

Jigoro kano a conçu le Judo comme moyen d'éducation à partir de technique d'attaque et de défense.

La pratique du Judo favorise la maîtrise de soi, le respect des autres.

Le but final du Judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maxima et du bien-être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes.

Constater:

A la base du « Projet Judo », un constat: si le mot judo est connu de tous, si tout le monde s'accorde facilement sur le fait que le judo est plus qu'un sport », les principes fondamentaux de la discipline, ses objectifs, sa méthode, ce qui fait sa différence avec les autres disciplines sportives, ont parfois tendance à s'estomper dans le quotidien des pratiques.

Et pour cause: la culture riche et complexe du judo, son histoire aussi ancienne que dynamique, son patrimoine technique exceptionnel, son destin de sport de masse et de discipline de haut-niveau, concourent à rendre sa compréhension confuse, par ses pratiquants, et parfois même par ses professeurs. Préserver l'équilibre dynamique du judo, en valoriser les aspects humanistes et culturels en harmonie avec la dimension sportive, en préserver l'héritage technique et faire comprendre l'importance d'une pratique juste des fondamentaux de la pratique, comme les bases techniques et le randori, c'est l'objet de cette action.

Le Projet judo veut faire face au risque de la perte du sens et de l'unité du judo, au risque d'ignorance et de dérive, au risque de sclérose technique et théorique, en répondant à cette nécessité très actuelle: rappeler les objectifs et la méthode du judo, mettre en place des actions - un projet - pour que le judo puisse continuer à s'épanouir pour les générations suivantes dans toutes ses dimensions.

RAPPELER L'OBJECTIF DU JUDO ET LES PILIERS SUR LESQUELS IL FONDE SON EFFICACITE

Le judo, une méthode universelle d'éducation

Dès sa création, en 1882, Jigoro Kano avait défini prioritairement le judo comme un moyen d'éducation, c'est pourquoi il avait utilisé l'idéogramme, «do» (la voie, le chemin) pour nommer sa création, dont l'idéal est d'aider chacun à travailler et à vivre mieux ensemble - un idéal exprimé par la maxime: «entraide et prospérité mutuelle par notre force unie à celle des autres ». Cette prise de conscience fondamentale est exprimée clairement dans l'article let des statuts de la FFJDA: « par la pratique, contribuer à l'épanouissement de la personne humaine, à l'intégration sociale et au développement de la citoyenneté ». Le judo est un humanisme *. Rappeler cet objectif majeur (et la responsabilité humaine, individuelle et collective, qui va avec) est un point essentiel. La conscience collective des pratiquants de judo, des professeurs en particulier, de participer à une aventure éducative universelle est un des objectifs primordiaux du Projet Judo.

* humanisme: doctrine qui prend pour fin la personne humaine et son épanouissement.

Dojo Info n° 36 - mars 2004

QUATRE PILIERS POUR UNE METHODE:

Le judo s'appuie sur quatre piliers qui fondent à la fois son efficacité en tant que méthode éducative et son universalité.

Le combat

C'est le socle de la méthode. C'est en s'initiant lui-même aux pratiques traditionnelles de jujitsu que Jigoro Kano a commencé à percevoir les bienfaits d'une étude sincère des principes fondamentaux du combat. Enracinée très profondément dans la nature humaine, la confrontation est un élément essentiel de notre rapport aux autres. Le combat maîtrisé est un moyen très pertinent d'entrer en contact avec les autres au-delà, des différences sociales et culturelles, dans un mode de relation universel, parce que proche de la nature profonde de l'homme. C'est aussi un moyen très puissant d'entrer en contact avec soi-même, en se formant tant physiquement, en puissance et en adresse, que mentalement en se forgeant à l'expérience de l'entraînement et des combats. Cette formation au courage et à l'endurance, à la patience et à la modestie, à une certaine forme de confiance en soi est d'autant plus précieuse qu'elle n'est pas, transmise par beaucoup d'autres vecteurs que celui de certains sports, du judo tout particulièrement.

Les lois de la physique et du comportement

Le judo s'enracine dans une tradition séculaire (on trouve des images de lutte classique sur les pyramides... !). Les approfondissements successifs apportés à la connaissance de l'art martial, celui de la projection et des contrôles en particulier, ont abouti au patrimoine technique actuel du judo. Cette connaissance s'appuie sur une perception fine des lois universelles du mouvement et des forces. C'est de cette connaissance qu'est née la compréhension, du principe fondamental du déséquilibre, de celui de l'utilisation de la force de l'adversaire (c'est le principe « ju » du judo). Ce patrimoine d'une grande richesse fait de principes, de techniques, de séquences de déplacements et de rythmes nous est transmis par les judokas qui nous ont précédés. Nous avons la responsabilité de le transmettre à notre tour. L'héritage du judo c'est aussi l'esprit de recherche permanente du geste le plus pertinent par rapport à la situation de combat, ce que Jigoro Kano a exprimé comme la recherche d'un « meilleur emploi de l'énergie ». C'est l'esprit du mouvement « dans le temps », à la fois juste, élégant et efficace, qui continue à être aujourd'hui l'idéal de la pratique au quotidien, et à être le blason le plus noble du judo dans les compétitions. Le mouvement juste mène à l'attitude juste, c'est pourquoi Jigoro Kano faisait de cette maxime l'un des piliers philosophiques de sa méthode.

La capacité à percevoir et à utiliser les lois du mouvement et des forces, mais aussi toutes les lois, physiques ou comportementales, qui influent sur les situations que nous vivons dans et hors du dojo, est une marque fondamentale de « l'attitude judo ».

