○	
航空機便名・船名 Flight No./Vessel	NUMÉRO DE VOL	
降機地 Port of Disembarkation	AÉROPORT D'ARRIVÉE	
署名 Signature	X	

Official Use Only
 官用機
 Use Only

★ ★

★ 検券から取り外さないで下さい。Do not detach from your passport.

外国人入国記録 DISEMBARKATION CARD FOR FOREIGNER ①
 E.D.No. 出入国記録番号 区分

氏名氏名 (漢字)	氏名 (Name)	
NOM	Family Name	Given Names
PRÉNOM(S)	PRÉNOM(S)	
国籍 Nationality as shown on passport	NATIONALITÉ	生年月日 Date of Birth Day 日 Month 月 Year 年 J J M M A A
現住所 Home Address	PAYS DE RÉSIDENCE VILLE DE RÉSIDENCE	職業 Occupation ACTIVITÉ
渡航目的 Purpose of visit	<input checked="" type="checkbox"/> 観光 Tourism <input type="checkbox"/> 商用 Business <input type="checkbox"/> 親族訪問 Visiting relatives <input type="checkbox"/> その他 Others	乗機地 Which airport did you board this flight or ship? AÉROPORT DE DÉPART
日本の連絡先 Intended address in Japan	ADRESSE AU JAPON	TEL. TÉLÉPHONE AU JAPON

Official Use Only
 官用機
 Use Only

裏面を見てください。See the back →
 CL/証

★ ★

★ カード1とカード2の太線内を入国時に記入して下さい。Please fill in CARD 1 and CARD 2 (inside bold line) when entering Japan.



LE VOYAGE

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 à fermeture d'une contenance maximale d'un litre.

Bagage en soute : **Tout kg supplémentaire sera à votre charge sur place.** 2 fois 23 kg maximum par personne en 2 bagages de 23 kg maxi + autorisation d'un bagage cabine de 8 kg (dimensions maxi 55x35x25).

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 PROGRAMME

	PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU SÉJOUR Peut être modifié par les intervenants japonais	1/2
Dimanche 20 avril 2025	Départ de l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle à 8h10	
Lundi 21 avril 2025	Arrivée Osaka 6 h 55 Transfert par bus Ligue Nouvelle Aquitaine pour Tenri Installation hébergement au Tsume Cho Récupération des vélos	Libre
Mardi 22 avril 2025 TENRI	Matin : 10 h 30 Ouverture stage Matin : 10 h 45 – 12 h 15 : Technique Après-midi : 14 H 45 - 16 H 15 : Technique	HOSOKAWA ANAI
Mercredi 23 avril 2025 TENRI	Matin : 10 H 45 à 12 H 15 : technique Après-midi : libre	MARUYAMA Experts Tenri
Jeudi 24 avril 2025 TENRI	Matin : 10 h 45 – 12 h 15 : technique Après-midi : 14 H 45 – 16 h 15 : technique	Experts Tenri MASAKI
Vendredi 25 avril 2025 TENRI	Matin : 10 h 45 – 12 h 15 technique Après-midi : libre	Expert Tenri
Samedi 26 avril 2025 TENRI TOKYO	Libre	
Dimanche 27 avril 2025 TOKYO	Matin : départ pour TOKYO par Shinkansen Installation Kodokan puis libre Après-midi : Kodokan : comparaison des pédagogie française et japonaise	Yusuke OTAKE + enseignants du groupe
Lundi 28 avril 2025 TOKYO	Matin : Compétition des Hauts Grades Après-midi : Libre	Kodokan

