

**CONSEIL RÉGIONAL
CULTURE JUDO**

CULTURE JUDO POUR TOUS

“ESPRIT MAISON”



LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

Editeur :

Ligue NOUVELLE-AQUITAINE de Judo Jujitsu Kendo et Disciplines
Associées

153 rue Izzet Koç

BP 70146

33305 LORMONT CEDEX

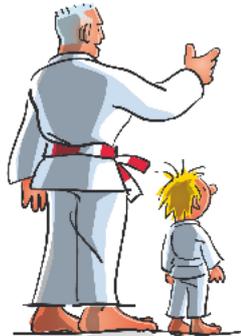
WWW.NOUVELLE-AQUITAINE-JUDO.COM

**CONSEIL RÉGIONAL
CULTURE JUDO**

CULTURE JUDO POUR TOUS

“ESPRIT MAISON”

**CONNAISSANCE
DES FONDEMENTS DE LA PRATIQUE,
DES PRINCIPES ESSENTIELS,
DES VALEURS ÉTHIQUES
ET DE NOTRE HÉRITAGE CULTUREL**



LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE



SOMMAIRE

Préface de Jean-Luc ROUGÉ	page 9
Avant-propos de Jean-Pierre TRIPET	page 11
Le mot du Président de Ligue	page 13
Introduction : Culture, héritage et partage	page 15
– Sentiment d’appartenance... Donner du sens	p. 16
– Une ambition régionale et collective	p. 18
– Présentation : clés de lecture de l’ouvrage	p. 19
Le judo, un contexte imprégné de culture	page 21
La culture judo, une démarche institutionnalisée	p. 21
– La Fédération	p. 22
– Historique de la FFJDA, une fédération au service des pratiquants et des structures, la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE	p. 22
– De la CSDGE au CORG	p. 29
– Des structures dédiées à la culture judo	p. 31
– L’Académie Française de Judo	p. 31
– Le Conseil National Culture Judo	p. 32
– Le Conseil Régional Culture Judo	p. 32
L’histoire du judo, à l’origine de notre culture	p. 35
– Le judo né au JAPON et la méthode KANO	p. 35
– Le judo dans la dimension sportive et la consécration olympique	p. 40
– Le judo, plus qu’un sport : transformation en profondeur, la tradition, pluralité du judo	p. 42
– L’avenir a sa légende	p. 47

Les acteurs de la transmission de la culture judo	<i>p. 49</i>
– Les enseignants et la pédagogie	<i>p. 49</i>
– Les champions et l’image	<i>p. 50</i>
– Les hauts gradés, gardiens du patrimoine	<i>p. 51</i>
– Ethique sportive : au-delà des règles du jeu	<i>p. 53</i>
– La culture judo, l’affaire de tous les judokas	<i>p. 55</i>
Les fondements culturels de la pratique du judo	<i>p. 57</i>
Le cadre : une unité de lieu, de personne et d’action	<i>p. 57</i>
– Le dojo	<i>p. 58</i>
– Le dojo, entre architecture et culture :	
Kamiza, Shimoza, Joseki, Shimozeki	<i>p. 58</i>
– Le dojo, un lieu d’excellence	<i>p. 62</i>
– Le dojo : son sens symbolique	<i>p. 63</i>
– Le judogi	<i>p. 64</i>
– L’enseignant est l’âme du dojo	<i>p. 65</i>
– De la nécessité d’un enseignement aux valeurs éducatives du judo	<i>p. 66</i>
– L’enseignant porte en lui les valeurs du judo !	<i>p. 67</i>
La méthode : l’éducation par la pratique	<i>p. 70</i>
– Les comportements	<i>p. 70</i>
– Les règles de vie au dojo et en société	<i>p. 70</i>
– Le salut : Comment saluer ? Ritsurei, zarei	<i>p. 73</i>
– Les principes essentiels du judo :	
ju no ri, seiryoku zenyo, jita yuwa kyoei.....	<i>p. 78</i>
Importance de la culture dans le parcours judo et les progrès	<i>p. 81</i>
– Les bases techniques du judo :	
Ukemi, shiai, randori, kata	<i>p. 81</i>
– Tradition, culture et pratique :	
Kagami biraki, kan geiko	<i>p. 84</i>
– Les grades	<i>p. 87</i>
– Shin Ghi Tai	<i>p. 90</i>

Une philosophie au-delà de la stricte pratique du judo p. 91

- Le code moral : du bushido à la version FFJDA p. 92
- Morale, éthique, même défi ! p. 94
- La symbolique du judo p. 96
- Transformer une lueur culturelle
en une flamme incandescente p. 97

Conclusion p. 98

- L’esprit maison : Promouvoir la culture judo p. 98
- De notre union vers l’esprit maison p. 99
- Une invitation à penser notre culture judo autrement :
un parcours de socialisation et d’intégration p. 101
- Ensemble, la volonté et l’ambition d’inventer l’avenir p. 103

Annexes p. 105

- Lexique p. 106
- Index p. 108
- Sources de la rédaction p. 109
- Crédits p. 112
- Abréviations, sigles et acronymes p. 113
- Illustrations et calligraphies p. 114



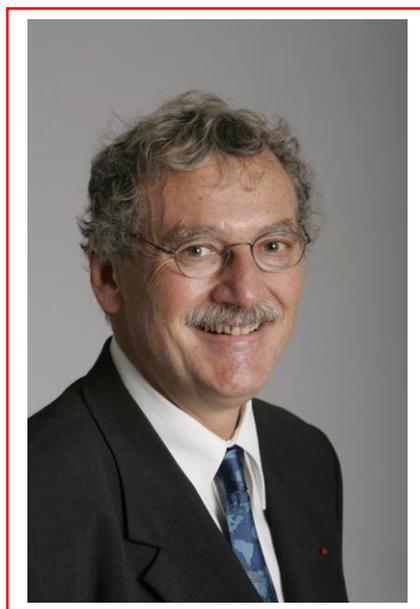
PREFACE

JEAN-LUC ROUGÉ

Avec 4 titres de champion d'EUROPE, 3 victoires au tournoi international de PARIS, et surtout en devenant le 1^{er} français champion du monde de judo en 1975 à VIENNE, le palmarès sportif de Jean-Luc ROUGÉ constitue un repère dans l'histoire du judo.

Directeur Technique National de 1986 à 1996, directeur général jusqu'en 2004 puis président de la Fédération Française de Judo depuis 2005, vice-président du CNOSF et également secrétaire général de la Fédération Internationale de Judo et premier vice-président de l'Union Européenne de Judo, Jean-Luc ROUGÉ a occupé ou occupe des fonctions décisives dans la conception de la pratique du judo.

Ce parcours exceptionnel par sa diversité et son intensité, ainsi que la personnalité et le charisme de Jean-Luc ROUGÉ en ont fait l'initiateur de « l'esprit maison » et un ambassadeur de la « culture judo ».



Crédit photo : © D.BOULANGER/ FFJDA

Appréhender l'étude du judo nécessite de chaque judoka, la pratique des techniques et du randori. Ce qui compte le plus dans cet exercice n'est pas le nombre de fois où nous chuterons, mais le nombre de fois où nous nous relèverons.

C'est dans cette ouverture d'esprit que les auteurs s'appliquent à décrire les différentes facettes de notre discipline.