La culture, les rituels, la symbolique du judo

L'intuition de Kano des possibilités éducatives du judo est née de la richesse culturelle des traditions japonaises et orientales sur les modes de transmission. Un corpus historique, théorique et pratique séculaire, dans lequel aujourd'hui encore le judoka passionné trouve une source vive de savoir. Mais, on le sait moins, le créateur du judo a voyagé en Occident et s'est aussi largement inspiré de ce qu'il y voyait. De cette vision large, Jigoro Kano a tiré l'idée d'une discipline d'apprentissage dégagée de toutes les contraintes sociales et religieuses, où on apprendrait principalement par l'expérience du corps, sans pour autant négliger celle de l'esprit. C'est sur cette compréhension à la fois très profonde et universelle des mécanismes en jeu dans l'apprentissage (la grande passion de Jigoro Kano pendant toute sa vie) que se fonde l'universalité du judo, pratiqué dans tous les pays du monde. Dès l'origine Jigoro Kano a aussi cherché à utiliser le langage symbolique - un moyen utilisé aussi bien en Orient qu'en Occident, comme il avait pu le mesurer en étudiant et en voyageant. C'est ainsi qu'il a inventé dans cet esprit, un système de grades qui n'existait pas à l'origine, et qu'il a préservé certains rituels visant à faire passer dans l'esprit des pratiquants un message contribuant à la compréhension des buts visés par le judo. Dans le judo, tout peut être symbole * : le dojo, le blanc du judogi, le grade, la place du professeur, le salut, mais aussi la chute acceptée ou subie, la défaite ou la victoire... Tous ces éléments prennent une signification qui prolonge la maturation psychologique des pratiquants dans leur entraînement, les aident à trouver un sens à certaines expériences. C'est en cela que les rituels du judo, comme celui du salut, mais aussi l'organisation des lieux et des modalités de la pratique sont déterminants dans le processus global d'éducation par le judo.

DEFINIR LES FONDAMENTAUX

Trois maximes, douze fondements pour une méthode.

Pour que le judo continue à rendre les services pour lesquels il a été conçu, il est essentiel qu'il continue à être bien enseigné. Trois maximes majeures de la pensée de Kano doivent gouverner cet enseignement, qui doit inclure dans sa forme douze éléments fondamentaux qui font du judo ce qu'il est. Ces trois maximes et ses douze éléments fondamentaux sont rappelés dans la charte du judo (voir Dojo info n° 30 et l'affiche dans la coopérative de documents).

Trois maximes:

Ju

La souplesse,

la non résistance, l'adaptation

Douze éléments fondamentaux:

Ju est une attitude

Seiryoku Zenyo

Le meilleur emploi de l'énergie

Agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même **Seiryoku Zenyo** est un idéal.

Jita Yuwa Kyohei

Entraide et prospérité mutuelle par l'union des forces

Les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. **Jita Yuwa Kyohei** est une prise de conscience

douze éléments fondamentaux

Le dojo, les règles de conduite, la tenue, le professeur, le partenaire, le salut, la saisie, la chute, les bases techniques, le randori, le shiai, le kata, le grade.

Le « mondo »

La convivialité et l'échange représentent un des aspects les plus précieux du judo.

Cette convivialité de la pratique s'étend souvent hors du tapis par des échanges féconds, suscités par l'interrogation des plus jeunes et des moins expérimentés, les échanges des plus avertis, le plaisir général de discuter ensemble. Aux origines du judo français, ces échanges se pratiquaient directement sur le tapis à la fin de la séance. Ces échanges autour de questions techniques, culturelles, philosophiques, effectués sur le lieu de pratique et dans l'atmosphère particulière du dojo après les randori étaient appelés « mondo ». C'était un travail commun de réflexion et d'échange, s'appuyant sur la pratique et la prolongeant.

LE DOJO

lieu de pratique. Il isole les pratiquants de l'agitation extérieure, favorise la concentration et la vigilance.

Agir aujourd'hui

Dans la perspective du « Projet Judo » dont elle a la responsabilité, l'Ecole Française - après avoir effectué un travail important sur la diffusion des bases techniques, sous la forme des Habiletés Techniques Fondamentales - a entamé la promotion du randori en organisant un tour de France des régions (voir calendrier page 6), dont l'un des buts est de renouveler les procédures et les exemples de séances, d'exercices à thèmes.

En partenariat avec les ligues, les comités départementaux, et leurs conseils des ceintures noires, elle rassemble les ceintures noires, les professeurs, les dirigeants, les cadres techniques, les arbitres, les hauts gradés pour partager le plaisir d'une séance de randori et pour débattre ensuite, sous la forme du mondo, des fondements et des grands principes éducatifs du judo. La richesse des thèmes abordés (l'éducation, la politique de la ville, l'insertion sociale, les méthodes de formation, la compétition pour les jeunes, la santé, la mixité, le communautarisme, l'école, l'exclusion, la violence, l'incivisme, la famille, etc.) nous renforce dans l'idée que le judo continue de véhiculer des repères, des valeurs éducatives et philosophiques, et qu'il peut jouer un rôle utile dans la société actuelle. Cette action démontre aussi clairement que le randori bien pratiqué est une excellente occasion de rencontre et de partage, d'échanges entre les générations et qu'il procure plaisir et enthousiasme, rechargeant les participants en énergie positive.

