

A branch of cherry blossoms with light pink flowers and green leaves, extending from the top left corner of the slide.

# JAPON

Tenri &  
Ecole du Kodokan à Tokyo

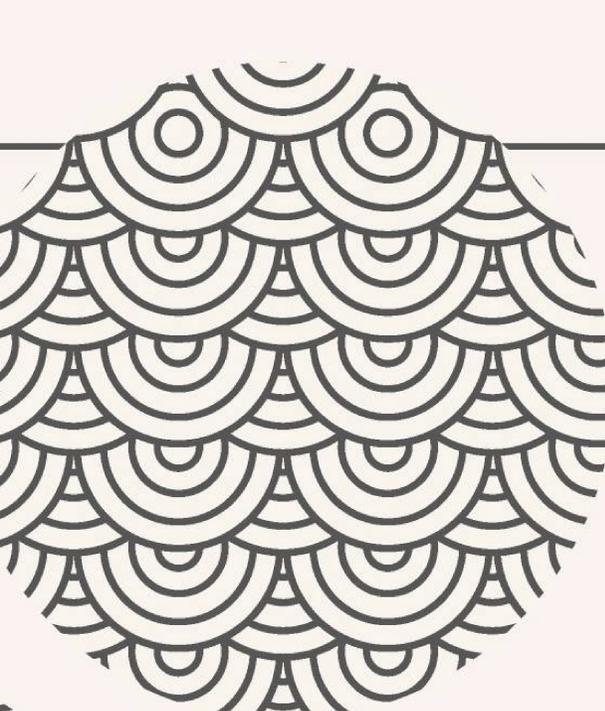
**Session 2024**

**14 Avril**



**2 Mai**





**SOMMAIRE :**

---

**LE MOT DU PRÉSIDENT**

4-6

**LE CHOIX DES SITES**

7

**OBJECTIF DU STAGE**

8

**CONSIGNES SANITAIRES**

8

**LE VOYAGE**

9-11

**LE PROGRAMME**

12-16

**TROMBINOSCOPE**

17

**LISTE ET CONTACTS DES ENCADRANTS**

18

**LES EXPERTS**

19

**INFORMATIONS PRATIQUES**

20-26

**VENTILATION DU PRIX**

27

**SÉLECTION DES STAGIAIRES**

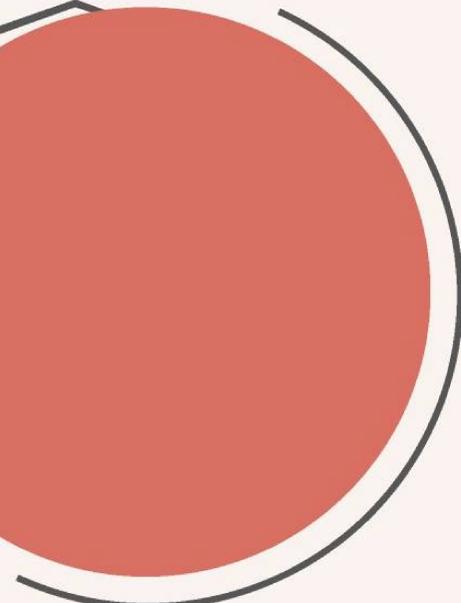
28

**POUR LA ROUTE !**

29

**LES MERVEILLES DU JAPON !!**

30-51



## LE MOT DU PRÉSIDENT.

Pour la deuxième fois, la Ligue Nouvelle Aquitaine de Judo organise un séjour au Japon destiné aux enseignants diplômés, aux dirigeants ceintures noires et aux ceintures noires .

Le séjour débutera à Tenri puis se poursuivra à Tokyo au Kodokan où vous logerez et vous permettra de découvrir la culture et le judo japonais.

Je souhaite que les enseignants profitent pleinement de ce stage de formation continue, qu'il leur permette en diversifiant les expériences, d'approfondir les connaissances dans les domaines techniques et pédagogiques.

Je suis certain que ce séjour sera également très riche sur le plan sportif, humain et culturel pour l'ensemble des stagiaires.