Le judo est bien plus qu'un sport, oui, chacun s'accorde à le reconnaître, et c'est ce que le fondateur Maître Jigoro KANO a souhaité faire de sa méthode.

Le judo a cette remarquable puissance de développer la santé physique et morale. Il améliore en même temps l'esprit et le corps.

Les vertus, l'éthique expliquées dans cet ouvrage permettront aux lecteurs de comprendre la voie du judo et toutes les valeurs de « l'Esprit Maison ».

Jean-Luc ROUGÉ
Ceinture noire 9^{ème} dan
Président de la Fédération Française de Judo

AVANT-PROPOS

JEAN-PIERRE TRIPET

Triple champion de FRANCE, chef d'entreprise, un engagement dans la défense des intérêts professionnels, une carrière de cadre technique, diverses implications dans des fonctions bénévoles nationales ou locales de dirigeant associatif... le parcours de Jean-Pierre TRIPET incarne la complémentarité et la richesse des expériences, et la transposition des valeurs éducatives du judo dans une dimension sociétale.

Vice-président de la Fédération Française de Judo, en charge de la culture judo, Jean-Pierre TRIPET est, autant statutairement que personnellement, un acteur incontournable du rayonnement culturel du judo et de la culture judo pour tous.



La portée de cet ouvrage dépassera le cadre de la région, les valeurs intemporelles du judo développées avec clarté et simplicité conduiront le lecteur, le judoka sur la voie, l'invitant à comprendre ce que notre Président Jean-Luc ROUGÉ évoque par « l'Esprit Maison ».

Les différents aspects du judo, généralement abordés lors d'entretiens réservés à quelques privilégiés, sont ici révélés à tous, curieux et désireux de progresser dans la recherche et la compréhension des préceptes du fondateur du judo Maître Jigoro KANO.

Ce que nous propose les auteurs est une étude morale du judo, sorte d'*otium* où la pratique du randori cède le pas à la réflexion méditative lors du mondo, développant ainsi la connaissance qui débouche sur ce que nous nommons « l'Esprit judo ».

Jean-Pierre TRIPET
Ceinture noire 8^{ème} dan
Vice-Président de la Fédération Française de Judo
Chargé de la culture
Président de la Ligue Ile-de-FRANCE de judo

LE MOT DU PRESIDENT DE LIGUE

Président de la ligue de judo née de la fusion des ligues d'AQUITAINE, du LIMOUSIN et de POITOU-CHARENTES en 2016, président du Comité Régional Olympique et Sportif de NOUVELLE-AQUITAINE depuis 2018, Philippe SAÏD a inscrit sa démarche de dirigeant associatif dans un élan fédérateur des territoires, des cultures et des activités. Son positionnement dans le milieu fédéral du judo et au sein du mouvement sportif régional a été un encouragement permanent à la production de cet ouvrage de sensibilisation et d'éducation à la culture judo pour tous.



Le judo, plus qu'un sport !

Ce n'est pas un hasard si chaque judoka se rappelle de l'image et des paroles de son premier professeur de judo, jusqu'à le considérer pour certains d'entre nous comme l'un des membres de sa propre famille.

Cette valeur d'exemple que nous cultivons comme une tradition dépasse largement notre lieu de pratique, le dojo, pour devenir au fur et à mesure de notre ancienneté dans le grade, un véritable mode de vie. Jigoro KANO avait d'ailleurs qualifié sa méthode : d'éducation physique, intellectuelle et morale.

SHIN, l'esprit ; GHI, la technique ; TAI, le corps

Cette tradition culturelle léguée par son enseignement du modèle fait partie de notre héritage que nous avons le devoir de transmettre. Notre culture nous rassemble, nous enrichit et donne du sens à notre pratique. Ce livre en est un bel exemple et je voudrais remercier les membres de la Commission Régionale Culture Judo de la NOUVELLE-AQUITAINE, et en particulier Jacques SIGNAT et Michel DOUBLON, d'avoir rédigé avec autant d'engagement et de passion cet ouvrage remarquable.

La Ligue NOUVELLE-AQUITAINE de judo peut être fière de laisser ainsi à nos générations futures ce guide pédagogique d'accompagnement de notre culture. Véritable outil de réflexion qui replace les valeurs de notre sport : d'entraide et de prospérité, au cœur de notre discipline. Comme une coutume, la culture est issue de la tradition, répétée et acceptée par tous.

Ce livre aidera ainsi chaque enseignant, dirigeant, champion ou ceinture noire à mieux investir son rôle tout en assurant ses responsabilités vis-à-vis de nos jeunes judokas.

Quel plus beau message que celui de partager avec beaucoup d'humilité et de conviction nos valeurs et son code moral. Quelle plus belle mission que celle de laisser en héritage nos traditions portées par nos anciens et adaptées à notre époque. Soyons tous des éducateurs, et guidons ensemble les judokas de nos clubs afin qu'ils deviennent les citoyens de demain.

Je vous invite à le lire sans modération et à devenir comme moi, un solide maillon de cette belle et grande chaîne d'union de la famille du judo.

Philippe SAÏD
Ceinture noire 4^{ème} dan
Président de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE

INTRODUCTION :

CULTURE, HERITAGE ET PARTAGE

Dès 1984, le législateur français a implicitement reconnu que le judo était plus qu'un sport en mettant en exergue le « *shin* », sa valeur morale, au travers du grade « sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques et, le cas échéant, les performances en compétition ».¹

Faut-il rappeler que cette acception faisait déjà partie des exigences de la méthode du fondateur du judo Jigoro KANO, présentée comme une éducation physique mais aussi intellectuelle et morale.

Si les évaluations du *ghi* et du *tai* étaient déjà clairement définies, celle du *shin* « de l'esprit ou du comportement », (le respect du code moral, de l'éthique et de la tradition) était plus implicite.

Aujourd'hui, il est établi que dans la « culture judo » se trouvent rassemblés tous les éléments pouvant permettre aux enseignants de dispenser l'élément *shin*, cet aspect fédérateur de la trilogie *shin ghi tai*, aux pratiquants, et plus particulièrement à tous les candidats à la ceinture noire et à ses différents degrés.

Cette entraide permanente, cette vision de la rencontre de l'autre, ces partages de valeurs éthiques dans l'étude du judo font que cet art martial ne peut nullement être comparé à aucun autre sport de par cette spécificité cardinale.

La ceinture ne doit pas identifier uniquement qu'un niveau de compétence, mais un niveau de maturation tant physique, technique que mentale et spirituelle.

Mais cette culture dont nous avons hérité est un patrimoine commun que nous devons partager pour en assurer la pleine transmission. Développer et entretenir un sentiment d'appartenance, donner du sens à nos actions, tel est le défi que s'est assigné le Conseil Régional Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE, avec l'espoir que cette initiative régionale et collective puisse inspirer d'autres démarches tout aussi humanistes.

¹ Loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives, article 17-2 depuis codifié à l'article L212-5 du code du sport.

SENTIMENT D'APPARTENANCE... DONNER DU SENS

Il est sûr, au sein du Conseil Régional Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE, que nous avons l'espoir et la volonté de contribuer à ranimer la flamme de nos valeurs humaines afin de la rendre incandescente dans le dessein ultime de la réalisation de soi.