Mardi 29 avril 2025 TOKYO	Matin Zen Nihon Après-midi Zen Nihon	Budokan Budokan
Mercredi 30 avril 2025 TOKYO	Matin : technique Nage no Kata 13 h 30 Kodokan Conférence sur le judo au Japon 17 h à 18 h 30 Lycée Intervention sur le Ne Waza	Expert kodokan Pierre Flamand Komuro
Jeudi 1er mai 2025 TOKYO	Matin : technique Juno Kata Après-midi : Lycée de Takanawa 19 h : Kodokan possibilité de participer aux randoris	Expert Kodokan Expert japonais
Vendredi 2 mai 2025 TOKYO	Matin : technique Goshin jitsu Après-midi : Université de Kokugakuin Daigaku 19 h : Université possibilité de participer aux randoris	Expert Kodokan Expert Université
Samedi 3 mai 2025 TOKYO	Matin : technique judo Après-midi : Libre	Inoue
Dimanche 4 mai 2025 TOKYO	Journée culturelle à Tokyo ou alentours	Libre
Lundi 5 mai 2025 TOKYO	Matin : technique Nage no kata Après-midi : technique Goshin jitsu	Expert Kodokan Expert Kodokan
Mardi 6 mai 2025 TOKYO	7h30 : Départ métro vers station Tokyo puis vers aéroport Tokyo Haneda	
Mardi 6 mai 2025 PARIS	Arrivée à Paris CDG à 19 h 45	

TROMBINOSCOPE



Cheffe de délégation

Sandrine GALOPIN
Secrétaire Générale Ligue NA
DEJEPS 3ème Dan

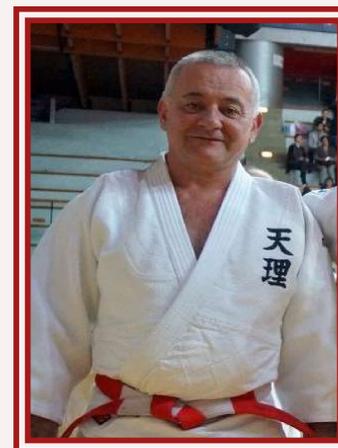


Chef de délégation

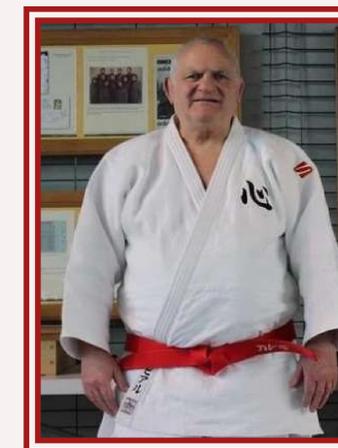
Nino Gonsalo HERRERO
Trésorier Général Ligue NA
DEJEPS 2ème Dan



Serge FEIST
DESJEPS 9^e Dan



Jean-Pierre PORTE
DESJEPS 7^e Dan



Patrick VIAL
DESJEPS 9^e Dan



LISTE ET CONTACTS DES ENCADRANTS

NOMS	PRÉNOMS	LIGUE
GALOPIN	Sandrine	Nouvelle Aquitaine
HERRERO	Gonsalo	Nouvelle Aquitaine
VIAL	Patrick	Ile de France
PORTE	Jean-Pierre	Ile de France
FEIST	Serge	Ile de France

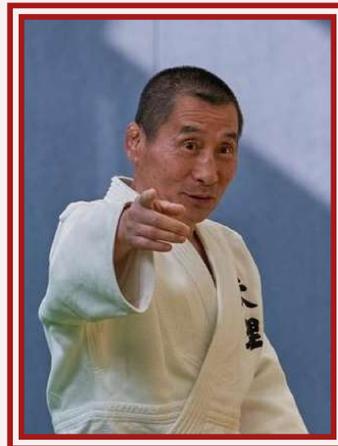
**Pour joindre un des encadrants sur place durant le séjour,
composez directement :**

+3 36 10 61 41 35 Jean-Pierre PORTE

+3 36 82 70 38 64 Patrick VIAL

+33 6 84 63 03 21 Sandrine GALOPIN

LES EXPERTS



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



YOSHIMI MASAKI
Champion du Monde 1985
1^{er} Zen Nihon 1986 & 1987 (+93 kg)



TAKAMASA ANAI
Champion du Monde 2010
1^{er} Zen Nihon 2009 & 2014 (100 kg)



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

CIRCULATION :

- La circulation est à gauche, soyez vigilant !