C'est le rôle du professeur de s'assurer que chacun de ses élèves puisse accéder à cette forme de pratique garante du plaisir et des progrès partagés. De façon complémentaire, la Fédération Française de judo fera en sorte de promouvoir une meilleure compréhension de la pratique du randori par des stages de formation en France et au Japon.

Dans les prochains mois, un document technique et pédagogique sera produit afin de rendre accessibles à tous ceux qui le souhaitent les procédures d'acquisition, d'enseignement, de pratique du randori et des exercices complémentaires comme le « kakari geiko » ou le « yaku soku geiko ». Dans la dimension culturelle, un projet d'Éditions d'ouvrages de référence est lancé, comportant la parution d'un ouvrage sur « Les principes et les fondements du judo ».

le judo explication de la méthode J KANO

reprendre les conférences de Kano

les papiers que j'ai fais sur le judo **JUDO**

1 PRINCIPES ET BUT

Le judo est le principe de l'efficacité maximum, du corps et de l'esprit, et le Jujitsu n'est rien d'autre qu'une application de ce tout-puissant principe pour les méthodes d'attaque et de défense. JIGORO KANO résumait la définition du judo par les devises "Maximum d'efficacité avec le minimum d'efforts" et "Prospérité et bienfaits mutuels" pour lui le principe du maximum d'efficacité pour l'utilisation de l'esprit et du corps est le principe fondamental gouvernant toutes les techniques de judo. Mais il est aussi quelque chose de plus. Le même principe peut être appliqué pour l'amélioration du corps humain, qualités physiques, endurance, souplesse, agilité, adresse, force, habileté, volonté, mémoire, l'esprit de décision. Cela peut aussi s'appliquer aux perfectionnements des institutions, de l'habillement et des méthodes de travail; il a donné à ce principe le nom de "JUDO". Le JUDO peut être étudié et pratiqué avec pour principal objet l'attaque et la défense cet aspect du JUDO était étudié et pratiqué au japon, sous les noms de JUJITSU, TAIJUTSU, YAWARA. Pour J.KANO le principe était plus important que la simple pratique du Jujitsu et il fonda le KODOKAN pour l'étude de ce principe à toutes les phases de la vie.

Le second principe "PROSPERITE ET BIENFAIT MUTUEL" J.KANO l'expliquait : " Le principe du maximum d'efficacité lorsqu'il est appliqué à l'élévation ou à la perfection de l'esprit et du corps dans la science de l'attaque et de la défense, demande en premier, ordre et harmonie entre tous les membres d'un groupe, et ceci peut être atteint par l'aide et les concessions mutuelles menant à la prospérité et aux bienfaits mutuels."

Le JUDO est un art de combattre et son objectif est de vaincre en se défaisant d'un adversaire . Mais " Prospérité et bienfait mutuels " est la phase qui représente le " Domaine de l'idéal " du JUDO KODOKAN. Atteint par ceux qui ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit de combattre ont dépassé toutes notions de victoires et de défaite.

2 JUDO ET JUDO

Différence entre Jujitsu judo pour tous et judo pour compétiteur. Le Jujitsu est l'origine du judo et JIGORO KANO en a tiré les principes pour en faire la méthode JUDO. Il a retiré du Jujitsu tout ce qui pouvait être dangereux de façon que l'on puisse pratiquer sans risque pour l'individu et cela sincèrement. Encore faut-il que le JUDO reste le JUDO ; l'ultime but du JUDO est la perfection de soi-même et ainsi de contribuer à la prospérité et au bonheur du genre humain .

Pour ISHIRO ABE : le professeur de JUDO doit s'efforcer d'élever l'esprit de ses élèves plus hauts que la condition physique , la technique et l'efficacité .La différence entre le JUDO pour tous (loisir détente) et le JUDO pour compétiteurs réside dans l'intensité, l'assiduité de la pratique et l'augmentation des qualités physiques. Le pratiquant du JUDO pour tous s'entraîne à son rythme tandis que le compétiteur doit suivre un programme (technique et physique) au dojo : JUDO a l'extérieur: footing - musculation . Le compétiteur doit améliorer sa volonté et sa force de caractère , cela l'oblige à des contraintes. Etre assidu à l'entraînement prévenir de ses absences, être disponible pour les différentes compétitions individuelle ou par équipe.

Beaucoup de personnes ont entendu parler du JUDO? mais peut connaître exactement ce qu'à voulu développer le créateur de cette méthode .

Jigoro KANO voulait faire du JUDO une méthode qui reposait sur deux maximes: SERYOKU ZENYO (usage de la force au maximum de son efficacité) et JITA KYOEI (entraide et prospérité mutuelle). Jigoro KANO créateur du JUDO donna régulièrement des conférences sur le JUDO. Il développait le JUDO, A) comme moyen d'éducation physique, B) comme sport, C) comme l'apprentissage de l'éthique.

A) Le JUDO comme ,éducation physique.

Jigoro KANO enseignait que le but de l'éducation physique est de rendre le corps "fort, utile et sain". De plus, l'éducation physique doit développer tous les muscles du corps de façon harmonieuse. Il est regrettable, expliquait KANO, que la plupart des sports ne développe que certains groupes musculaires en négligeant les autres. Il en résulte un déséquilibre physique. KANO inventa pour les adeptes du JUDO, une série spéciale d'exercices d'échauffement qui fait travailler le corps entier. Par ailleurs, l'entraînement courant repose sur la pratique des kata et du randori. L'étude des kata fait travailler le côté, droit autant que le côté, gauche tout en inculquant les principes fondamentaux de l'attaque et de la défense. Le randori est un entraînement libre. Dans les deux cas, tous les mouvements doivent être exécutés selon le principe de SERYOKU ZENYO «l'usage de la force au maximum de son efficacité».