En fait, notre but principal est de trouver la bonne formule pour transmettre, dans la mesure de notre compréhension des manques et des attentes, ce que nous avons nous-mêmes reçu à travers nos expériences diverses et variées.

C'est aussi sans prétention, mais avec conviction et un état d'esprit particulier, que nous nous efforçons de sensibiliser tous les courants de pensée régionaux de l'utilité de l'unité individuelle pouvant accompagner et servir à la construction de notre dynamique générale.

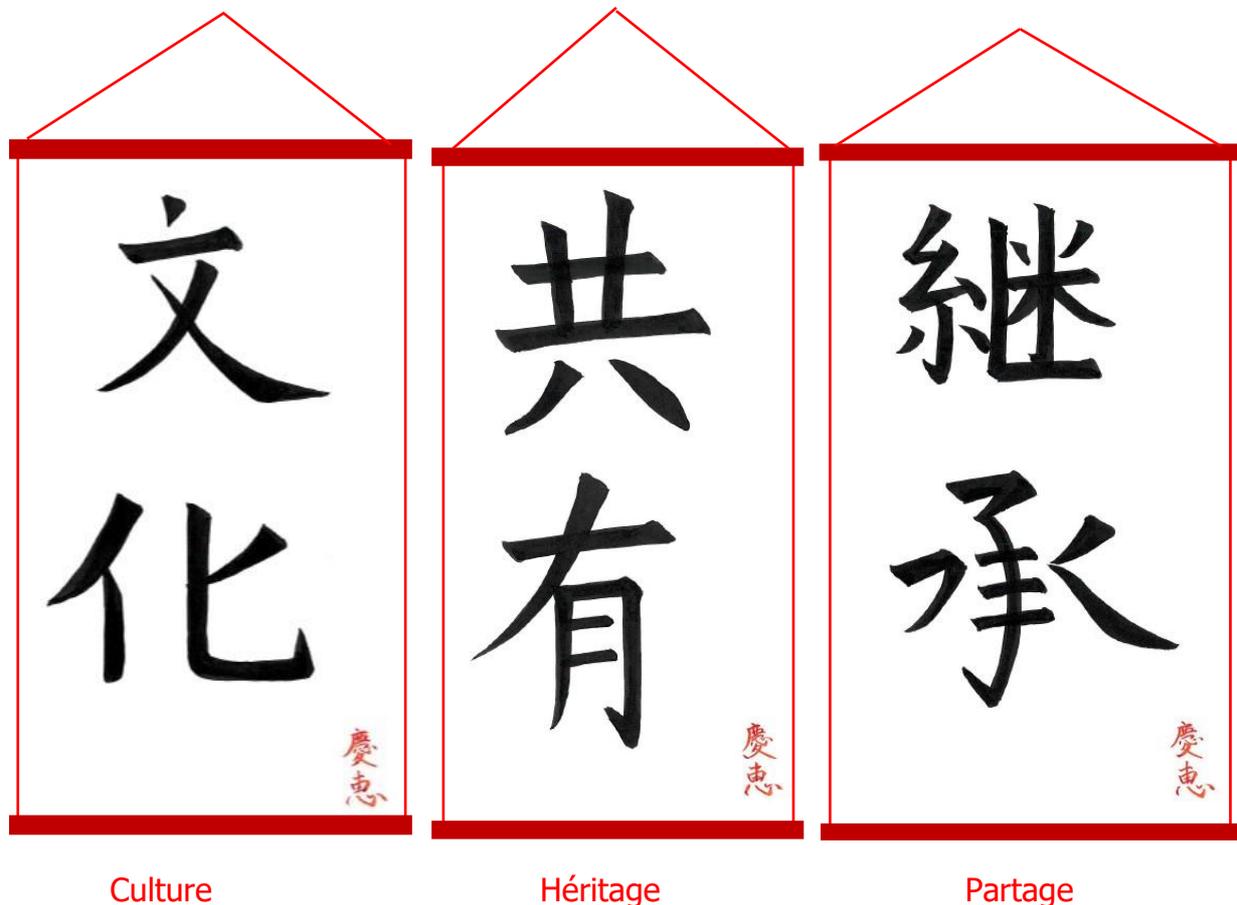
Notre tâche est difficile car notre discipline porte l'empreinte d'un glorieux passé, mais un langage différent ou adapté s'impose pour un nouvel élan, un « esprit » novateur, une interpellation qui aujourd'hui émerge dans notre conscience collective fédérale.

Notre président fédéral Jean-Luc ROUGÉ a lancé un message fort avec *l'esprit maison* et sa formule « Ce n'est pas parce que quelque chose marche bien qu'il ne faut pas le défaire pour faire mieux... » résume avec clarté et énergie le sens à donner au changement afin d'améliorer l'existant.

Notre action demande, comme toutes les causes, un effort continu d'introspection afin de découvrir encore en nous des joyaux enfouis dans notre propre nature, sans oublier que chacun est responsable de sa propre ignorance.

Voilà pourquoi le judo accompagné de cet « esprit maison » cherche avant tout, comme l'a voulu Jigoro KANO, à améliorer l'individu afin que cette personne puisse, le moment venu, en faire bénéficier son environnement. Il s'agit donc d'un travail individuel et collectif pour l'amélioration de l'homme et de la société.

Car nous ressentons bien entre nous que se réaliser soi-même, c'est contribuer effectivement avec un fort sentiment d'appartenance, à élever la conscience collective, et donc les autres qui, en définitive, sont en relation avec nous-mêmes en concourant à l'écriture de notre destin commun.



La culture judo et « l'esprit maison » reposent sur un phénomène de sédimentation, au fil des générations. Le partage, l'héritage de ces valeurs culturelles peuvent alors se faire au profit du plus grand nombre, mais sans que jamais ne soit diminuée la force du message culturel. En effet, si la culture est un patrimoine sans cesse enrichi dont on hérite et que les bénéficiaires transmettront à leur tour, la succession des partages n'affecte pas la teneur ni la quotité de cet héritage universel.

Au JAPON, un kakemono est un objet accroché, en forme de rouleau enserré entre deux baguettes et qui, une fois déroulé, permet d'exposer à la vue une œuvre, le plus souvent une peinture ou une calligraphie.

UNE AMBITION REGIONALE ET COLLECTIVE

D'une manière générale, dans le langage courant, le terme « culture » est associé à un ensemble de savoirs, de compétences, de connaissances. Comme l'a défini l'UNESCO, « la culture, dans son sens plus large, est considérée comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts et les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances... ».²

La « culture judo », même si elle relève de toutes ces acceptions, a une particularité. Elle s'inscrit tout au long de l'apprentissage à la ceinture noire et au-delà, dans sa progression technique, mais surtout dans son état d'esprit et dans sa façon de se comporter avec les autres.

Ces acquisitions doivent être le socle de notre identité, permettant d'induire que l'attention aux autres est aussi une valeur et que la pratique du judo est porteuse de cette exigence.

L'enseignement de notre histoire, de notre héritage culturel, des valeurs de notre code moral, de notre éthique, doit permettre de ressentir de la joie et le plaisir de la découverte, sans perdre de vue que les valeurs peuvent être discutées pour les faire vivre.