CLIMAT :

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

ELECTRICITÉ :

- Prévoir un adaptateur fiche plate pour les branchements ordinateurs, tablettes et téléphone.

KODOKAN & TENRI :

- Pour faire votre lessive, vous aurez accès à des machines à laver il faut penser à apporter sa propre lessive et ça coûte l'équivalent de quelques euros.



INFORMATIONS PRATIQUES

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 mais ils ne sont pas très nombreux à Tenri.
- Pour des achats importants, les cartes de crédit sont acceptées.
- Pour le calcul de la valeur des billets et pièces japonais, selon **le taux de change du mercredi 18 décembre 2024, un Euro est à 161,30 Yen**.
Calculateur de devise en temps réel via ce lien: [Calculateur de devise](#)

4 billets circulent au Japon :



6 pièces sont en circulation :



INFORMATIONS PRATIQUES

VÉLO

La Ligue Nouvelle Aquitaine prendra en charge le coût de la location .
En cas de dommage ou de perte, des frais de réparation ou d'indemnisation seront facturés à l'utilisateur.



PHARMACIE

Prévoir votre pharmacie personnelle à mettre en soute (sauf médicaments indispensables durant le vol). Apporter votre ordonnance médicale.
Prévoir des masques certains commerces peuvent le rendre obligatoire.



REPAS

A Tokyo et à Tenri, vous aurez le choix de découvrir les nombreux petits restaurants du Japon. (Attention, les places sont souvent limitées).
A titre d'information, Il faut prévoir entre 1 000 à 2 000 yens par repas (de 7 à 14 €).

SOUVENIRS

Le choix est large, mais attention, les 2 fois 23 kgs de bagages peuvent être 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).

INFORMATIONS PRATIQUES

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...). 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 le judogi bleu est à exclure.
- Une tenue de ville + une tenue plus décontractée pour le voyage (durée du vol : 12 heures environ).
- Possibilité d'acheter sur place judogi et ceinture (à payer uniquement en espèces)

CARTE KODOKAN

Prévoir deux photos d'identité de 2,5 x 3 cm pour obtenir la carte de membre du Kodokan valable à vie, prise en charge par la Ligue Nouvelle Aquitaine, qui vous permettra désormais de vous entraîner gratuitement au Kodokan. Adresse : 1-16-30 Kasuga, Bunkyo-ku, Tokyo 112-0003, Japan



INFORMATIONS PRATIQUES

US et COUTUMES

- **N'oubliez pas qu'au Japon on sort des vestiaires en judogi blanc fermé et attaché obligatoirement avec une ceinture noire.**
- **Il est également très important d'être sur le tapis avant que l'heure du cours débute, les retards sont très mal perçus.**
- **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 par le chef de délégation.**
- **Les vidéos seront réservées aux seuls participants du stage et accessibles avec un code qui leur sera communiqué par la suite par mail.**

DIVERS

Pour la convivialité, il serait sympathique que chacun amène une ou plusieurs spécialités de sa région (boissons et spécialités) afin d'organiser une petite soirée repas des régions.

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 gozaimas
------------------------	----------------

Bonjour (en journée)	Kon ichi wa
-----------------------------	-------------

Bonsoir	Kon bawo
----------------	----------

Au revoir	Sayonara
------------------	----------

Merci	Dômo arigatô
--------------	--------------

Merci beaucoup	Arigatô gozaimas
-----------------------	------------------

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	Lie

Hôtel	Toteru
--------------	--------

Addition (au restaurant)	Okanjô
---------------------------------	--------

Aujourd'hui	Kyô
Ce soir	Konban

Hier	Kinô
Demain	Ashita

Maintenant	Ima
-------------------	-----

Après, plus tard	Atode
-------------------------	-------

Quelques chiffres

Remarques personnelles

Un
deux

Ichi
Ni

Trois
Quatre

San
Yon

Cinq
Six

Go
Roku

Sept
Huit

Nan
Hachi

Neuf
Dix

Kyû
Rei

VENTILATION DU PRIX

Le montant de la participation demandée aux stagiaires est de **3 700 euros** et comprend :