B) le JUDO comme sport.

Le randori est la base du JUDO de compétition, c'est l'élément sportif dans le système de KANO. Tous les mouvements pouvant provoquer la mort y sont interdits. Les deux adversaires ne doivent chercher à obtenir une victoire nette que par une technique efficace, par l'usage de leur énergie au maximum de son efficacité et par un bon synchronisme. Le randori permet, en outre, de tester les progrès réalisés car il donne à l'étudiant des éléments objectifs pour juger de son niveau sans la confrontation avec un partenaire. Même si le randori est important, il est clair pour Jigoro KANO que la compétition n'est qu'un aspect du système du JUDO KODOKAN et qu'il ne faut pas la surévaluer.

C) le JUDO comme l'apprentissage de l'éthique.

Jigoro KANO était persuadé que la pratique du JUDO rendrait plus vif, plus sur de soi, plus résolu et plus concentré. Le JUDO est aussi considéré comme un cadre d'apprentissage de cet autre principe essentiel de KANO : JITA KYOEI. « l'aide et la coopération mutuelles ». Si l'on appliquait dans la société les principes du JUDO, l'assiduité, la souplesse, l'économie, les bonnes manières et une conduite morale, tout le monde en tirerait un grand profit.

Durant ses conférences, Jigoro KANO insistait également sur la mise en pratique dans la vie quotidienne de CINQ

PRINCIPES DU JUDO:

1. «attentif aux autres et à l'environnement dans son ensemble».
2. «Prendre l'initiative dans tout ce que l'on entreprend».
3. «Examiner et agir résolument».
4. «Savoir quand s'arrêter».
5. «Garder le juste milieu entre l'exaltation et la dépression, l'épuisement et la paresse. la témérité, et la lâcheté».

Le JUDO tel que l'a développé Jigoro KANO n'a rien à voir avec la force et les comportements dangereux. La force ne doit pas jouer le rôle principale dans le JUDO. Il est vrai que les médias et les journalistes ne présentent pas le JUDO dans sa généralité mais que la partie compétition, qui est bien souvent très loin de la méthode de Jigoro KANO (sauf pour les combattants japonais).

l'enseignement du JUDO suivant les principes de Jigoro KANO.

le judo peut être pratiqué par les jeunes enfants comme par les adultes. Grâce à un entraînement adapté et une pédagogie basée sur l'entraide, chacun peut s'exprimer, s'affirmer, se confronter et s'épanouir, quels que soient son âge et ses aptitudes. L'enseignement est délivré par des professeurs de judo diplômés d'Etat. Ils pratiquent une pédagogie progressive réellement adaptée à chacun.

SPORT POUR LES ENFANTS.

SPORT OU CHACUN OBTIENT UN GRADE (suivant ses connaissances en JUDO).

Pour beaucoup de personnes le JUDO est un sport. C'est vrai, Le JUDO peut être pratiqué seulement comme un sport de combat avec catégories de poids, d'âge, de sexe (inscrit aux JO). Le JUDO, comme tous les sports, développe: adresse, force, vitesse, agilité, souplesse, maîtrise et les moyens de défense. De plus c'est une activité qui développe la sécurité par l'étude des brises chutes et des techniques pour maîtriser un agresseur. Le JUDO tel qu'il a été défini par son créateur Jigoro KANO, est une véritable école de la vie. Le JUDO doit développer l'entraide et la meilleure utilisation de l'énergie. L'entraide est nécessaire pour apprendre les techniques, les deux partenaires doivent en effet s'entraider pour les assimiler pendant un temps plus ou moins long. Pendant les entraînements, les pratiquants doivent s'adapter aux différents partenaires qui peuvent être plus grand, plus petit, plus fort, plus faible, plus ou moins habile, etc.... Toutes ces notions s'accompagnent d'une utilisation optimale de son énergie. L'important dans le JUDO n'est pas le résultat mais la qualité et la sincérité de la pratique. Bien que le Judo soit un sport de combat, le but est de **développer l'entraide et l'utilisation optimum de l'énergie**

Pour Jigoro KANO le judo apprend au judoka à faire en toutes circonstances le meilleur emploi de leur énergie physique et mentale.

1° PROSPERITE ET BIEN FAIT MUTUEL

2° MAXIMUM D'EFFICACITE.

En plaçant en premier PROSPERITE ET BIEN FAIT MUTUEL il a situé ce que devait être le JUDO. La notion d'entraide doit être toujours présente dans le comportement du pratiquant. L'entraide nécessite que tous les pratiquants respectent les règles du JUDO, dans le DOJO, dans les vestiaires, pendant le cours, pendant la pratique des techniques, dans le RANDORI ainsi qu'à l'extérieur du DOJO.

Dans le RANDORI les deux partenaires doivent pouvoir pratiquer avec plaisir. Points à respecter dans le randori :

La sincérité (attitude du pratiquant), la sécurité (adaptation au partenaire), l'habileté, la maîtrise technique, la construction de l'éventail technique (adaptation tactique). Ces points sont évalués lors des passages de grades. La façon de pratiquer détermine le degré de connaissance du JUDO. Le plus fort s'efforcera de ne pas utiliser sa force plus que nécessaire par rapport à sa technique et protégera le moins fort en le contrôlant, le moins expert mettra toute son énergie dans l'attaque et son attitude et non dans la défense, il faut penser plus à attaquer qu'à défendre. Il ne faut pas avoir peur d'être projeté, il faut avoir l'esprit et le corps décontractés Dans le randori il faut penser plus à attaquer qu'à défendre et l'on peut se rendre compte que le JUDO n'est pas seulement qu'un sport de combat.