Enrichis de notre diversité et de nos différences, soyons fiers de nos principes mais aussi des valeurs altruistes du judo.

A travers ce livret de sensibilisation à la culture judo, la démarche du Conseil Régional Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE est donc d'inscrire le patrimoine culturel judo dans la durée, en donnant corps à ce creuset. Cette ambition est collective et associée à un territoire, en espérant qu'essaimera au-delà de la région et du judo cette voie du partage et de la transmission de l'héritage culturel.

Joyeuse et féconde découverte...

² Conférence mondiale sur les politiques culturelles, MEXICO City (26 juillet-6 août 1982).

PRESENTATION :

CLES DE LECTURE DE L'OUVRAGE

Cet ouvrage de sensibilisation et d'éducation à la culture judo est destiné à tous ceux et toutes celles qui souhaitent s'exercer à la découverte de notre « culture judo », tout en interpellant aussi ceux et celles qui sont à la recherche de valeurs universelles.

Il ne contient aucun renseignement sur la manière de pratiquer telle ou telle technique. En revanche, il permettra à tous les enseignants de mieux cerner leur rôle concernant l'environnement culturel dans lequel ils doivent éveiller leurs élèves à la découverte de « l'esprit maison ».

De plus, il contribuera à enrichir leur mission d'accompagnateur du changement et d'ouvreur d'esprit par la découverte de la richesse de nos valeurs éthiques altruistes issues de notre héritage culturel fécond.

Avec l'aide et le soutien de son professeur, le candidat à la ceinture noire trouvera également dans ce guide, nous l'espérons, un ensemble d'éléments lui permettant de mieux cerner ce qu'est un « esprit judo » éclairé.

Nous souhaitons que cet ouvrage, dont le contenu s'est parfois inspiré de la pertinence du livre fédéral « Ethique et tradition dans l'enseignement du judo », ouvre aussi des pistes de réflexions sur la transmission de nos valeurs, la formation d'hommes et de femmes accomplis, habités par une vision humaine de notre discipline.

Il aura aussi pour but de sensibiliser les lecteurs sur le fait que vivre l'éthique au quotidien est affaire de discipline, courage et patience.

Le judo n'est donc pas qu'une pratique sportive.

C'est aussi une « école du partage » dans laquelle tout au long de son apprentissage le candidat à la ceinture noire devra s'appuyer sur ce que l'on porte en soi, les vraies valeurs de la ceinture, dans sa progression technique, mais surtout dans son état d'esprit et dans sa façon de se comporter avec les autres.

C'est donc à la découverte de soi par la culture judo que dans ce document nous allons vous amener.

Notre intention est de vous faire voyager d'une manière plaisante, que nous souhaitons également captivante, peut être parfois exigeante, en espérant que vous n'y rencontrerez pas l'ennui.

Au choix des lecteurs, le contenu peut être lu indifféremment de façon linéaire, en suivant le sommaire figurant en début d'ouvrage, ou par pans non ordonnés, au gré du lecteur, l'index et le lexique en fin d'ouvrage facilitant ces lectures transversales. En fin de chapitre, des références proposent une ouverture de la réflexion sur le thème abordé.

Enfin, vous trouverez en fin d'ouvrage une riche bibliographie vous permettant de continuer à œuvrer à votre construction personnelle et contribuer ainsi à celle de votre « dojo intérieur ».

Les auteurs tiennent à associer l'ensemble des membres du Conseil Régional Culture Judo de NOUVELLE-AQUITAINE à la création de cet ouvrage. Ils remercient tous les membres du Conseil d'Administration de la ligue et notre président Philippe SAÏD qui, par ses convictions et sa détermination, a permis à notre culture judo d'être au centre du développement régional de notre discipline et ce, à tous les niveaux de nos territoires. Merci enfin à tous les lecteurs et acteurs qui se porteront en relais du message culturel.

Bon voyage culturel à tous et à toutes, en parcourant la richesse de notre héritage culturel, fidèle compagnon de route de notre incomparable art martial et de notre brillant sport olympique qu'est le judo.

Cet ouvrage a été réalisé collégalement par Jacques SIGNAT, Michel DOUBLON, Guillaume SEVESTRE, René BOUCHAUD, Jean-Claude SIMON, Cathy ARNAUD et Richard LE DONNE.



LE JUDO, UN CONTEXTE IMPREGNE DE CULTURE

Activité d'opposition et méthode éducative à la fois, le judo est donc attaché à des règles et à des valeurs dont sont garants les organes de direction et d'administration qui structurent et gèrent la vie fédérale, les grades et le bloc culturel.

Cette dimension culturelle du judo est certes un héritage historique. Mais elle est surtout intemporelle et universelle, par son rayonnement à travers le temps et l'espace, des origines japonaises jusqu'à la conception française contemporaine... et avec un avenir assuré grâce à l'œuvre de transmission et l'exemplarité des personnages-clés de la vie du judo, permettant ainsi l'appropriation de la culture par l'ensemble de la collectivité du judo.

LA CULTURE, UNE DEMARCHE INSTITUTIONNALISEE

En inscrivant la culture judo dans les textes officiels, en intégrant cet élément dans la réflexion conduisant aux prises de décision, le phénomène d'institutionnalisation se révèle assurément comme un procédé efficace pour pérenniser et valoriser la culture, et même lui conférer une certaine force contraignante.

Pourtant, l'adhésion à la culture judo ne peut suffire à tenir dans un positionnement juridique ou politique. Comme une coutume, la culture est issue de la tradition, répétée et acceptée par la famille du judo. Le sentiment d'obligation et de respect éprouvé par le judoka vis-à-vis de la culture tient de la force de l'usage et la conviction du bien-fondé de la pratique. Même dénuée de toute sanction juridique, voire de tout jugement de valeur, la culture judo doit jalonner le cheminement institutionnel.

LA FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES (FFJDA)

L'impact culturel de la FFJDA peut se mesurer à travers l'histoire des structures fédérales et des acteurs du judo, des pionniers et des ceintures noires jusqu'à la ligue NOUVELLE-AQUITAINE, et aussi à travers l'ambition statutaire d'être au plus près des licenciés et des groupements sportifs affiliés.

HISTORIQUE DE LA FEDERATION

La première véritable apparition publique du judo en FRANCE correspond au combat victorieux d'Ernest RÉGNIER dit *Ré-Nié*, instructeur de jiu-jitsu, contre Georges DUBOIS, maître en sports de défense, en 1905 à l'usine Védrine de COURBEVOIE, marquant ainsi le triomphe du jiu-jitsu contre la méthode française.³

Les premières ceintures noires de France, Moshe Feldenkrais et Maurice Cottureau, sont nommées en 1939. Le premier championnat de France, salle Wagram à Paris, est gagné par Jean de Herdt en 1943.

Pour ce qui est des actes constitutifs, il faudra toutefois attendre 1946 pour la création de la Fédération Française de Judo et de Jiu-Jitsu, à l'origine en 1942 « section judo jiu-jitsu » de la Fédération Française de Lutte, et 1947 pour la création du Collège des Ceintures Noires, puisque historiquement et culturellement, lors de son retour forcé au pays en 1944 du fait de l'entrée en guerre du JAPON, Mikinosuke KAWAISHI confia la direction du judo français et la délivrance des grades aux ceintures noires qui assuraient alors sous son autorité l'enseignement du judo.