- **Les frais pédagogiques** : 2 000 euros pris en charge par l'Opcv pour les enseignants salariés.
- **L'entrée au Zen Nihon** : pris en charge par la Ligue Nouvelle Aquitaine.
- **La cotisation d'adhésion au Kodokan** prise en charge par la ligue Nouvelle Aquitaine.
- **Les frais de transport** : 1 200 euros.
Le voyage Aller/Retour Paris CDG – Osaka,
Les transferts de l'aéroport aux lieux d'hébergement pris en charge par la ligue Nouvelle Aquitaine,
Le déplacement en Shinkansen entre Tenri et Tokyo et Tokyo et Osaka,
 - La location de bicyclette à Tenri prise en charge par la Ligue Nouvelle Aquitaine.
- **Les frais d'hébergement et des petit-déjeuner** : 500 euros.
 - L'hébergement et les petits déjeuners de Tenri,
 - L'hébergement et les petits déjeuners au Kodokan à Tokyo.

Seuls les frais de restauration midi et soir sont à la charge du stagiaire.

SÉLECTION DES STAGIAIRES

Critères de sélection des stagiaires :

- Les ceintures noires majeures licenciées dans une association affiliée à la FFJDA,
- Titulaire d'un passeport sportif en règle (licence de la saison en cours (2024/2025) 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/ou engagement dans la vie fédérale du Comité et/ou de la Ligue,

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.**

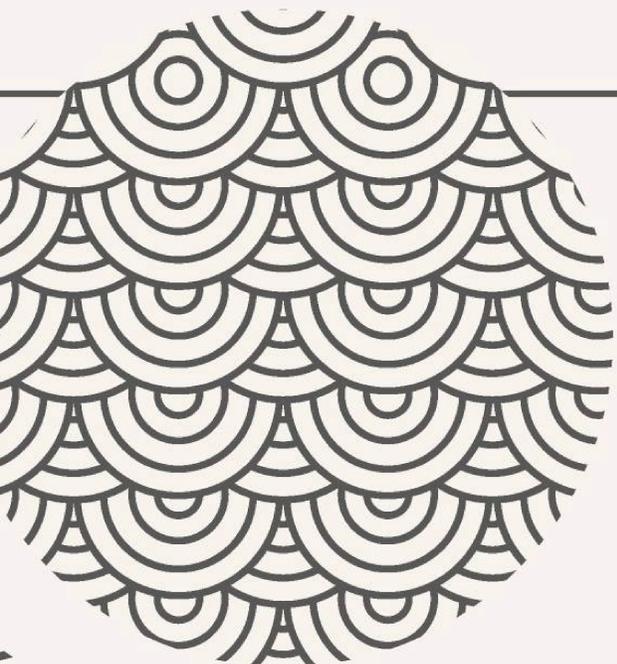
Assurance :

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 :

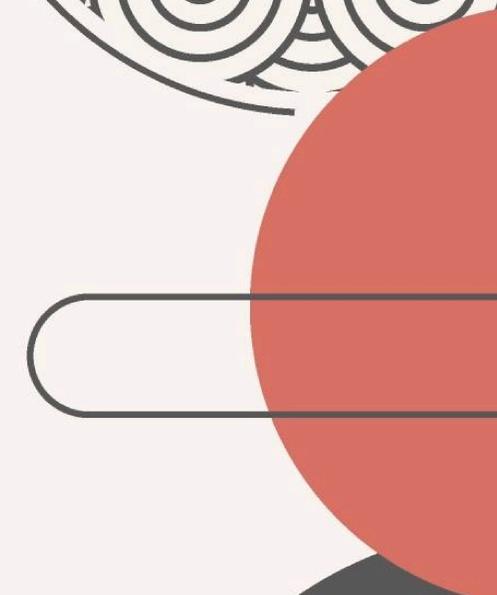
Compagnie INTER MUTUELLES ASSISTANCE (IMA GIE) pour le compte de SMACL ASSISTANCE contrat groupe FFJDA n° 262938/C au 33(0)5.49.34.83.38 depuis l'étranger. Préciser N° de licence)



POUR LA ROUTE !