Je vous souhaite un excellent stage à tous.

Claude DUBOS.  
Président  
Ligue Nouvelle Aquitaine Judo



## 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).

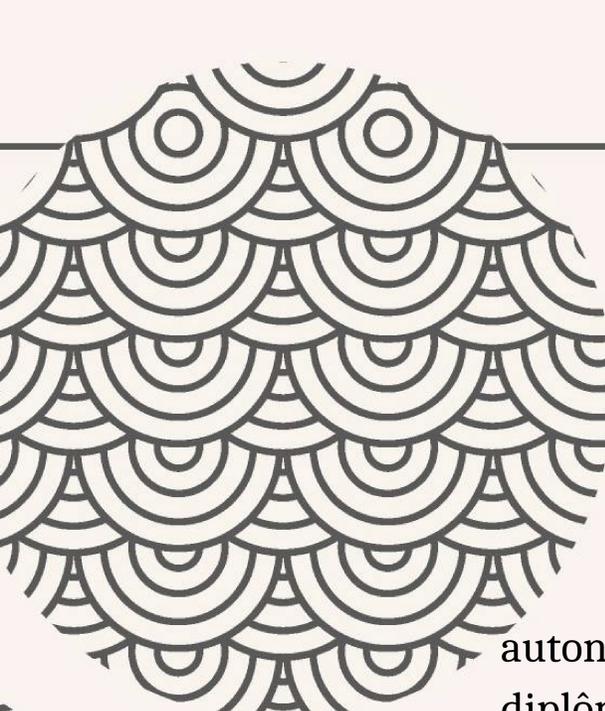
Le Japon est en effet le pays d'origine du judo et reste la référence mondiale dans le domaine pédagogique. Ce pays possède, dès lors, une longue tradition de formation technique et sportive et les experts japonais, mondialement reconnus, ont acquis progressivement un savoir-faire dans la transmission 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 (CQPMAM), d'un certificat fédéral pour l'enseignement bénévole ou d'un Certificat d'Assistant Professeur.

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

8

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 14 avril 2024 départ à 15 h 35 de l'aéroport Paris CDG terminal 1, vol Emirates n° AK 70 arrivée Dubaï à 0 h 20. Escale de 2 h 40. Départ de Dubaï à 3 h 00.

## Arrivée :

Lundi 15 avril 2024, arrivée à l'aéroport d'Osaka à 17 h 15 heure locale. Vol Emirates EK 310.

## Retour :

Le 1er mai départ en métro du Kodokan à la station de métro Tokyo pour le Shinkansen pour Osaka. Transfert en bus de la gare d'Osaka à l'aéroport d'Osaka.

Départ vers Dubaï à 23 h 45 vol Emirates EK 317 arrivée à Dubaï à 5 h 15. Escale de 3 h 05.

Départ de Dubaï à 8 h 20 vers Paris à 8 h 20 vol Emirates EK 073.

Le 2 mai Arrivée à 13 h 30 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  
\* Do not fold.  
\* CARD ② is to be submitted to the Immigration Inspector at the time of your departure from Japan. (TS 42002)

折らないで下さい。  
●カード②は出国時に入国審査官へ提出するものです。  
\* Please type or print.  
\* Do not fold.  
\* CARD ② is to be submitted to the Immigration Inspector at the time of your departure from Japan. (TS 42002)

旅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
旅券番号 Passport number	NUMÉRO DE PASSEPORT	航空機便名・船名 Last flight No./Vessel
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  
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	1/5
<b>Dimanche 14 avril</b> 09h 00	Départ de l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle à 15 h 35	
<b>Lundi 15 avril</b>	Arrivée aéroport d'Osaka à 17 h 15 Tranfert en bus jusqu'à Tenri environ 1 h Installation Tsume Cho et réception vélo	
<b>Mardi 16 avril</b> 10 h 00 à 12 H 00	<b>TENRI</b> <b>Intervention technique</b>	Experts Tenri
	14 h 30 -16 h 30 <b>Intervention technique</b>	Experts Tenri
<b>Mercredi 17 avril</b> 10 h 00 -12 h 00	<b>TENRI</b> <b>Dojo 3ème étage Tsume Cho : révisions.</b>	Experts Du stage
	14 h 30 -16 h 00 <b>Intervention technique</b>	Experts Tenri



# LE PROGRAMME

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU SÉJOUR

2/5

**Jeudi 18 avril**

10 h 00 – 12 h

TENRI

Dojo 3ème étage Tsume Cho : révisions.