³ Dans une démarche de simplification orthographique, le mot *jiu-jitsu* a évolué au fil du temps en *ju-jitsu* puis en *jujitsu*. C'est le système HEPBURN qui est utilisé pour la transcription des mots japonais et qui a été retenu pour cet ouvrage. Toutefois, l'usage français a prévalu pour l'ordre du prénom et du nom, et le processus d'intégration des mots d'emprunt a conduit à la régularisation de leur graphie et aux simplifications orthographiques des mots largement francisés. *Conseil supérieur de la langue française* « Les rectifications de l'orthographe » du 6 décembre 1990.

En 1956, la nouvelle dénomination « Fédération Française de Judo et Disciplines Assimilées » permet l'intégration des regroupements dissidents de l'Union Fédérale Française d'Amateurs du Judo KODOKAN créée en 1954 et plus axée sur l'esthétique du judo que sur son efficacité sportive. La FFJDA devient en 1965 la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées.

L'année 1971 voit la réunification du judo français entre la Fédération et le Collège National des Ceintures Noires, jusqu'alors opposés, depuis la scission de 1957, sur les grades, l'enseignement et la pratique elle-même (judo sportif pour la Fédération et « judo traditionnel » pour le Collège), mais surtout sur la création des catégories de poids. Un protocole d'accord entre la FFJDA et la Fédération Nationale du Judo Traditionnel est signé, le Comité National des Grades est créé. La FFJDA est désormais la « Fédération Française de Judo Jujitsu Kendo et Disciplines Associées ».

En 2018, la FFJDA regroupe plus de 550000 licenciés répartis dans plus de 5600 clubs où exercent plus de 5000 professeurs. Ces statistiques font du judo un sport parmi les plus pratiqués et les mieux structurés en France, nos valeurs éducatives et la réussite sportive de nos champions assurant notamment le succès du judo auprès de la jeunesse.

UNE FEDERATION AU SERVICE DES PRATIQUANTS ET DES STRUCTURES

La fédération est présente dans chaque région et département français par ses organismes territoriaux délégataires que sont les ligues et les comités. Ceux-ci sont administrés par des judokas, tous ceintures noires, élus par les représentants des clubs. Ils ont notamment en charge l'organisation du secteur de la formation, des activités sportives et des actions de développement : cursus et examens d'enseignant, compétitions, stages sportifs ou de perfectionnement technique, arbitrage, passages de grades, manifestations promotionnelles, etc.

A tous les niveaux, des services administratifs, des commissions techniques, sportives et de l'enseignement fonctionnent, aidés dans leur tâche par des cadres fédéraux ou d'Etat. Des dojos départementaux et régionaux, véritables équipements spécialisés et dédiés à la pratique de nos activités, ont été créés dans toute la France pour l'organisation de nos activités.

Les clubs affiliés à la FFJDA reçoivent régulièrement les informations concernant les activités sportives, techniques et pédagogiques. Tous les licenciés sont invités à y participer gratuitement. Les responsables des clubs sont chargés de transmettre ces informations à leurs membres concernés.

Le rôle de la FFJDA est de regrouper l'ensemble des clubs qui adhèrent à une même démarche éducative et éthique, de développer et d'améliorer la pratique sous toutes ses formes et pour le plus grand nombre. Dans ce but elle est exclusivement composée de pratiquants et oriente ses actions vers le club et le judoka.

Tenant compte des spécificités du judo et de ses origines, elle s'est dotée d'un « code moral » inspiré du bushido, code de conduite des guerriers japonais, définissant les règles de comportement comme le faisaient les codes de la chevalerie. Il affirme les valeurs essentielles que la pratique du judo permet de comprendre et d'acquérir et symbolise la volonté éducative du judo français.

Le judo français doit ses succès et son développement à ses fondateurs et à ses pionniers. Personnages-clés de la vie statutaire, champions emblématiques, hauts gradés, professeurs émérites... ils ont montré la voie, établi les structures, initié les actions...

En 1936, Moshe FELDENKRAIS crée le Jiu-Jitsu Club de FRANCE et en 1946, Paul BONET-MAURY fonde la Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu. D'autres présidents suivront : Paul DE ROCCA-SERRA, Jean PIMENTEL, Claude COLLARD, Georges PFEIFER, René AUDRAN, Daniel BERTHELOT, Michel VIAL et Jean-Luc ROUGÉ.

Une Direction Technique Nationale se met aussi en place, avec en DTN successifs : Robert BOULAT, Henri COURTINE, Pierre GUICHARD, Jean-Luc ROUGÉ, Fabien CANU, Brigitte DEYDIER et Jean-Claude SENAUD.

Au regard de l'impact culturel, les personnes importantes au sein de la FFJDA sont, ès-fonctions :

– Jean-Luc ROUGÉ, président de la FFJDA, 9^{ème} dan et 1^{er} judoka français champion du monde, vice-président du CNOSF, secrétaire général de la FIJ et premier vice-président de l'UEJ.

– Henri COURTINE, un des pionniers du judo français. Il est à ce titre le seul français à être titulaire du grade de 10^{ème} dan.

- André BOURREAU, 9^{ème} dan et secrétaire général de l'Académie Française de judo.
- Jean-Pierre TRIPET, 8^{ème} dan et vice-président fédéral en charge de la culture judo.
- Gérard GAUTIER, 8^{ème} dan et responsable du secteur de l'enseignement.
- Frederico SANCHIS, 7^{ème} dan et secrétaire général de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents (CSDGE).
- Guy LEBaupin, 7^{ème} dan et chargé de mission de la DTN auprès de la CSDGE.
- Didier JANICOT, 7^{ème} dan, membre de la DTN et directeur de la culture.
- Martine DUPOND, 6^{ème} dan et directrice nationale adjointe en charge de l'enseignement et de la formation.