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



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 les enseignants de 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



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TENRI

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



LES MERVEILLES DU JAPON !!

Tenri : Terre de champions



SHINJI HOSOKAWA

Champion du Monde 1985 et
Olympique 1984 (60 kg)



TADIHIRO NOMURA

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



SHOHEI ONO

Champion Olympique 2016 (-73 kg)
Champion du Monde 2013 et 2015



TAKAMASA ANAI

Champion du Monde 2010
1^{er} Zen Nihon 2009 & 2014 (100kg)



YOSHIMI MASAKI

Champion du Monde 1985 1^{er} Zen
Nihon 1986 & 1987 (+93 kg)



SHOZO FUJI

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

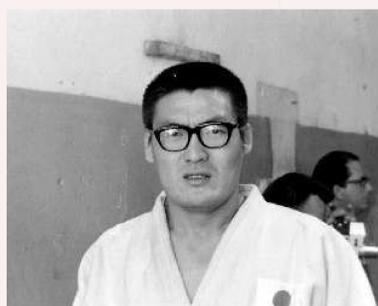


TOYOKAZU NOMURA (l'oncle
de TADAIHIRO) (70 kg)
Champion du Monde 1973
Champion Olympique 1972



SINICHI SHINOHARA

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



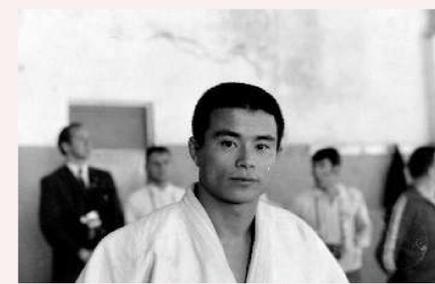
FUMIO SASAHARA

Champion du Monde
1969 & 1971 (93 kg)



KAZUHIRO NINOMIYA

Champion du Monde 1973 (TC)
Champion Olympique (93 kg)



HIROSHI MINATOYA

Champion du Monde
1969 (70 kg)



JOSHIRO MARUYAMA

Champion du Monde
2019 (66 kg)



LES MERVEILLES DU JAPON !!

NARA

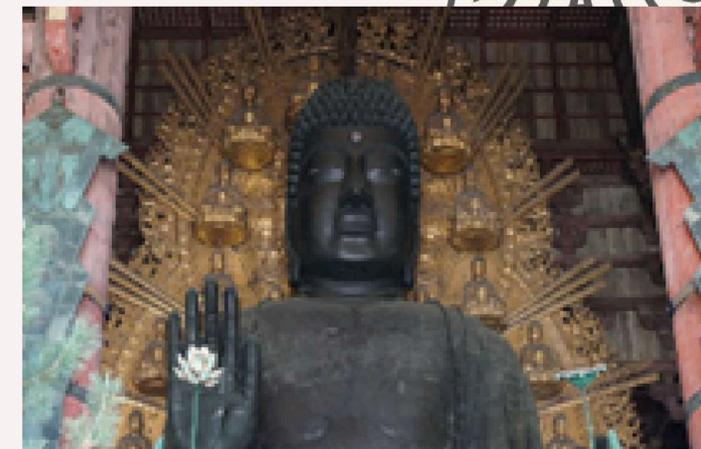
A environ 20 minutes de train de Tenri train JR (direct) se trouve Nara, ancienne capitale du Japon, et son célèbre parc aux biches, son temple grandiose le Todaji jinja (temple aux cornes d'or) : plus vieille construction en bois du Japon qui abrite le Daibutsu (Bouddha : statue monumentale en bronze) 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.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

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 pâtissiers qui font un show régulièrement pour les touristes.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

KYOTO

Le temple Heian Jingu bâti en 1895 est un sanctuaire shinto, sa particularité tient à sa couleur rouge vermillon et à son immense tori 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.