Le judo peut être résumé, par «l'élévation d'une simple technique à un principe de vie».

Le judo sous un de ses aspects peut être étudié et pratiqué avec pour objet l'attaque et la défense. Mais l'étude du principe dans toute sa généralité est plus importante que la simple pratique du combat (ju jitsu).

Le judo peut être résumé, par «l'élévation d'une simple technique à un principe de vie».

Pour Jigoro KANO le judo apprend au judoka à faire en toutes circonstances le meilleur emploi de leur énergie physique et mentale.

Le judo sous un de ses aspects peut être étudié et pratiqué avec pour objet l'attaque et la défense. Mais l'étude du principe dans toute sa généralité est plus importante que la simple pratique du combat (ju jitsu). Jigoro KANO a pensé qu'il serait plus efficace pour comprendre ce principe de commencer par l'étude de l'attaque et de la défense en rendant le corps sain, fort et utile par les exercices du randori et du kata. Cette formation est valable pour toutes les circonstances de la vie et son principe d'utilisation efficace de l'énergie permet d'assurer non seulement les progrès de l'individu mais aussi ceux d'un groupe humain ou d'une Société. Le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps (dans le sens de l'attaque et de la défense) demande en premier lieu ordre et harmonie parmi les membres en cause. Cela ne peut être obtenu que par les concessions qui conduisent à un bien être et à des bienfaits réciproques. L'utilisation efficace de l'énergie n'est possible que si les individus du groupe coopèrent, au lieu comme il arrive souvent de s'opposer et de se combattre. La prospérité du groupe exige l'entraide. "Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un ! C'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de judo".

Jigoro KANO a formulé ce principe sous la forme suivante "le développement harmonieux d'un groupe humain n'est possible qu'au prix de concessions mutuelles".

Le JUDO tel que l'a développé Jigoro KANO n'a rien à voir avec la force et les comportements dangereux. La force ne doit pas jouer le rôle principale dans le JUDO. Il est vrai que les médias et les journalistes ne présentent pas le JUDO dans sa généralité mais que la partie compétition, qui est bien souvent très loin de la méthode de Jigoro KANO (sauf pour les combattants japonais).

PRINCIPES ET BUT

La principale différence entre le Judo Kodokan et le jujitsu peut être résumée par «l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre». Les instructions laissées par notre fondateur comme elles sont encore enseignées au Kodokan aujourd'hui, comprennent ce qui suit : le Judo est le principe de l'efficacité maximale du corps et de l'esprit, et le jujitsu n'est rien d'autre qu'une application de ce tout puissant principe pour les méthodes d'attaque et de défense.

L'essence fondamentale attribuée au judo est expliquée d'une façon générale par le principe de JU, montré dans le mot lui-même par le professeur Kano dans son livre comme suit : que veut dire réellement cette «souplesse» ou «céder» ? Pour répondre à cette question, supposons que nous estimons la force d'un homme en unités. Disons que la force d'un homme debout devant moi est représentée par 10 unités et la mienne par 7 unités. Maintenant, s'il me pousse avec toute sa force, je serai certainement repoussé en arrière ou renversé, même si j'utilise toute ma force contre la sienne. Mais, si au lieu de m'opposer à lui, je laisse la voie libre à sa force, en retirant mon corps, juste à l'instant où il pousse le plus, en prenant garde en même temps de conserver mon équilibre, alors naturellement il se penchera vers l'avant et ainsi perdra son équilibre.

Dans cette nouvelle position il peut devenir si faible, non pas dans sa force physique, mais de par cette position défectueuse, que sa force ne sera plus représentée que par 3 unités seulement, au lieu de 10 unités normalement, mais, alors en conservant mon équilibre je peux garder ma force totale qui était au début représentée par 7 unités. A ce moment, je suis dans une position supérieure à la sienne, et je peux battre mon adversaire en utilisant seulement la moitié de ma force, c'est à dire la moitié de mes 7 unités, soit 3 unités et demie contre les 3 siennes. Cette façon de n'utiliser que la moitié de ma force est valable pour n'importe quel cas. Si j'avais une force plus grande que celle de mon adversaire je pourrais assurément le repousser en arrière. Mais, même si je le désirais et avais le pouvoir de le faire, il serait encore préférable pour moi d'abord de céder, parce que en faisant cela j'économiserais grandement mon énergie et épuiserai celle de mon adversaire.

Ceci n'est qu'un exemple qui montre comment, en cédant, un combattant peut vaincre son adversaire et il y a beaucoup d'exemples en combats de jujitsu où ce principe était appliqué. C'est ainsi que le mot JU (qui signifie souple ou céder) devint le nom de l'art tout entier.

