

COMPRENDRE LE JÛDÔ

JKC La Chaux-de-Fonds | Le Locle | Fontainemelon



Les termes japonais ne sont ni francisés, ni accordés dans ce document. Ils sont écrits avec la méthode de romanisation *Hepburn* introduite par James Curtis Hepburn (1815-1911) en 1887.

Les termes chinois ne sont ni francisés, ni accordés dans ce document. Ils sont écrits avec la méthode de romanisation *Pīnyīn* proposée par Zhōu Yǒuguāng (1906-2017).

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

Les termes propres au *jūdō* ne sont pas tous expliqués ou traduits au fil du texte. Un glossaire se trouve en fin de document.

Principes

Trois principes fondamentaux régissent le *jūdō* et lui confèrent son identité :

- *Seiryoku zen'yō*
精力善用
- *Jita kyōei*
自他共栄
- *Jū no ri*
柔の理

Le premier élément consiste à réaliser **le meilleur usage de l'énergie pour le bien**. Il ne s'agit pas d'utiliser un minimum d'énergie pour obtenir un maximum d'efficacité, mais de savoir où, quand et comment appliquer cette énergie pour la rendre bénéfique. On peut donc affirmer que le *jūdō* se veut simple (au contraire de compliqué), bien qu'il soit difficile (au contraire de facile).

Le deuxième principe se joue sur le plan des valeurs humaines : **l'entraide et la prospérité mutuelle**. Le *jūdō* est, en ce sens, un sport d'équipe. On y progresse avec l'aide de ses partenaires et réciproquement. C'est en s'entraînant que l'on devient un bon *jūdōka*.

Le troisième point est le cœur du *jūdō* : **le principe d'adaptation**. Pour réussir, il faut adapter son comportement à chaque situation. Ainsi, on ne résoudra pas tous les problèmes de la même manière. Au contraire, on fera preuve d'intelligence pour y répondre de la meilleure façon.

Ces trois principes ont donné la dimension de **voie** au *jūdō*, ce qui a induit l'utilisation du terme *jūdō* (voie d'adaptation) plutôt que de *jūjutsu* (technique d'adaptation, à comprendre comme un référentiel de techniques). Il est à noter que ces deux termes ne sont pas contradictoires, mais se combinent.

En effet, le *jūdō* contient bel et bien un référentiel technique, c'est-à-dire du *jūjutsu*, mais il va au-delà des connaissances de techniques de combat.

Code moral

Le code moral du *jūdō* a été édité par la *Fédération française de judo et disciplines associées* en 1985, sous l'impulsion de Bernard Midan et Paul Parent. Chaque qualité du code moral doit être justement dosée dans la pratique ainsi que dans la vie quotidienne.

Le code moral comprend huit qualités :

- Politesse
C'est le respect d'autrui.
- Courage
C'est faire ce qui est juste.
- Sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.
- Honneur
C'est être fidèle à la parole donnée.
- Modestie
C'est parler de soi-même sans orgueil.
- Respect
Sans respect, aucune confiance ne peut naître.
- Contrôle de soi
C'est savoir se taire lorsque monte la colère.
- Amitié
C'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

Valeurs

Le *jūdōka* est évalué sur la base de trois piliers liés aux arts martiaux. Tout au long de sa vie, il progresse et acquiert un plus haut degré d'harmonie de ces valeurs.

- *Shin*
心
- *Gi*
技
- *Tai*
体

La première valeur est d'ordre mental et moral : **l'esprit**. Il convient d'avoir des connaissances théoriques du *jūdō* et d'être une bonne personne. En japonais, le caractère utilisé signifie également le cœur.

La deuxième concerne **le savoir-faire technique**. Le fondateur du *jūdō* affirmait qu'une technique supérieure surpasse la force. C'est donc par l'observation durant les leçons et les compétitions, ainsi que lors d'un examen, que l'enseignant peut connaître le niveau technique de ses élèves.

Finalement, la troisième valeur est **le corps**. On entretient la bonne forme physique et la coordination par l'exercice et le mode de vie.

On expertise ces trois valeurs lors d'un examen de passage de grade. Il peut donc arriver qu'un étudiant échoue parce qu'il est bon techniquement, mais que sa morale laisse à désirer. Il faut donc donner le meilleur de soi-même.

Apprentissage

L'apprentissage est divisé en trois étapes que l'on retrouve dans la plupart des arts martiaux :

- *Shu*
守
- *Ha*
破
- *Ri*
離

Le premier niveau correspond à l'obéissance : l'élève apprend en suivant les indications de l'enseignant. Il doit poser les bases de son art et, comme un oiseau, est encore dans son œuf.

Puis, il commence à se détacher de la tradition pour chercher les exceptions et trouver de nouvelles approches dans sa pratique. Pour reprendre l'image de l'oiseau, il commence à casser la coquille de l'œuf pour en sortir.

Finalement, le *jūdōka* transcende son art et vole de ses propres ailes.