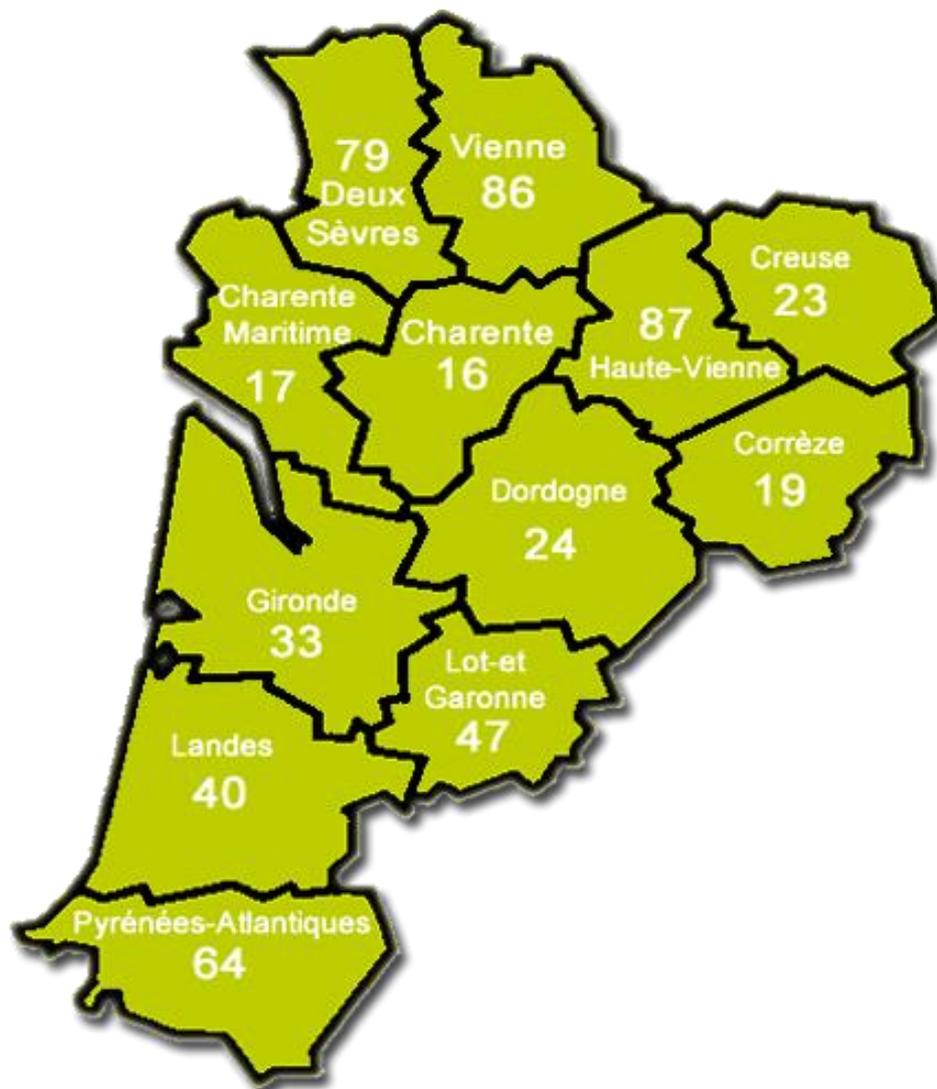
Au final, la FFJDA est la seule fédération agréée ayant reçu une délégation du Ministère chargé des Sports pour le judo, jujitsu, le kendo, le sumo, le iaïdo, le naginata, le jodo, le taïso et le sport chanbara. De plus, depuis 1991, la Fédération est reconnue d'utilité publique par l'Etat.

La FFJDA bénéficie également d'une reconnaissance internationale en tant que membre de l'Union Européenne de Judo et de la Fédération Internationale de Judo. Enfin, à travers la voix de la FFJDA, la FRANCE a une influence considérable dans le développement du judo mondial.

LA LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

Née en 2016 de la fusion des ligues d'AQUITAINE, du LIMOUSIN et de POITOU-CHARENTES, elle-même due à la restructuration régionale issue de la loi NOTRe,⁴ la ligue NOUVELLE-AQUITAINE réunit 12 comités départementaux : CHARENTE (16), CHARENTE-MARITIME (17), CORREZE (19), CREUSE (23), DORDOGNE (24), GIRONDE (33), LANDES (40), LOT-ET-GARONNE (47), PYRENEES-ATLANTIQUES (64), DEUX-SEVRES (79), VIENNE (86) et HAUTE-VIENNE (87).

⁴ Loi n° 2015-991 du 7 août 2015 portant nouvelle organisation territoriale de la République.



« NOUVELLE-AQUITAINE » : « AQUITAINE » par référence à la coïncidence territoriale, parce que le territoire actuel correspond globalement aux différents territoires qui historiquement ont constitué l'AQUITAINE ; « NOUVELLE » par référence à la dynamique territoriale, pour montrer l'élan porteur des populations dans le projet régional.

Historiquement, les présidents des ligues fusionnées ont été successivement : Pierre LAFFITTE, Jean LESTAGE, Guy GAUTRIAUD, Michel LARE, Bernard BOYAU, André BOUILLET, Claude DUBOS, Philippe SAÏD pour l'AQUITAINE ; Prudent DENIS, Jean BELIN, Georges PERGAIX, Christian TESSONNEAU, Daniel PHENIEUX, Gérard BAYLE pour le LIMOUSIN ; Serge GSTALDER, Pierre POINSON, Roger VEILLEROT, Daniel BERTHELOT, Bernard SAPIN, Jean-Claude RIQUIN, Allain DUBROCA, Claude BEAU, Jean-Pierre RAULT pour le POITOU-CHARENTES.

Quant aux cadres techniques régionaux successifs, ce furent : Maurice DEGLISE-FAVRE, Frédéric LEBRUN, Jean-Noël LAMOUREUX pour l'AQUITAINE ; Alain AMET, Gérard SPESSOTTO, Thierry COLIN, Patrick LACOMBE, Michel DOUBLON pour le LIMOUSIN ; Roger CADIERE, Claude BEAU, Jean-Pierre PERRIN, Jean-Pierre DECOSTERD, Bruno LE GAL, Stéphanie POSSAMAÏ pour le POITOU-CHARENTES.⁵

Au sein de l'encadrement technique et des équipes dirigeantes, ou au-delà, d'autres personnages-clés ont aussi historiquement façonné la vie fédérale des territoires néo-aquitains. Plus anonymement, les collectifs locaux ont forgé et partagé des histoires, la communauté du judo s'appropriant progressivement une identité propre.

Conseillers techniques des structures fédérales ou élus associatifs, tous ont tissé le réseau humain du territoire néo-aquitain. De cette richesse en ressources humaines, sont issus deux présidents de la FFJDA, Georges PFEIFER et Daniel BERTHELOT, et le Directeur Technique National, Jean-Claude SENAUD.

Désormais, avec 5 867 448 habitants (4^{ème} région de FRANCE) et 1 habitant sur 5 vivant dans l'aire urbaine de BORDEAUX, et une croissance portée par le littoral, mais une très faible densité démographique avec seulement 69,8 habitants/km² pour un espace de 84 060 km² (1^{ère} région de FRANCE), la région NOUVELLE-AQUITAINE présente un territoire et une démographie contrastés.

Pour les données socio-économiques, les indicateurs de précarité sont tous inférieurs à la moyenne nationale,⁶ mais la part de jeunes est faible,⁷ la proportion de population âgée reste élevée⁸ et le taux de population active se situe en-deçà de la moyenne nationale.⁹ Enfin, l'augmentation projetée de la population est de 14,9% à l'horizon 2040 pour seulement 10,6% en moyenne nationale.¹⁰

⁵ Actuellement, le président de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE est Philippe SAID, et le CTR est Michel DOUBLON.

⁶ Taux de pauvreté monétaire de 13,5% contre 14,5% en moyenne nationale ; part de logements sociaux de 10,2% contre 16,9% en moyenne nationale ; taux de chômage de 9,6% contre 9,9% en moyenne nationale ; population de jeunes allocataires du Revenu de Solidarité Active de 6,8% contre 7,1% en moyenne nationale

⁷ 27,4% contre 30,2% en moyenne nationale.

⁸ 22,1% contre 16,6% en moyenne nationale.