Tel est le principe du JU. Mais, strictement parlant, le vrai jujitsu est quelque chose de plus. La façon d'obtenir une victoire sur un adversaire par le jujitsu n'est pas restreinte à obtenir à obtenir une victoire simplement par le «céder». Nous devons quelquefois frapper ou étrangler en combats physiques, mais en contraste avec le «céder», ces formes là sont des formes d'attaque directe. Quelquefois un adversaire saisit un de vos poignets. Comment peut-on se dégager sans utiliser sa force contre l'étreinte de son adversaire? Le même cas se produit lorsque quelqu'un est saisi autour des épaules par derrière par un assaillant, ainsi le principe de céder ne peut couvrir toutes les méthodes utilisées en combats de jujitsu. Y a-t-il quelque principe qui réellement couvre tous les «champs»? Oui, il y en a un et c'est le principe du «Maximum d'efficacité de l'utilisation de l'esprit et du corps». Le jujitsu n'est rien d'autre qu'une application de ce tout-puissant principe pour la science de l'attaque et de la défense. Jigoro KANO explique : «Le principe du maximum d'efficacité pour l'utilisation de l'esprit et du corps est le principe fondamental gouvernant toutes les techniques de Judo. Mais il est aussi quelque chose de plus. Le même principe peut être appliqué pour l'amélioration de corps humain, le rendant fort, sain et utile, et constituer ainsi une éducation physique? Il peut être appliqué aux perfectionnements des institutions de l'habillement, du logement, des relations sociales et des méthodes de travail, constituant ainsi une étude d'un art de vivre. J'ai donné à ce principe tout-puissant le nom de Judo. Ainsi le Judo dans son sens le plus complet est une étude et une méthode d'entraînement de l'esprit et du corps aussi bien qu'une règle de vie ou d'affaires. Le JUDO sous un de ses aspects, peut être étudié et pratiqué avec l'attaque et la défense pour objet. Avant que je fonde le Kodokan (une école pour étudier la manière), cette application du JUDO à l'attaque et à la défense était seule étudiée et pratiquée au JAPON sous le nom de ju jitsu. On l'appelait quelque fois Tai jutsu, ce qui signifie l'art de diriger le corps ou Yawara, la direction souple. Mais j'ai acquis la conviction que l'étude du principe, dans toute sa généralité, est plus importante que la simple pratique du Ju Jitsu, parce que la réelle intelligence de ce principe ne nous permet pas seulement d'appliquer à tous les aspects de la vie, mais nous rend encore de grands services dans l'étude de l'art du Ju Jitsu lui-même.»

Jigoro Kano explique prospérité et bienfait mutuels : «le principe du maximum d'efficacité lorsqu'il est appliqué à l'élévation ou à la perfection de l'esprit et du corps dans la science de l'attaque et de la défense, demande en premier, ordre et harmonie entre tous les membres d'un groupe, et ceci peut être atteint par l'aide et les concessions mutuelles menant à la prospérité et aux bien fait mutuels».

Le but final du Judo par conséquent est d'inculquer dans l'âme de l'homme un esprit de respect pour les principes du maximum d'efficacité, et de prospérité et de bienfaits mutuels, le menant ainsi à les pratiquer. Jigoro Kano: « lorsque je considère le Judo dualistiquement, prospérité et bienfaits mutuels, est regardé comme ultime fin, et maximum d'efficacité comme le moyen d'atteindre ce but. Mais si j'examine monistiquement le but prospérité et bienfaits mutuels devrait être inclus dans le moyen maximum d'efficacité. Ainsi, bien qu'il semble avoir deux faces, essentiellement il est compris dans la même doctrine, c'est l'unité toute puissante, c-à-d ., maximum d'efficacité applicable à toutes les activités et affaires humaine ,ceci et rien d'autre».

Il est peut être difficile de dire que le principe «prospérité et bienfaits mutuels» peut être maîtrisé directement à travers l'étude et l'entraînement en Judo. On peut dire que le Judo est fondamentalement un art de combattre et son objectif est de vaincre en se défaisant d'un adversaire. Dans ce sens-là le principe peut sembler incongru et être tiré par les cheveux. Mais «prospérité et bienfaits mutuels» est la phase qui représente le «domaine de l'idéal» du Judo Kodokan, le but suprême, lequel peut être atteint seulement par ceux qui ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit de combattre ont dépassé toutes notions de victoire et de défaite.

Le JUDO c'est quoi ?

Pour beaucoup de personnes le JUDO est un sport. C'est vrai, Le JUDO peut être pratiqué seulement comme un sport de combat avec catégorie de poids, d'âge, de sexe. C'est la partie la plus visible, mais l'étude du JUDO dans toute sa généralité est bien plus importante (entraide et utilisation optimum de l'énergie) et cette étude est infini. Si la compétition est la partie la plus visible, la vitrine, elle a tendance comme dans l'iceberg à cacher la partie la plus important du JUDO. Le JUDO comme tous les sports développe: adresse, force, vitesse, agilité, souplesse, maîtrise, défense, de plus c'est une activité qui développe l'intellect par le nombre et les noms des nombreuses techniques à apprendre, ainsi que la sécurité par l'étude des brises chutes.

Mais surtout le JUDO doit développer l'entraide et la meilleure utilisation de l'énergie. La pratique de l'entraide et l'utilisation optimum de l'énergie font du JUDO tel que là défini Jigoro Kano une véritable école de la vie. « Le but général du judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maxima et du bien être par la prospérité mutuelle et de le conduire à observer ces principes.» J KANO. L'entraide est nécessaire pour apprendre les techniques, les deux partenaires doivent s'entraider pour assimiler les différentes techniques pendant un temps plus ou moins long. Par la suite les pratiquants doivent pendant les séances d'entraînements, pour améliorer leurs connaissances, s'adapter aux différents partenaires qui peuvent être plus grand, plus petit, plus fort, plus faible, plus ou moins habile, etc.... Toutes ces notions s'accompagnent d'une utilisation optimal de son énergie. Si on assimile cette notion d'entraide, cela débouchera sur une plus grande connaissance de soi, de ses capacités, de son adaptation aux autres.