Experts  
Du stage

14 h 30 -16 h 00

Intervention technique

Experts  
Tenri

**Vendredi 19 avril**

TENRI

Journée libre, culture, tourisme, shopping.

**Samedi 20 avril**

6 h 00

TENRI

Départ pour Tokyo transfert Shinkansen

13



# LE PROGRAMME

	PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU SÉJOUR	3/5
<b>Samedi 20 avril</b>	TOKYO Installation Kodokan	
<b>Dimanche 21 avril</b>	KODOKAN Temps libre, culture, tourisme, shopping.	
<b>Lundi 22 avril</b> 09h00-10h30	TOKYO Intervention technique	Professeur du Kodokan
14h30-16h00	Intervention technique	Professeur du Kodokan
<b>Mardi 23 avril</b> 10 h 00 -12 h 00	TOKYO Transfert à l'Université de Keiô Daigaku	Philippe DAMEME Interprète
14 H 30 -16 h 30		Intervenant Universitaire

14



# LE PROGRAMME

	PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU SÉJOUR	4/5
<b>Mercredi 24 avril</b>	TOKYO Intervention technique	Professeur Kodokan
	Intervention technique	Professeur Kodokan
<b>Jeudi 25 avril</b> 10 h 00 - 12 h 00	TOKYO Intervention technique Goshin Jitsu	Professeur du Kodokan
	14 h 00 - 16 h 00 Intervention technique	
<b>Vendredi 26 avril</b> 10 h 00 - 12 h 00	TOKYO Intervention Ne waza	Professeur du Kodokan

15



# LE PROGRAMME

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU SÉJOUR

5/5

**Samedi 27 avril**

10 h 00 – 12 h 00

**TOKYO**

Transfert à l'Université Kokugakuin Daigaku  
Conférence sur le judo au Japon

Pierre  
Flamand

14 h 30 – 16 h 30

La pédagogie des enfants

Otake  
Yusuke

**Dimanche 28 avril**

**TOKYO**  
Compétition des hauts gradés au Kodokan, principe d'obtention des grades supérieurs au Japon.

**Lundi 29 avril**

**TOKYO**  
Observation du Zen Nihon (championnat du Japon toutes catégories)

**Mardi 30 avril**

**TOKYO**  
**Journée libre**

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai**

Départ d'Osaka pour Paris via Dubaï

**Jeudi 2 mai**

Arrivée Paris

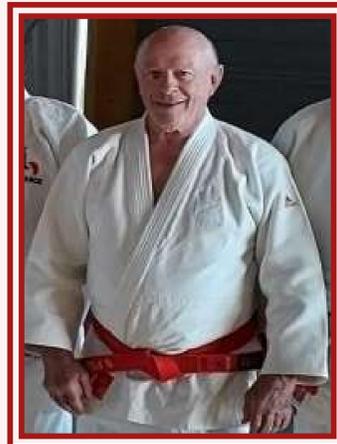
16



# TROMBINOSCOPE



**Chef de délégation**  
Nino Gonsalo HERRERO  
Secrétaire Général Ligue NA  
DEJEPS 2ème Dan



Serge FEIST  
DESJEPS 9<sup>e</sup> Dan



Patrick VIAL  
DESJEPS 9<sup>e</sup> Dan



Jean-Pierre PORTE  
DESJEPS 7<sup>e</sup> Dan



## LISTE ET CONTACTS DES ENCADRANTS

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

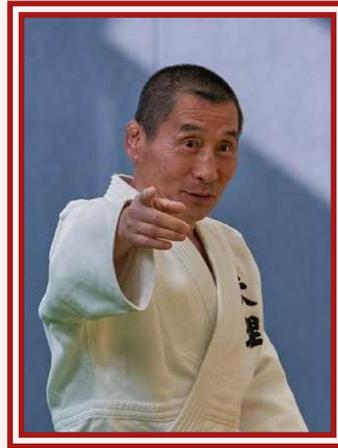
**Pour joindre un des encadrants sur place durant le séjour,  
composez directement :**