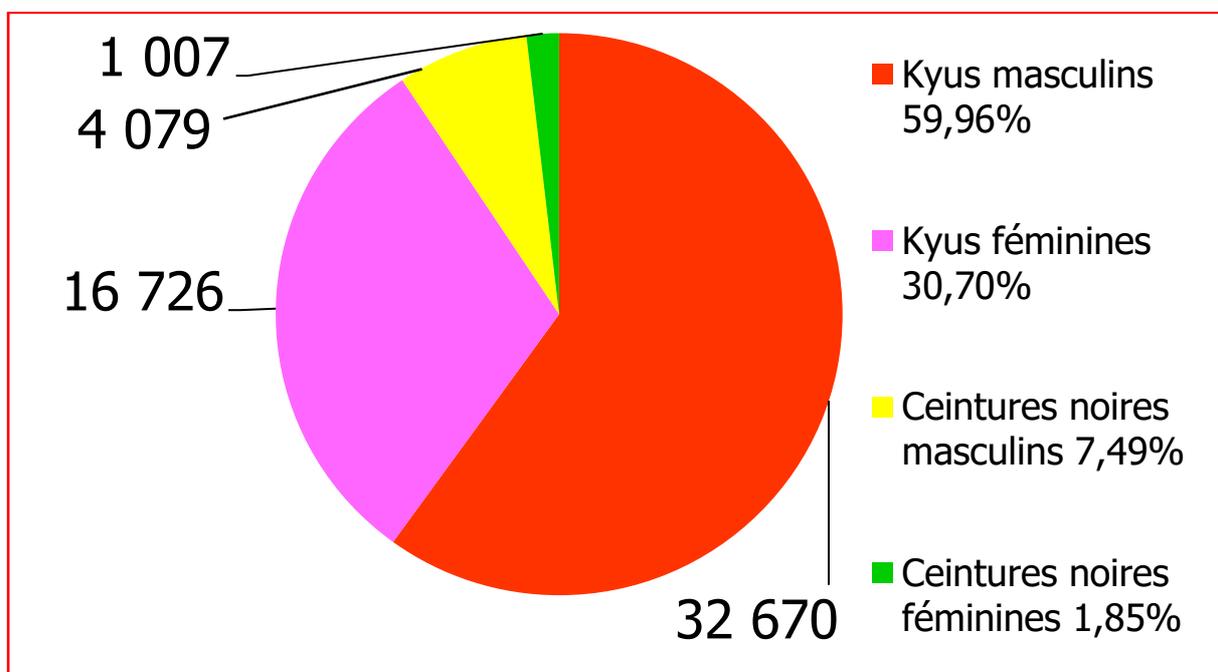
⁹ 72,9% contre 73,3%.

¹⁰ Source : « Chiffres clés 2016 » DRDJSCS NOUVELLE-AQUITAINE 23 mai 2017.

Globalement, les statistiques démographiques générales sont confirmées par les effectifs licenciés et par le nombre de clubs affiliés. A l'issue de l'échéance de la fusion, la ligue NOUVELLE-AQUITAINE regroupait 602 clubs affiliés pour 791 dojos ouverts à l'activité, et comptait 54 482 licenciés.

L'enracinement du judo néo-aquitain est largement institutionnalisé dans le secteur sportif, dans les actions de formation et dans la politique de développement. Ces blocs constituent les trois axes majeurs de l'activité fédérale, et un lien transversal unit ces trois domaines : une culture commune.

Répartition des 54 482 licenciés FFJDA de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE



Références historiques sur le judo néo-aquitain :

- Michel DOUBLON « Histoire du judo limousin » *Ligue du LIMOUSIN de judo*, 2016.
- Claude SOULA « Histoire du judo et des disciplines associées en DORDOGNE » 2018. Tome 1, de 1951 à 1981.
- Blog debard.over-blog.com « Histoire du judo en CHARENTE-MARITIME et en POITOU-CHARENTES ».
- Site Internet « Judo VIENNE du club des pionniers 86 » judoviennepionniers.free.fr/

DE LA CSDGE AU CORG

« Dans les disciplines sportives relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques et, le cas échéant, les performances sportives, s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux. »¹¹

La Commission Spécialisée des Dan et des Grades Equivalents (CSDGE) de la FFJDA est une commission essentiellement technique, composée d'experts haut gradés.

Elle a pour missions de :

- Contribuer à maintenir l'unité des grades du judo, jujitsu, kendo et disciplines associées.
- Préserver la valeur pleine et entière du ou des grades dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie, car le grade conditionne l'accès aux différentes fonctions fédérales.
- Susciter une adaptation continue de la réglementation des grades en préservant les notions fondamentales et traditionnelles du grade (shin-ghi-tai).
- Soumettre à l'approbation du ministre chargé de la santé, de la jeunesse et des sports les conditions de délivrance des grades et dans.¹²
- Délivrer les grades.

La composition de la CSDGE est déterminée par les textes officiels : deux tiers de membres représentant la FFJDA, dont un président et le DTN, et un tiers de membres représentant les fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires concernées, au prorata de leurs effectifs licenciés.

La durée du mandat des membres de la CSDGE est liée à l'olympiade sportive.

¹¹ Article L212-5 du code du sport.

¹² Article L212-6 du code du sport.

Quant à son fonctionnement, la CSDGE est structurée à deux niveaux, national et régional.

Sur le plan national, la CSGDE est organisée en sous-commissions :

- la commission administrative,
- la commission de la réglementation des grades,
- le comité des hauts grades, lui-même composé d'une commission technique des hauts grades et du Conseil des Sages.

Il y a aussi une sous-commission Kendo et disciplines rattachées.

Localement, la CSDGE est représentée par le Comité d'Organisation Régional des Grades (CORG).

Le CORG assure la relation administrative avec la CSDGE de la FFJDA, ainsi que la mise en place et le suivi des organisations techniques et sportives liées au grade.

La direction technique de la FFJDA est en charge de la mise en œuvre et de l'application des règlements des dans et grades sur tout le territoire français.

Références sur les institutions et les textes officiels, sites Internet :

- FFJDA www.ffjudo.com
- Ligue NOUVELLE-AQUITAINE www.nouvelle-aquitaine-judo.com
- Code du sport www.legifrance.gouv.fr

DES STRUCTURES DEDIEES A LA CULTURE JUDO

Même si toute l'organisation fédérale est empreinte de la culture liée à l'activité, certaines structures sont spécifiquement dédiées à la culture judo. Ce sont l'Académie Française de Judo et le Conseil Culture Judo, lequel se décline à l'échelon national et au niveau régional.

L'ACADEMIE FRANÇAISE DE JUDO

Elle a été présentée à l'assemblée générale de la FFJDA le 19 avril 2015 par le président Jean-Luc ROUGÉ.

Dans le domaine du judo, son objet est d'étudier, d'analyser, conserver, promouvoir et développer les aspects culturels, historiques et sociétaux, pédagogiques et techniques, afin de sauvegarder et de transmettre la mémoire des faits qui ont façonnés leur histoire depuis leur apparition en FRANCE, et d'en poursuivre l'étude. Comme toute institution académique, l'académie française de judo est donc une société dont les membres s'attachent à promouvoir l'excellence dans leur spécialité.¹³

Cet organisme reçoit notamment pour mission de rassembler, de favoriser et de valoriser la production d'études, de contributions, de communications et de parutions de toutes natures traitant des travaux destinés à analyser et enrichir l'enseignement et la pratique des disciplines fédérales, ainsi que leur insertion dans la société française, et de procéder également à la constitution d'un fonds de documents de toutes natures produit par les acteurs et les observateurs de l'émergence et du développement de ces disciplines.