Grades

Les grades du *jūdō* sont organisés avec le système *kyū-dan* et sont symbolisés par la couleur de la ceinture. Ce système de gradation a été inventé par le fondateur du *jūdō* et s'est largement répandu par la suite. Parmi les premiers maîtres d'arts martiaux intéressés par cette idée, on retrouve notamment les fondateurs du *karatedō* et de l'*aikidō*. Ces derniers ont d'ailleurs eu l'occasion de se rencontrer et de participer à des démonstrations à plusieurs reprises et faisaient des échanges d'élèves pour compléter leur art respectif.

On appelle *mudansha* 無段者 un porteur de *kyū* et *yūdansha* 有段者 un porteur de *dan*.

On débute avec l'échelle *kyū* 級, qui descend de 6 à 1, puis on continue avec les niveaux *dan* 段, qui partent de 1 pour aller jusqu'à 10, voire au-delà¹.

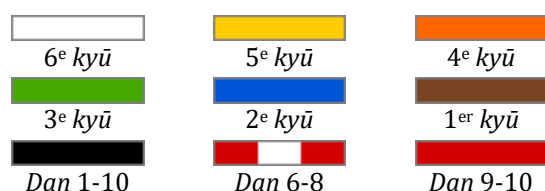


Figure 1 : couleurs de ceintures.

La couleur de la ceinture pour chaque *dan* est noire. Les détenteurs du 6^e au 8^e *dan* portent une ceinture blanche et rouge et ceux du 9^e ou 10^e *dan* portent une ceinture rouge lors d'occasions spéciales telles que des cours officiels ou des cérémonies. La ceinture noire est de mise le reste du temps.

Les grades *kyū* sont décernés par l'enseignant, au sein du club ou de l'école. Les grades *dan*, quant à eux, sont remis par la

Fédération nationale. Un *dan* peut être reconnu par le Kōdōkan si l'on en fait la demande. Le Kōdōkan ne reconnaît pas automatiquement les grades délivrés par la Fédération internationale ainsi que les unions continentales et inversement. Dès lors, Keiko Fukuda était 9^e *dan* du Kōdōkan et 10^e *dan* de l'*USA Judo* et l'*US Judo Federation*.

Que signifient les couleurs des ceintures ? Avant d'entamer le sujet, il faut savoir que ces couleurs ont changé depuis leur origine. En effet, les débutants de l'époque du fondateur portaient une ceinture bleue d'un ton très clair et les ceintures supérieures firent leur apparition plus tard (1931) pour les grades du 6^e au 9^e *dan* (ceinture blanche et rouge) et 10^e *dan* (ceinture rouge), avant que le 9^e *dan* ne soit représenté par le rouge lui aussi. La ceinture brune (du 3^e au 1^{er} *kyū* auparavant et uniquement pour le 1^{er} *kyū* de nos jours), quant à elle, était violette chez les jeunes.

Les significations actuelles peuvent varier selon les sources. Concernant le passage du blanc au noir (sans parler des ceintures jaune, orange, verte et bleue qui n'ont pas de signification profonde, mais qui ont été introduites par Mikinosuke Kawaishi en Europe pour faire patienter les élèves occidentaux), on évoque l'assombrissement de la ceinture dû aux années de travail qui représentent une imprégnation de l'art, tout comme une teinture imprègne un tissu. Concernant la ceinture blanche et rouge ainsi que la ceinture rouge, une explication propose qu'il s'agisse du passage entre deux opposés. En effet, le blanc et le rouge représentent l'opposition au Japon, notamment lors de grandes batailles. C'est d'ailleurs de cette coutume que vient le *kōhaku shiai* 紅白試合

supérieurs au 10^e *dan* peuvent être remis lors d'une situation particulière, dans le cas où le *jūdōka* est une personne d'exception.

¹ Il n'existe pas de limite de grade. Toutefois, le 12^e *dan* a été décerné au fondateur par son neveu devenu président après sa mort, pour marquer un niveau infranchissable. Le Kōdōkan stipule que des grades

(tournoi par équipes des rouges et des blancs au terme duquel la couleur des vainqueurs était placée contre le haut sur un drapeau aujourd'hui perdu) et l'utilisation d'une ceinture blanche ou rouge en compétition (désormais dénaturée par l'utilisation du *jūdōgi* blanc ou bleu). Être capable de passer du blanc du débutant au rouge du maître relève dès lors de l'exceptionnel.

À propos du blanc et rouge, une autre source propose que la pureté du blanc et le sang du rouge forment ensemble la purification du sang, c'est-à-dire le cœur. Quant au rouge seul, il s'agit probablement d'une représentation de la vie.

Technique

Les techniques ont deux modes de classification : selon leur nature ou par groupes.