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.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

KYOTO

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 !



LES MERVEILLES DU JAPON !!

KYOTO

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.



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

- 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 !



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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 MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

Les experts du kodokan avec des Maitres prestigieux



LES MERVEILLES DU JAPON !!

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.



TOKYO

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.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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 cœur de Tokyo, idéal pour passer le temps entre 2 entraînements, il possède également un petit restaurant traditionnel.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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 !



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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.

Prendre la Dedo line jusqu'à Ueno Okachimachi et prendre la ligne Asakusa jusqu'au terminus, environ 15 minutes.



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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, 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

43



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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).



LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

Alentours de TOKYO

Nikko et son pont Shinkyô, sa forêt, ses sanctuaires, ses temples et les mausolées des Shoguns TOKUGAWA Ieasu (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 Kegan. 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 !

45



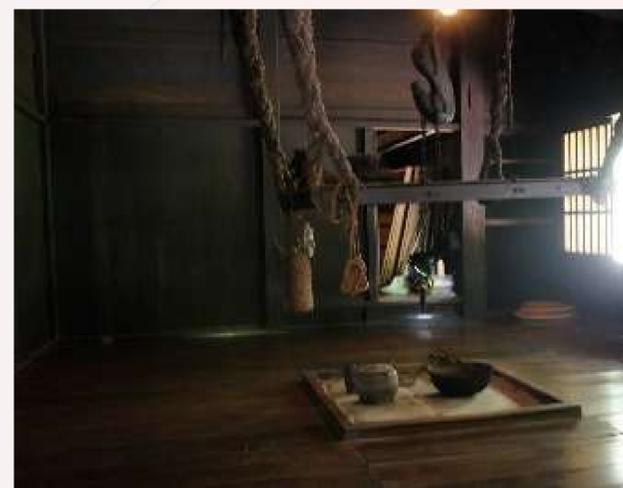
LES MERVEILLES DU JAPON !!

TOKYO

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.

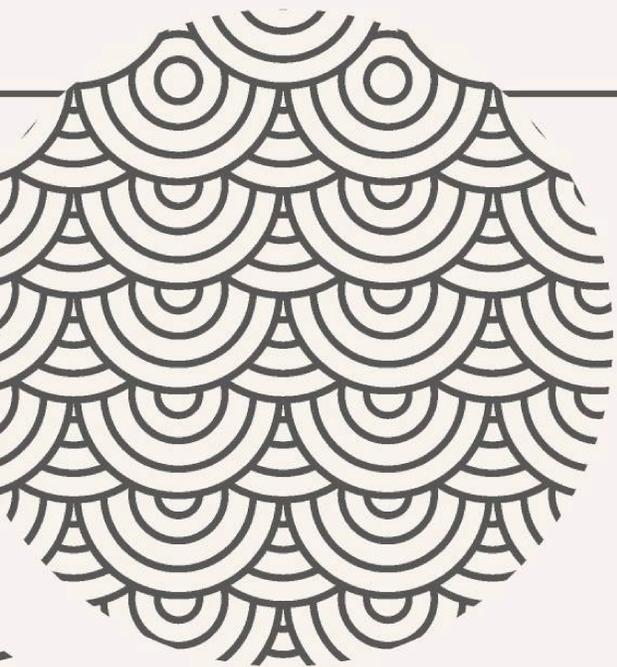
Pour plus de renseignements, s'adresser à M. Serge FEIST grand spécialiste de la brocante !!



LES MERVEILLES DU JAPON !!

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.
Rendez-vous le 20 avril à Roissy Charles de Gaulle.