Pour Jigoro KANO créateur du JUDO : «le JUDO est une étude, un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps aussi bien en ce qui concerne la direction de la vie et des affaires. Le JUDO sous un de ses aspects, peut être étudié et pratiqué avec l'attaque et la défense pour objet. Avant que je fonde le Kodokan (une école pour étudier la manière), cette application du JUDO à l'attaque et à la défense était seule étudiée et pratiquée au JAPON sous le nom de ju jitsu. On l'appelait quelque fois Tai jutsu, ce qui signifie l'art de diriger le corps ou Yawara, la direction souple. Mais j'ai acquis la conviction que l'étude du principe, dans toute sa généralité, est plus importante que la simple pratique du Ju Jitsu, parce que la réelle intelligence de ce principe ne nous permet pas seulement d'appliquer à tous les aspects de la vie, mais nous rend encore de grands services dans l'étude de l'art du Ju Jitsu lui-même.»

Pour étudier ce principe dans le combat nous allons prendre pour exemple deux adversaires qui sont en opposition l'un avec une force de 10 unités et l'autre une force de 7 unités. S'ils n'utilisent pas le judo, celui qui à une force de 10 renversera celui qui à une force de 7, mais si celui qui à une force de 7 utilise le judo en cédant lorsque celui qui à une force de 10 le pousse tout en gardant son équilibre celui qui à une force de 7 sera dans une position ou celui qui avait une force de 10 par son déséquilibre n'a plus qu'une force de 3 et là celui qui à une force de 7 devient plus fort.

Si c'est celui qui à une force de 7 qui pousse celui qui à une force de 10 en utilisant le même principe économise son énergie.

L'important dans le JUDO n'est pas le résultat mais la qualité et la sincérité de la pratique.

Au JAPON pays où l'on pratique le JUDO dans toute sa généralité, il est courant de voir pratiquer des personnes de plus de 75 ans, j'ai vu pratiquer une personne de 92 ans. Il est certain que leur pratique n'est pas basé sur la compétition mais sur le JUDO. Ces personnes ne feront pas, ni les championnats du monde, ni les jeux olympiques, mais le JUDO.

Cette façon de pratiquer le JUDO permet à tout le monde de s'entraîner au JUDO et cela indépendamment de l'âge, du sexe, de la force de chacun.

judo difficile ou facile ?

Le JUDO sport olympique, sport pour les jeunes, les adolescents, les adultes, JUDO sport pour tous . Le judo peut être pratiqué de différentes façons : détente, loisirs, compétitions à différents niveaux.

La compétition des jeunes : minimes, cadets, espoirs, juniors, demande beaucoup d'efforts et les progrès ne sont pas toujours là ce qui est une source de découragement. La croissance fait que le jeune perd ses repères. Ceux qui réussissent sont ceux qui ont beaucoup de volontés. Il faut à cette période redoubler d'effort, être assidu à l'entraînement, pratiquer beaucoup de techniques, les faire correctement, avoir envie de progresser, pratiquer même avec les plus forts avec la volonté de les projeter. Lors du championnat de France espoir une ceinture verte a battu plusieurs ceintures noires cela prouve si besoin est que rien n'est acquis d'avance. Beaucoup de jeunes pourraient devenir de bon ou de très bon judoka quelques années après, mais à la période de l'adolescence ils ne réussissent pas à passer le cap et souvent même arrêtent au moment où il faudrait redoubler d'effort et de persévérance (l'échec dans la compétition ou dans la vie ne doit pas être une source de découragement mais un signe d'efforts plus soutenus).

NOTE A TOUS : JIGORO KANO a défini le JUDO par deux maximes SEIRYOKU ZEN YO " Utilisation optimum de l'énergie " et JITA KYOEI "Entraide et prospérité mutuelle ". C'est seulement par l'entraide et les concessions mutuelles qu'un organisme en nombre, grand ou petit, peut trouver sa pleine harmonie et réaliser des progrès sérieux. Malheureusement cela n'est pas toujours bien compris par tous. Dans les randori ou dans l'étude des techniques l'on doit s'efforcer d'être en harmonie avec son partenaire, la progression de chacun passe par ce chemin.

" Ce n'est que par une pratique inlassable et persévérante, de plus en plus dure, que l'on peut arriver à retirer du Judo tout son intérêt et à comprendre toute la difficulté de ses principes dont, certainement, on se rapproche toujours, mais que l'on ne pénètre jamais suffisamment. Pour améliorer notre technique, nous devons pratiquer dur et souvent, et longtemps, ensuite réfléchir, faire le point et recommencer. Ne jamais se laisser décourager ou abattre. Recommencer avec ardeur et sincérité, et les progrès viendront inmanquablement. Progrès techniques, progrès du corps dans son développement, sa force et son emploi, progrès du caractère dans sa droiture et sa fermeté." Ichiro ABE