L'arbre ci-après liste les familles de techniques d'après leur nature. Il existe cinq grandes familles : les réceptions lors d'une chute (en avant, en roulant en avant, de côté, en roulant de côté et en arrière), les projections (de pied, de hanche, de main et de sacrifice de face ou de côté), les contrôles (par immobilisation, par étranglement et sur les articulations), les coups (par les bras ou par les jambes) et la réanimation.

| | | |
|-------------|---|---|
| Ukemi waza | { | Mae ukemi |
| | | Mae mawari ukemi |
| | | Yoko ukemi |
| | | Outen ukemi |
| | | Ushiro ukemi |
| Nage waza | { | Ashi waza |
| | | Koshi waza |
| | | Te waza |
| | | Sutemi waza {Ma sutemi waza Yoko sutemi waza |
| Katame waza | { | Osae komi waza |
| | | Shime waza |
| | | Kansetsu waza |
| Atemi waza | { | Ude ate waza |
| | | Ashi ate waza |
| Kappō | | |

Voici les groupes de techniques indépendants de la classification vue ci-avant :

- *Gokyō* : cinq groupes de huit techniques de projection classés par difficulté
- *Habukareta waza* : techniques retirées du *gokyō* en 1920
- *Shinmeishō no waza* : techniques ajoutées dès 1920
- *Kinshi waza* : techniques interdites (que ce soit en compétition ou dans la pratique quotidienne)

En *nage waza* (technique de projection), trois étapes sont indissociables de la réussite

d'une projection. Elles sont quasi simultanées, mais leur ordre est important. Ce sont **le déséquilibre, le placement et l'action**. Ces trois étapes sont indépendantes du fait que les partenaires se déplacent ou non.

- *Kuzushi*
崩し
- *Tsukuri*
作り
- *Kake*
掛け

On décline le déséquilibre en huit directions potentielles : avant, arrière, gauche, droite, ainsi que les quatre diagonales. On appelle ce modèle *happō no kuzushi* 八方の崩し.



Figure 2 : projection par Kyūzō Mifune (1883-1965), maître considéré comme le plus grand technicien de l'Histoire et surnommé le « Dieu du jūdō », 10^e dan.

Éthique

Tout *jūdōka* qui se respecte fait attention à son hygiène. Ainsi, il coupe ses ongles régulièrement, fait attention à son odeur corporelle, protège ses blessures et porte une tenue propre et sans déchirure. Pour maintenir son *jūdōgi* propre, il ne le porte qu'au *dōjō* ; jamais lors d'un déplacement dans la rue, sauf dans des cas exceptionnels comme des démonstrations. L'époque où les pratiquants ne nettoyaient pas leur tenue, dans le but que les étrangers évitent les lieux et, donc, ne découvrent pas les secrets de leur École, est révolue.

Même lorsqu'il est complètement seul, le *jūdōka* respecte les lieux et salue en entrant et sortant de la salle d'entraînement.

En compétition, les combattants, les coaches et le public respectent l'arbitre, quelle que soit sa décision. Les arbitres sont, en général, plutôt hauts-gradés et ont droit à l'erreur. En cas d'erreur, ils peuvent annuler leur décision pour être juste avec chaque combattant.

Salut

On emploie deux formes de salut :

- *Ritsu rei*
立礼
- *Za rei*
座礼

La première est le salut effectué debout, avec les talons joints, et la deuxième en position agenouillée. Dans chacun des cas, on incline le buste pour présenter la nuque, signe de confiance envers l'autre. Le salut d'invitation d'un partenaire signifie « commençons à nous améliorer ensemble grâce à cet exercice » et celui pour en prendre congé est une

expression de gratitude comme « merci d'avoir été mon partenaire ».

Le salut a beaucoup évolué de son origine à sa forme actuelle. À l'entraînement comme en compétition, l'étiquette est de mise, comme le souligne l'expression suivante :

« La pratique d'un budō commence avec rei et finit avec rei. »



Figure 3 : salut debout au Kōdōkan.

Salle de pratique

On nomme *dōjō* 道場 la salle dans laquelle on pratique le *jūdō*. Son sol est recouvert de *tatami* 畳. De nos jours, le tapis est fabriqué en matière synthétique. On peut encore trouver certaines salles avec des nattes en paille de riz ou diverses installations telles que des bâches étendues sur une matière tendre.

Il convient de saluer la salle lorsque l'on entre ou sort de celle-ci.

L'orientation des pratiquants dans la salle respecte un code hiérarchique, comme sur la figure ci-après. Lors du salut d'ouverture et de clôture de la séance, les élèves (*kōhai*) se placent du plus débutant au plus avancé de gauche à droite. Le groupe des plus chevronnés (*senpai*) continue cette ligne à angle droit. Les enseignants font face aux élèves et sont à angle droit avec les avancés. L'enseignant le plus gradé se place en face de l'élève le plus gradé et l'enseignant le moins gradé en face de l'élève le plus débutant.² Par respect, la plupart des pratiquants de même grade se classent par ancienneté.