**+3 36 10 61 41 35 Jean-Pierre PORTE**

**+3 36 82 70 38 64 Patrick VIAL**



# LES EXPERTS



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



**TAKAMASA ANAI**  
**Champion du Monde 2010**  
**1<sup>er</sup> 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 29 novembre 2023, un Euro est à 162,21 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

<b>Bonjour (matin)</b>	Ohayô gozaimas
------------------------	----------------

<b>Bonjour (en journée)</b>	Kon ichi wa
-----------------------------	-------------

<b>Bonsoir</b>	Kon bawa
----------------	----------

<b>Au revoir</b>	Sayonara
------------------	----------

<b>Merci</b>	Dômo arigatô
--------------	--------------

<b>Merci beaucoup</b>	Arigatô gozaimas
-----------------------	------------------

<b>Excusez-moi</b>	Sumimasen
--------------------	-----------

<b>S'il vous plaît</b>	Onegaï shimas
------------------------	---------------

<b>Bon appétit !</b>	Itadakimas
----------------------	------------

<b>A votre santé !</b>	Kanpaï !
------------------------	----------

<b>Je vous en prie</b>	Dôzo / Dô ita shi mashite
------------------------	---------------------------

<b>Oui</b>	Haï
<b>Non</b>	Lie

<b>Hôtel</b>	Toteru
--------------	--------

<b>Addition (au restaurant)</b>	Okanjô
---------------------------------	--------

<b>Aujourd'hui</b>	Kyô
<b>Ce soir</b>	Konban

<b>Hier</b>	Kinô
<b>Demain</b>	Ashita

<b>Maintenant</b>	Ima
-------------------	-----

<b>Après, plus tard</b>	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** : 1 210 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** : 1 690 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** : 800 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.**



## 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 (2023/2024) 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.**

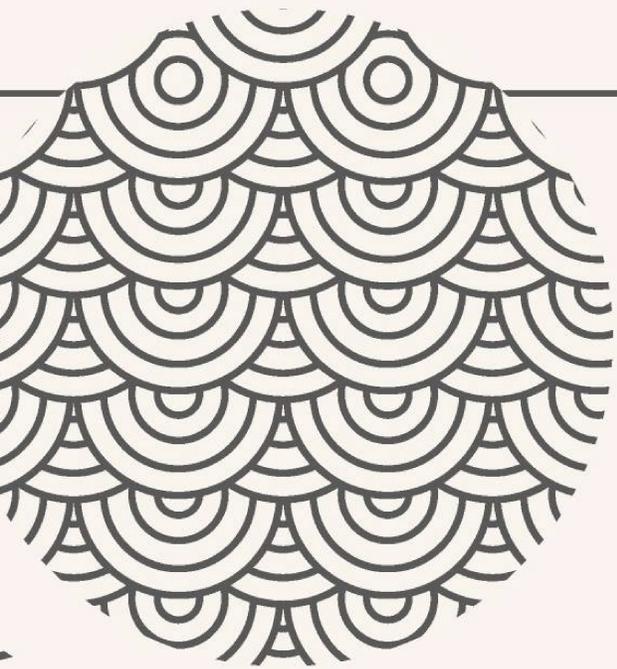
## Assurance :

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 :