Le testament secret de Maître Jigoro Kano. *Jigoro KANO et sa famille*

Le Maître Kano était un haut fonctionnaire très écouté et parfois entendu. *En Octobre 1893, lorsqu'il était Doyen de l'Ecole Normale Supérieure il fit une conférence très remarquée devant plusieurs hauts fonctionnaires du cabinet spécial de l'Empereur. Le texte de cette conférence parvint au Consul de France à Tokyo qui le transmit au Ministère des Affaires étrangères. Par la suite, cette fameuse conférence fut éditée, en version largement expurgée, sous le titre " l'éducation par le judo " et publiée par le Collège des Ceintures Noires... Il paraît intéressant, aujourd'hui, d'en souligner les principaux points. 0Laissons donc parler le Maître Kano. " Vous voulez connaître le véritable secret du Judo ? Le Judo tel que je l'ai conçu est une métaphore scientifique. Il apporte une réponse précise à plusieurs problèmes actuels. Le premier est la préoccupation du peuple japonais et de son Empereur qui a ouvert l'ère de la prospérité Meiji. 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 0force, 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. *L'étude et l'application de ce principe essentiel dans toute sa généralité est beaucoup plus important que la simple pratique du Jujutsu. Ce n'est pas seulement par le procédé que j'ai suivi que l'on peut arriver à saisir ce principe. On peut arriver à la même conclusion par une interprétation rationnelle des opérations quotidiennes en affaires ou par un raisonnement philosophique abstrait. Cette métaphore Judo s'adresse bien à l'ensemble de la nation japonaise : mettre l'étranger dehors mais également indiquer aux anciens samurai comment réussir dans les affaires tant japonaises qu'internationales. Pour faire du profit il faut utiliser gratuitement la force et l'énergie des autres : force du travail et énergie de création. Je puis ajouter que la rationalisation des savoir-faire (know-how) médiévaux, qui ont fait la force et la réputation de notre Empire, peut être appliquée dans tous les domaines et particulièrement dans l'industrie. Une fois que l'on a bien compris l'importance réelle de ce principe essentiel, il peut être appliqué à tous les aspects de la vie et de l'activité tant sociale que professionnelle et nous permettre de mener la vie la plus haute et le plus rationnelle.*

L'Education par le principe de la métaphore scientifique du Judo forme l'ouvrier, le paysan, le commerçant, l'étudiant mais également le cadre, le patron ou le militaire... etc à l'économie, dans son travail mais aussi dans ses loisirs. Ne constatons-nous pas chaque jour que l'énergie dépensée pour l'acquisition d'une connaissance utile est souvent employée à l'acquisition d'une connaissance qui n'est pas seulement préjudiciable à nous-même, mais aussi à la société. Finalement c'est bien de l'ensemble de la société dont il est question ici et non à un simple groupe de pratiquants. Le but final du Judo est donc d'inculquer à l'homme inclus dans la société une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximale et du bien-être de la prospérité mutuelle et de le conduire simplement à observer ce principe. Enfin, il me semble que si cette métaphore scientifique du Judo venait à se développer en dehors de nos frontières, sans que les étrangers en connaissent les principes essentiels, elle serait un vecteur des plus favorables au développement de nos exportations. En effet, chaque pratiquant de Judo, formé à la méthode japonaise et fier de l'être,

serait plus favorable à l'acquisition de biens provenant directement de notre production nationale. L'éthique morale et physique développée par le Judo en ferait un représentant honorable de notre civilisation, de notre culture et de nos produits vis à vis de ses compatriotes. La métaphore scientifique du Judo représente donc le fer de lance de notre implantation à l'étranger dans les années futures. " Cela n'a pas de prix ". Cette conférences, aux dires de l'informateur fut longuement acclamée et ponctuée de nombreux " Banzai ! " Dix Mille Années pour l'Empereur ". Que dire de ce document qui fut, par ailleurs, en partie publié dans la brochure " Les bases fondamentales du Judo " éditée par le Collège National des Ceintures Noires " ? Tout d'abord qu'il y a simplement prescription puisque le Maître Kano s'exprimait dans le contexte politico-économique spécifique à la transition entre la période post-médiévale du Shogunat de l'ère d'Edo (1615-1668) et le renouveau de l'ère Meiji qui vit la modernisation, sinon l'occidentalisation, du Japon dit moderne. Le Maître Kano ne faisait que suivre les indications de Inouye Kaoru quant au but recherché... faire du Japon une des premières puissances occidentales. Le Judo fut un des moyens utilisés avec le succès que l'on sait. Précisons encore que les Arts Martiaux, Judo y compris, furent rattachés le 1er Juillet 1899 au Ministère de la Guerre et que Jigoro Kano fut immédiatement nommé Président du Centre d'Etude des Arts Militaires Japonais. Les liens entre le Judo et la politique furent, à cause de la position de Jigoro Kano et de ses relations influentes, pendant longtemps étroits. Plusieurs des plus hauts gradés du Kodokan mirent leurs connaissances au service de causes très diverses. On peut, par exemple citer le cas de Shiro Saigo qui fut le conseiller personnel et le garde du corps de Sun Yat Sen, futur fondateur de la République Chinoise lorsqu'il était réfugié au Japon. Pour sa part Ryohei Uchida, l'un des tous premiers disciples de Kano, et l'un des piliers du Kodokan, fut l'un des fondateurs de la fameuse " Société du Dragon Noir " (Kokuryu Kai) qui, sous l'égide de Mitsuru Toyama, regroupait l'élite des nationalistes japonais... Nakamura, Sasaki, Obuko, Tanaka, Kazuo, Takamura, Obata, Nakajima... qui pour la plupart descendaient des plus grandes familles de samurai et dont le but avoué était le retour aux valeurs traditionnelles du Japon médiéval et le rejet pur et simple des valeurs occidentales. (Illustration éventuelle Doc Black Dragon 3 leaders nationalistes) Au vu des excellentes relations qu'entretenaient Uchida et Kano ce dernier ne pouvait ignorer ce fait. Uchida, en sus de son haut grade au Kodokan, était également considéré comme un expert de premier plan en Sumo, en Kyudo (tir à l'arc), en Kendo, en Iaïdo (sabre), en Jojitsu (bâton) et en Jujutsu...