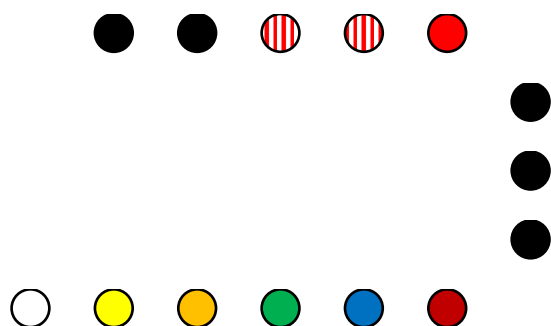


Figure 4 : disposition lors du salut.

Chaque face du *dōjō* a un nom et une utilité. La première est le « siège du haut » (*kamiza*), c'est-à-dire la place d'honneur. Le portrait du fondateur s'y trouve et en face se situe le « siège du bas » (*shimoseki*). L'enseignant est à

la « place du haut » (*jōseki*) et les élèves à la « place du bas » (*shimoseki*).

- *Kamiza*
上座
- *Shimoseki*
下座
- *Jōseki*
上席
- *Shimoseki*
下席

² Dans certains clubs, le placement des enseignants est effectué à l'envers pour respecter une autre

idéologie : représenter un cycle. Ainsi, l'enseignant le plus gradé se trouve en face du débutant.

Tenue

Le *jūdōka* porte un uniforme que l'on appelle *jūdōgi* ou *keikogi*. Cette tenue est composée de trois parties :

- *Uwagi*
上着
- *Zubon*
ズボン
- *Obi*
帯

La première partie est une veste fabriquée de façon à résister aux diverses saisies et tractions du partenaire. La deuxième est un pantalon renforcé pour ne pas se déchirer lors de prises ou de frottements. La troisième partie de la tenue est une ceinture assez longue pour faire deux fois le tour de la taille et être nouée avec deux extrémités ressortant d'une longueur d'environ 20 à 30 cm chacune.

En compétition, on distingue les combattants grâce à leur uniforme. Il existe deux moyens de différencier les adversaires.

Traditionnellement, l'un porte une ceinture blanche et l'autre une rouge en plus de sa ceinture personnelle. Dans les événements de *ranking*, l'un porte une veste et un pantalon blancs et l'autre se vêt en bleu.

Les dames portent un *T-shirt* blanc sous la veste.



Figure 5 : tenue du fondateur exposée au musée du Kōdōkan.

Méthodes

On distingue cinq méthodes principales pour progresser :

- *Randori*
乱取り
- *Kata*
形
- *Tandoku renshū*
単独練習
- *Mondō*
問答
- *Kōgi*
講義

La première méthode porte sur le combat entre deux partenaires. Les gestes sont imprévisibles et les exercices de *randori* peuvent être exécutés sous plusieurs formes : (1) l'exercice de promesse, lors duquel chacun assure qu'il laissera réussir la projection si le mouvement de son partenaire est correct, (2) l'exercice à thème, avec un objectif pour chacun des partenaires, et (3) l'exercice d'abandon, où un *senpai* accepte d'être projeté à multiples reprises par un *kōhai*.

- *Yakusoku geiko*
約束稽古
- *Kakari geiko*
懸かり稽古
- *Sute geiko*
捨稽古

Le *kata* permet l'apprentissage des principes du *jūdō* en respectant une forme codifiée. Voici les *kata* officiels, dans l'ordre la forme de projections (1), la forme de contrôles (2), la forme de décision (3), la forme d'adaptation (4), la forme de style ancien (5) qui est un *kata* dérivé d'une École de *jūjutsu*, la forme des cinq (6) et la forme de force (7) :

- *Nage no kata*
投の形
- *Katame no kata*
固の形
- *Kime no kata*
極の形
- *Jū no kata*
柔の形
- *Koshiki no kata*
古式の形
- *Itsutsu no kata*
五の形
- *Gō no kata*
剛の形

On ajoute à ces formes deux exercices spéciaux que l'on considère à tort comme des *kata*³ :

- *Kōdōkan goshin jutsu*
講道館護身術
- *Seiryoku zen'yō kokumin tai iku*
精力善用国家体育

Le premier est la technique d'autodéfense du *Kōdōkan*, version moderne du *kime no kata*. Il s'agit plus d'une application que d'une

³ À ce propos, Toshirō Daigo déclare, dans une communication du 12 septembre 2011, « There is no *kata* after the death of Kanō Jigorō. *Seiryoku zen'yō kokumin tai iku* was never meant to be a *kata* (solely) for *jūdōka* but for general physical education (for the general public). *Joshi goshin hō* is more an application

than a set of principles, thus consequently intended to be more practical, which is understandable particularly if we consider the social environment in which it was made by Nangō. For the same reason, *Kōdōkan goshin jutsu* is not given a suffix of '-kata'. »

forme permettant d'apprendre des principes. Le *Kōdōkan goshin jutsu* a été créé en 1956, c'est-à-dire après la mort du fondateur. Le second exercice est l'éducation physique nationale de meilleur usage de l'énergie pour le bien et consiste en un développement physique par une série d'exercices, dont une partie est exécutée seul et l'autre avec un partenaire.