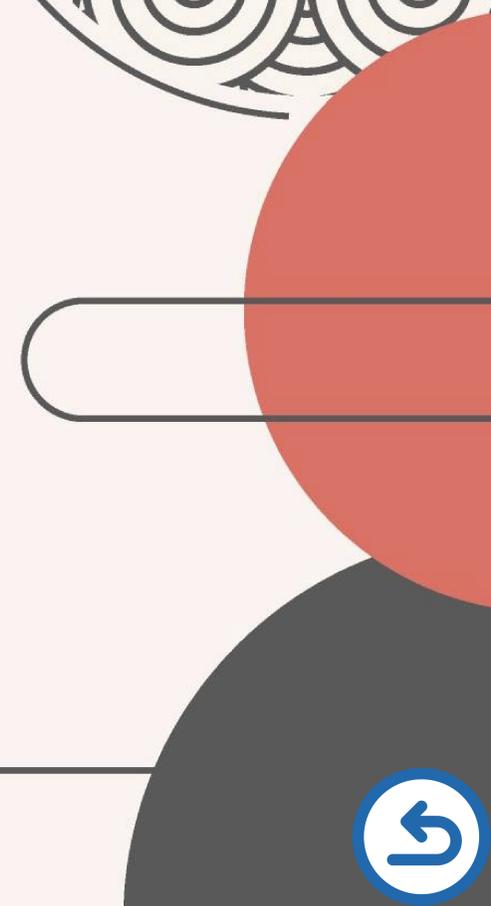
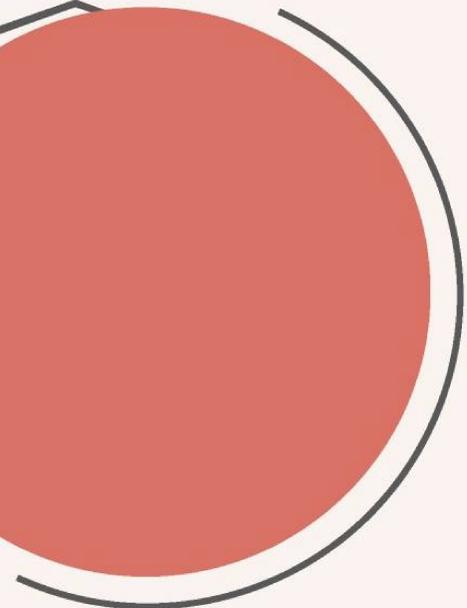
Compagnie INTER MUTUELLES ASSISTANCE (IMA GIE) pour le compte de SMACL ASSISTANCE contrat groupe FFJDA n° 262938/C au 33(0)5.49.34.83.38 depuis l'étranger. Préciser N° de licence)



# 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)



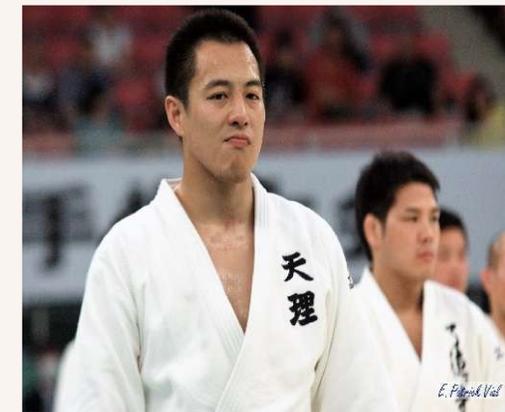
**TADAIHIRO NOMURA**

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<sup>er</sup> Zen Nihon 2009 & 2014 (100kg)



**YOSHIMI MASAKI**

Champion du Monde 1985  
1<sup>er</sup> 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 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 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.