Lors des championnats du monde 2019 à Tôkyō, un nouveau *kata* a été présenté :

- *Kodomo no kata*
子どもの形

Il s'agit de la « forme des enfants », qui consiste en un prologue et sept étapes d'apprentissage qui incluent tous les mouvements à connaître pour chaque grade.



Figure 6 : *kata* au sein de la section féminine sous l'instruction du fondateur.

Ensuite, le *tandoku renshū* est l'exercice individuel, au cours duquel on réalise généralement des mouvements dans le vide.

Le *mondō* est une session de questions-réponses, un dialogue que l'enseignant et les élèves font, en général avant la fin d'une leçon.

Finalement, le *kōgi* est une conférence donnée sur un sujet par un spécialiste.

Partenaires

Nul ne peut progresser seul.

Tori 取り et *uke* 受け sont les éternels partenaires du *jūdō*. Alors que *tori* effectue les techniques pour mieux les assimiler, *uke* l'aide à les réussir. Étymologiquement, *tori* signifie « prendre » et *uke* « recevoir ». Ces sens doivent donner matière à réflexion. Par ailleurs, on attend du pratiquant aguerri qu'il serve d'*uke* à celui qui apprend. *Tori* et *uke* ne sont pas rivaux.

Dans la pratique, on distingue également le *senpai* 先輩 (aîné) du *kōhai* 後輩 (cadet). Un *senpai* est plus avancé. Il a plus d'expérience que le *kōhai*. Toutefois, ces statuts vont dans les deux sens. En effet, une ceinture brune qui est, par conséquent, *senpai* d'une ceinture blanche, est également *kōhai* d'une ceinture supérieure à la sienne ou égale et arrivée avant. Entre les *kōhai* et les *senpai* doit naître une entraide naturelle.

Compétition

La compétition se nomme *shiai* 試合. À l'origine, le combattant devait obtenir deux fois *ippon* 一本 pour gagner. Un *ippon* est une valeur accordée à celui qui marque un avantage. On pouvait l'obtenir de quatre façons :

- Projeter l'adversaire de manière spectaculaire ;
- Immobiliser l'adversaire sur le dos pendant un temps suffisant ;
- Faire abandonner l'adversaire sur une clé ;
- Faire abandonner l'adversaire sur un étranglement.

Le règlement d'arbitrage a beaucoup évolué depuis, mais la base reste la même.

Le premier championnat du monde s'est déroulé en 1956 à Tōkyō. Il n'y avait pas de catégorie : les combattants, tous masculins, disputaient un titre unique. Arrivent les dames en 1980 à New York. Le championnat du monde était organisé séparément pour les hommes et les dames jusqu'en 1987 où il fut unifié.

Le *jūdō* a fait son entrée aux Jeux Olympiques de 1964 à Tōkyō pour les athlètes masculins. Il est retiré à l'édition suivante, puis remis jusqu'à nos jours. Pour les dames, il faudra attendre 1992 à Barcelone après avoir été en démonstration en 1988 à Séoul.



Figure 7 : Anton Geesink (1934-2010) empêche ses accompagnants d'accourir sur la zone de combat par respect envers l'adversaire qu'il vient de vaincre lors de la finale des JO de 1964.

Il existe également des compétitions de *kata*, lors desquelles les prestations sont évaluées par des juges. Deux modes existent : la compétition à podium et l'attribution d'une note indépendamment des autres participants. Le *kata* peut être jugé pour le tandem ou individuellement. Au Kōdōkan par exemple, on délivre des certificats individuels.

Arbitrage

Lorsqu'un concurrent projette son adversaire avec contrôle, force, vitesse et que le dos de celui-ci est suffisamment en contact avec le sol, il obtient *ippon* et la victoire directe. Si, hormis le contrôle qui est nécessaire, une à deux des conditions manque, alors il obtient *waza ari* 技あり. Un second *waza ari* lui octroie *ippon*.

Il peut aussi obtenir *ippon* en faisant abandonner son adversaire sur une clé de bras appliquée au coude ou un étranglement. Lors d'une immobilisation, tenir 20 secondes entraîne un *ippon* et tenir 10 à 19 secondes donne un *waza ari*.

En cas de non-combativité, l'arbitre inflige un *shidō* 指導 au compétiteur. À la troisième pénalité, c'est la défaite par *hansoku make* 反則負け. En cas de faute grave, l'arbitre peut directement annoncer *hansoku make*.

En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, le combat se poursuit en *golden score* : le premier qui marque un avantage l'emporte ou le premier qui atteint trois *shidō* ou un *hansoku make* perd directement. Il est possible que les deux combattants pratiquent un *jūdō* négatif. Dans ce cas, il est envisageable de leur attribuer à chacun et en même temps un *shidō*, voire un *hansoku make*. Dans cette situation très rare, les deux compétiteurs sont éliminés !

En cas de souci lors d'une session au sol, l'arbitre peut annoncer *sonomama* 其の儘. Les combattants ne bougent plus : on règle le problème, puis ils sont replacés dans leur position initiale avant que l'arbitre ne dise *yoshi* 良し pour faire continuer le combat.

Symbole

Le symbole du Kōdōkan a été conçu en 1940, en temps de troubles internationaux, sur la base d'un symbole que le fondateur avait utilisé lors de ses débuts.

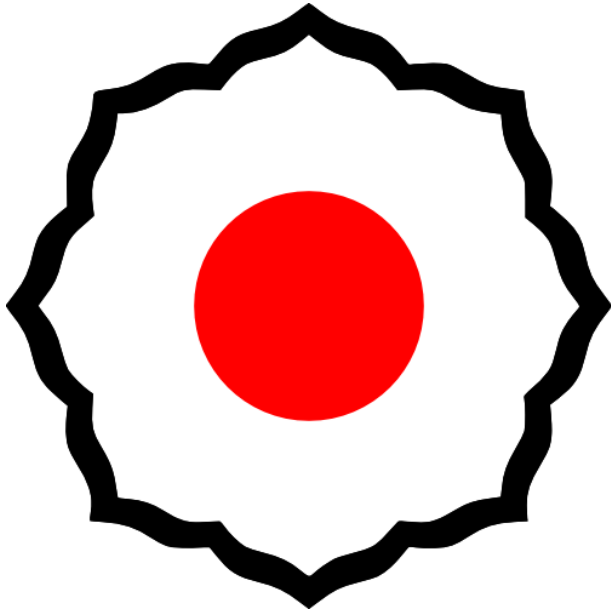


Figure 8 : emblème du Kōdōkan.

« Le cercle rouge exprime un noyau de fer qui est en feu et le contour blanc signifie la bourre de soie qui enveloppe le noyau. La bourre de soie est d'un blanc pur et a une certaine fermeté bien qu'elle soit douce. Plus on forge le fer, plus il devient fort. »

Cette explication signifie que le *jūdōka* est doux à l'extérieur et fort à l'intérieur.

De plus, la forme de cet emblème comprend huit côtés. Cela représente une sorte de miroir symbolisant la paix : le *yata no kagami* 八咫鏡.

Ce symbole n'est donc pas une représentation de la fleur de cerisier qui, elle, possède cinq pétales.

Histoire

Le 28 octobre 1860 du calendrier lunaire (ce qui correspond au 10 décembre de notre calendrier) naît Jigorō Kanō, futur fondateur du *jūdō*, à Mikage (Japon). Il perd sa mère à l'âge de neuf ans et emménage à Tōkyō en 1871. Élève brillant, mais de faible constitution, il essaie plusieurs sports, dont le baseball. Il aurait d'ailleurs fondé le premier club de baseball du Japon. Il laissera ces sports de côté pour commencer le *jūjutsu* 柔術 en 1877 auprès de Hachinosuke Fukuda ⁴ (1828-1879), puis avec Masamoto Iso ⁵ (1818-1881) et Tsunetoshi Iikubo ⁶ (1835-1889). Après la mort des deux premiers, il hérite des manuscrits de leur École, tandis qu'il reçoit de son troisième maître une licence lui permettant d'enseigner comme assistant : le *menkyo* 免許.

Le 5 juin 1882, alors qu'il a 21 ans, il synthétise ses connaissances et crée le *Nihon den Kōdōkan jūdō* 日本傳講道館柔道. À cette période, Maître Iikubo enseignait encore à Jigorō Kanō ainsi que ses étudiants et l'accent était mis sur le *jūjutsu* de la Kitō ryū plutôt que sur le *jūdō* naissant.

La section féminine est ouverte en 1923.

Jigorō Kanō développe son art durant toute sa vie, en parallèle à l'éducation.

Il meurt en rentrant du Caire le 4 mai 1938 au matin des suites d'une pneumonie, à bord du paquebot Hikawa maru⁷.

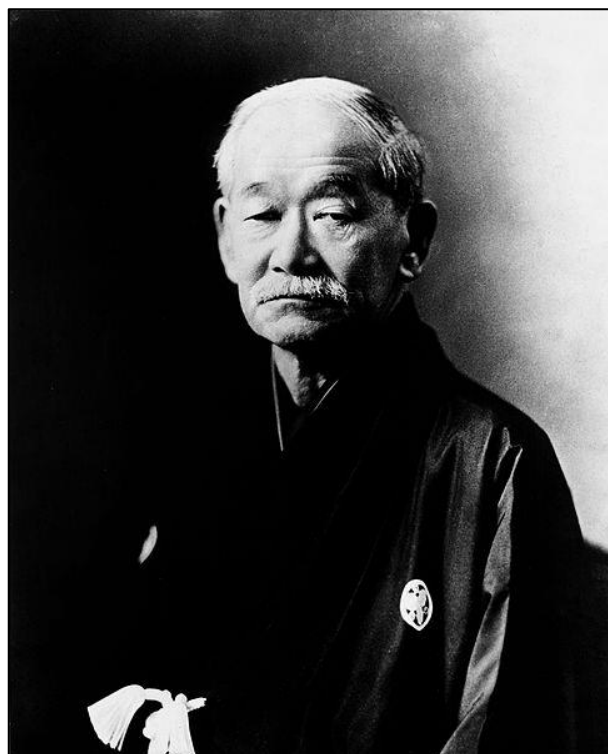


Figure 9 : portrait de Jigorō Kanō.