## 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 !!

## HIMEJI

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

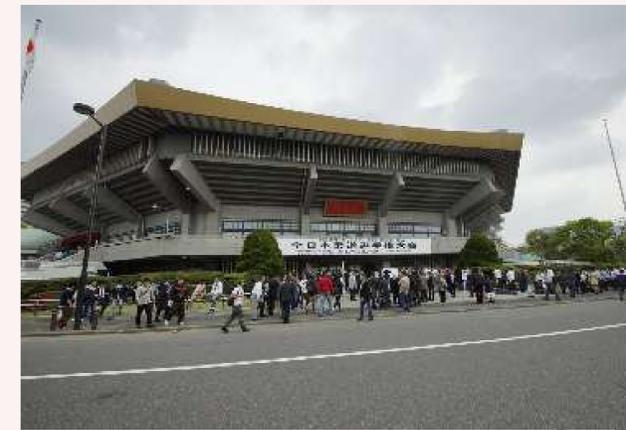
46



# 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).

47



# LES MERVEILLES DU JAPON !!

## TOKYO

### Alentours de TOKYO

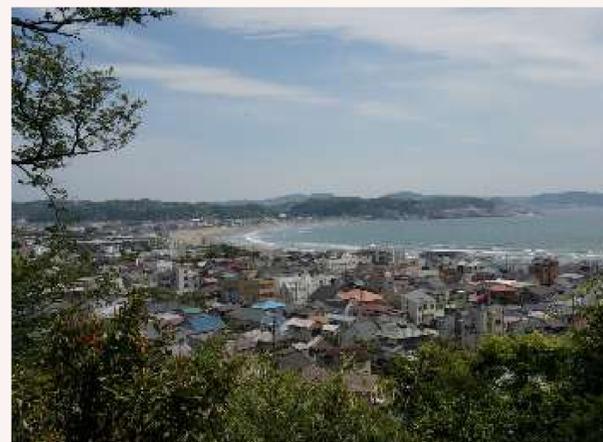
**Nikko** et son pont Shinkyô, sa forêt, ses sanctuaires, ses temples et les mausolées des Shoguns TOKUGAWA Ieasu (1543-1616) et TOKUGAWA Iemitsu (1604-1651) qui unifièrent le Japon.

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 !

48



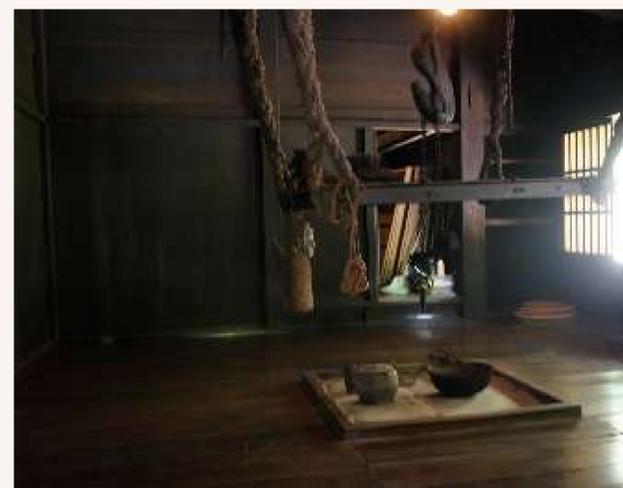
# LES MERVEILLES DU JAPON !!

## 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.

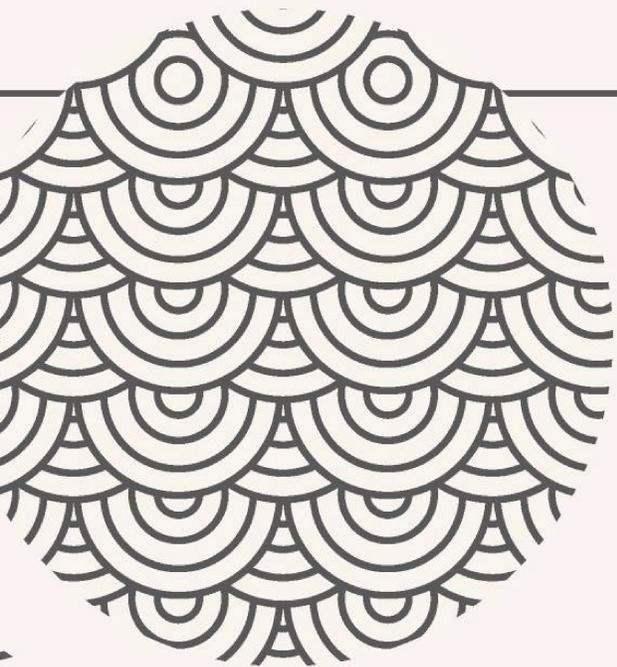
Pour plus de renseignements, s'adresser à M. Serge FEIST grand spécialiste de la brocante !!



# 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 14 avril à Roissy Charles de Gaulle.**