L'Union européenne de judo est fondée en 1948. Vient ensuite la Fédération internationale de judo en 1951 avec comme premier président Aldo Torti.

⁴ Maître à la Tenjin shin'yō ryū.

⁵ Fils du fondateur de la Tenjin shin'yō ryū et ancien samurai.

⁶ Maître de la Kitō ryū.

⁷ Ce navire a été inauguré en 1929 et est, depuis 1961, un musée ancré dans le port de Yokohama.

Légende

Près de Nagasaki vivait un médecin nommé Shirōbei Akiyama. Il était convaincu que les maladies provenaient d'une mauvaise utilisation du corps et de l'esprit. Il partit pour la Chine où les techniques thérapeutiques faisaient soi-disant des merveilles. Le médecin étudia les principes du *dào*, l'acupuncture et quelques techniques de *wǔshù*.

De retour au Japon, Shirōbei Akiyama enseigna à quelques disciples une vingtaine de techniques de réanimation et quelques attaques basées sur l'endommagement des points vitaux. Il avait compris le positif de la philosophie du *tao*. Au mal, il opposait le mal. À la force, la force. Mais devant une maladie difficile à définir ou trop puissante, les principes chinois ne fonctionnaient guère. Les disciples du médecin se découragèrent et l'abandonnèrent. Perplexe, Shirōbei Akiyama se retira dans un petit temple et médita cent jours. Au cours de cette méditation, son esprit atteignit une tension extraordinaire.

Tout fut remis en question : la philosophie chinoise *yīn-yáng*, l'acupuncture et les méthodes de combat.

« Si, lorsque j'attaque, je suis positif, alors je suis, en revanche, négatif quand je subis l'attaque. Or, opposer une action à une action n'est fructueux que si ma force est supérieure à la force adverse. Comment être dans ce cas négatif (en défense) tout en gardant l'initiative de l'action ? Puisque l'action positive est toujours annihilée par une action positive plus importante, comment subir celle-ci tout en la maîtrisant ? »

Un matin, Shirōbei Akiyama se promenait dans le jardin du temple alors qu'il neigeait. Il écoutait le craquement des branches de cerisiers ploquant sous le poids de la neige. Puis, il remarqua un saule au bord de la rivière. Le poids de la neige faisait se courber les branches. Le bois souple se débarrassait de son fardeau et reprenait sa position initiale : ce fut l'illumination ! Au positif, il fallait opposer son complément, le négatif. À la force, il fallait réagir par la souplesse.

« Si un assaillant vous pousse, ne lui opposez pas votre force, car si la sienne est supérieure, vous risquez d'être terrassé. À la poussée, cédez par un recul. Déséquilibré, votre adversaire choirait à vos pieds. Si, au contraire, un adversaire vous tire, ne vous raidissez pas en une vaine résistance. Bondissez dans le sens de sa traction et profitez encore de son déséquilibre pour le terrasser. »

Shirōbei Akiyama, le médecin de Nagasaki, perfectionna l'attaque et la défense en corps à corps et créa alors une multitude de techniques. Ses disciples propagèrent son enseignement sous le nom de l'École du Cœur de Saule (Yōshin ryū⁸ 楊心流).

⁸ Ancêtre de la Tenjin shin'yō ryū étudiée par le fondateur du *jūdō*.

Glossaire

| Japonais | Français |
|-------------|---------------------------------|
| Ashi | Pied, jambe |
| Ate / Atemi | Frappe (corporelle) |
| Dan | Classe |
| Dōjō | Lieu pour la Voie |
| Gi | Aptitude technique |
| Gō | Force |
| Gokyō | Cinq enseignements |
| Goshin | Autodéfense |
| Ha | Rupture |
| Habukareta | Omis |
| Iku | Éducation |
| Itsutsu | Cinq |
| Jita kyōei | Entraide et prospérité mutuelle |
| Jōseki | Place du haut |
| Jū | Adaptation |
| Jūdō | Voie d'adaptation |
| Jūdōgi | Tenue de <i>jūdō</i> |
| Jūdōka | Pratiquant de <i>jūdō</i> |
| Jūjutsu | Technique d'adaptation |
| Jū no ri | Principe d'adaptation |
| Jutsu | Technique |
| Kake | Action |
| Kamiza | Siège du haut |
| Kansetsu | Articulation |
| Kata | Forme |
| Katame | Contrôle |
| Keikogi | Tenue d'entraînement |
| Kime | Décision |
| Kinshi | Interdit |
| Kōdōkan | Institut d'étude de la Voie |
| Kodomo | Enfant |
| Kōhai | Cadet |
| Kōhaku | Rouge et blanc |
| Kokumin | National |
| Koshi | Hanche |
| Koshiki | Style ancien |
| Kuatsu | Réanimation |
| Kuzushi | Rupture |
| Kyū | Rang |
| Ma / Mae | De face |
| Mawari | En roulant |
| Menkyo | Licence |
| Mudansha | Personne sans <i>dan</i> |
| Nage | Projection |
| Obi | Ceinture |
| Osae komi | Immobilisation |
| Outen | Roue de côté |
| Randori | Saisie du chaos |
| Rei | Salut, remerciement |
| Ri | Décollage |
| Ritsu | Debout |
| Ryū | École |

| Japonais | Français |
|-----------------|--|
| Seiryoku zen'yō | Meilleur usage de l'énergie pour le bien |
| Senpai | Aîné |
| Shiai | Combat |
| Shime | Étranglement |
| Shimoseki | Place du bas |
| Shimoza | Siège du bas |
| Shin | Esprit, cœur |
| Shinmeishō | Nouvellement admis |
| Shu | Protection |
| Sute geiko | Exercice d'abandon |
| Sutemi | Abandon corporel |
| Tai | Corps, physique |
| Tandoku renshū | Exercice individuel |
| Tatami | Tapis |
| Te | Main |
| Tori | Prendre |
| Tsukuri | Préparation |
| Ude | Bras |
| Uke | Recevoir |
| Ukemi | Réception corporelle |
| Ushiro | En arrière |
| Uwagi | Veste |
| Waza | Art, technique |
| Yakusoku geiko | Exercice de promesse |
| Yoko | Latéral, de côté |
| Yūdansha | Personne dotée d'un <i>dan</i> |
| Za | Assis |
| Zubon | Pantalon |

Références

CADOT Yves, « Promenades en judo », Metatext, 417 pages, France, 2015.

CHARLOT Emmanuel, « Uke, le maître caché », L'Esprit du Judo n°66, p. 80, France, 2017.

DAIGO Toshirō, communication personnelle, Japon, 12 septembre 2011.

Encre de Shin n°18, 47 pages, France, 2013.

KANŌ Jigorō, « Judo Kodokan », édition traduite en français, Budo Édition, 262 pages, France, 2006.

MIFUNE Kyūzō, « Canon of Judo », édition traduite en anglais, 誠文堂新光社, 245 pages, Japon, 1958.

老松信一 (OIMATSU Shin'ichi), « 柔道史 » (Jūdōshi), 日本武道体系 (Nihon Budō Taikai), vol. 10, 株式会社 図書印刷同朋舎 (DOHOSHA Printing Co., Ltd), Japon, 1982.

STEVENS John, « The way of judo – A portrait of Jigoro Kano and his students », Shambhala, 240 pages, États-Unis, 2013.

WIRZ Bernard, « Judo, Budo et Tradition – La Voie et ses degrés », Hagakuré, 254 pages, Suisse, 2005.

YAMADA Senta, « The story of the Kōdōkan badge », Jūdō, pp. 16-17, Japon, mars 1963.

Crédits

Figure 1 : illustration de Michaël Droz-dit-Busset.

Figure 2 : source inconnue.

Figure 3 : propriété du Kōdōkan.

Figure 4 : illustration de Michaël Droz-dit-Busset.

Figure 5 : musée du Kōdōkan.

Figure 6 : propriété du Kōdōkan.

Figure 7 : propriété du Musée olympique.

Figure 8 : conçu sous la direction de Jirō Nangō, propriété du Kōdōkan.

Figure 9 : propriété du Kōdōkan.

Liens

Association neuchâteloise de judo
<http://www.judo-neuchatel.ch>

European Judo Union
<http://www.eju.net/>

Fédération suisse de judo & ju-jitsu
<http://www.sjv.ch>

International Judo Federation
<https://www.ijf.org/>

JKC La Chaux-de-Fonds
<http://www.jkc.ch>

Kōdōkan Jūdō Institute
<http://kodokanjudoinsitute.org/>

Contenu

| | |
|-------------------------|----|
| Principes | 2 |
| Code moral | 2 |
| Valeurs | 3 |
| Apprentissage | 3 |
| Grades..... | 4 |
| Technique | 6 |
| Éthique..... | 7 |
| Salut | 7 |
| Salle de pratique | 8 |
| Tenue | 9 |
| Méthodes..... | 10 |
| Partenaires..... | 11 |
| Compétition | 12 |
| Arbitrage | 12 |
| Symbole | 14 |
| Histoire | 15 |
| Légende | 16 |
| Glossaire | 17 |
| Références | 18 |
| Crédits..... | 18 |
| Liens | 18 |

Michaël Droz-dit-Busset

JKC La Chaux-de-Fonds | Le Locle | Fontainemelon

Rue Blaise-Cendrars 3
2300 La Chaux-de-Fonds
Suisse

+41 32 926 87 23

info@jkc.ch

<http://www.jkc.ch>

Édition 2020