L'académie française de judo est composée de 20 membres actifs au maximum (y compris les membres fondateurs, au nombre de 12).

Il est également attribué par le conseil d'administration la qualité de membre associé de l'académie aux personnes physiques titulaires ou non d'un haut-grade qui, par leur qualité et leur engagement, contribueront à l'enrichissement des travaux de l'académie.

¹³ Le mot « académie » a pour étymologie les jardins d'Academos à ATHENES où s'enseignait la philosophie platonicienne.

Les moyens d'action sont la production de communications et parutions, l'organisation de séminaires, de conférences, de colloques ou débats liés à la mission de l'académie.

Le secrétaire général en assure la direction.

Publication de l'Académie française de judo :

– La Gazette de l'Académie française de judo, FFJDA.

LE CONSEIL NATIONAL CULTURE JUDO

Le Conseil National Culture Judo est composé de 8 membres. Il comprend pour la durée de l'olympiade des membres désignés par le Conseil d'Administration, tous titulaires du grade de ceinture noire. Il est placé sous la responsabilité du Vice-Président chargé de la Culture.

Les membres du Conseil National Culture Judo ont pour mission de promouvoir auprès des licenciés la culture, l'éthique et la tradition liées à la pratique des disciplines fédérales, de veiller à l'application dans tous les domaines des activités fédérales des principes du code moral du judo français et du fair-play. Ils ont pour mission de participer à la formation des dirigeants, des enseignants et des ceintures noires dans le cadre de l'IRFEJJ, à l'attribution des grades confiée à la Fédération, conformément aux textes en vigueur, ainsi qu'à l'attribution des distinctions fédérales.

Sous la responsabilité de Jean-Pierre TRIPET, Vice-Président Culture Judo, les 8 membres sont : Daniel BEAUFRERE, Marcel ERIAUD, Gérard GAUTIER, Yvon MAUTRET, Dominique OLLIER, Catherine PIERRE-ANDREAZZOLI, Frédéric SANCHIS, Jacques SIGNAT.

LE CONSEIL REGIONAL CULTURE JUDO

Le Conseil Régional Culture Judo est composé par des membres ceinture noire : le vice-président culture judo de l'organisme territorial délégataire de gestion, un haut-gradé désigné par le comité directeur de la ligue et un membre désigné par chaque comité directeur de chaque organisme territorial délégataire de proximité.

Comme le Conseil National Culture Judo, les membres du Conseil Régional Culture Judo ont pour mission de promouvoir auprès des licenciés de leur région la culture, l'éthique et la tradition liées à la pratique des disciplines fédérales, de veiller à l'application, dans tous les domaines des activités fédérales, des principes du code moral du judo français et du fair-play.

Ils ont pour mission de participer à la formation des dirigeants, des enseignants et des ceintures noires dans le cadre de l'IRFEJJ, à l'attribution des grades confiée à la Fédération, conformément aux textes en vigueur, ainsi qu'à l'attribution des distinctions fédérales.

Le niveau régional est un échelon essentiel dans le développement des actions culturelles de notre Fédération. Les vice-présidents Culture Judo ont un rôle déterminant dans la conception, la mise en place et l'évolution des actions culturelles sur leur territoire (ligue et départements).

Ils ont un rôle de coordination du territoire et des différents acteurs, de suivi des initiatives et rédaction du bilan annuel d'activité. Ils sont un rouage essentiel dans l'approche transversale du développement de la culture au sein des régions.

Il est à préciser que cette approche transversale de la culture concerne et implique les comités de notre ligue NOUVELLE-AQUITAINE.

Il importe également qu'elle soit pragmatique et résolument incarnée par des actions concrètes sur le terrain.

Le souhait partagé d'efficacité a pris forme dans les procédures de travail que nous avons installées collégialement avec les référents Culture Judo départementaux soutenus par leurs présidents de comité, dans la précision, la clarté des missions et dans l'évaluation que nous faisons ensemble du travail accompli au cours d'une réunion plénière annuelle.

Composition du Conseil Régional Culture Judo de NOUVELLE-AQUITAINE :

Conseil Régional Culture Judo « NOUVELLE-AQUITAINE »
Vice-Président Culture Judo : Jacques SIGNAT

Déléguée Régionale des Hauts Gradés « NOUVELLE-AQUITAINE » : Cathy ARNAUD

*Délégués régionaux
 Hauts gradés*

Comités 24-33-40-47-64 : Richard LE DONNE
 Comités 16-17-79-86 : Jean-Claude SIMON
 Comités 19-23-87 : René BOUCHAUD

Responsable de la Commission régionale des récompenses : Jean-Claude SIMON

*Responsables des comités
 des anciens*

Comités 24-33-40-47-64 : Claude GUERIN
 Comités 16-17-79-86 : Alain SANTRISSE
 Comités 19-23-87 : Jean-Claude RIBER

<i>Référents départementaux</i>		
<i>Comité 16 CHARENTE</i> Magali PAGNOUX Sonia PERARD	<i>Comité 24 DORDOGNE</i> Marie-Laure DUCHER MORCILLO Claude SOULA	<i>Comité 64 PYRENEES-ATLANTIQUES</i> Fabienne ESPOSITO Jean-Philippe MALOTTE
<i>Comité 17 CHARENTE-MARITIME</i> Jean-Claude THIREAU Annick DUBROCA	<i>Comité 33 GIRONDE</i> Richard LE DONNE Claude SOUBRILLARD	<i>Comité 79 DEUX-SEVRES</i> Gérald ARDANUY Jean-Charles BERNARD
<i>Comité 19 CORREZE</i> Bernard KHIDER Dominique MEYLLEUX	<i>Comité 40 LANDES</i> Jean-Pascal BERNIOLLES Jean-François PERLETTI	<i>Comité 86 VIENNE</i> Jérôme BRETAUDEAU Alain RICHASSE
<i>Comité 23 CREUSE</i> Michel DELRIEU Anne VERMERSCH	<i>Comité 47 LOT-ET-GARONNE</i> Bruno VINCENT Dany ARNAUDET	<i>Comité 87 HAUTE-VIENNE</i> Hélène GALAN Laurent MOREAU

Equipe Technique Régionale : Michel DOUBLON

Secrétariat administratif : Monique MENARD

L'HISTOIRE DU JUDO, A L'ORIGINE DE NOTRE CULTURE

Le judo est et reste un sport de tradition, par ses origines et sa culture. La méthode originellement conçue au JAPON par Jigoro KANO s'est universellement développée, autant par l'esprit insufflé par son concepteur que par la légitimité des compétitions sportives et la reconnaissance olympique.

Du fait de son aspect pluriel, le judo dépasse largement la seule dimension sportive. Par la diversité et la complémentarité des pratiques, on peut sans cesse réinventer l'avenir du judo.

LE JUDO NE AU JAPON ET LA METHODE KANO

Le judo, littéralement « voie de la souplesse », est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise conçu en 1882 par Jigoro KANO en s'inspirant de techniques ancestrales de défense issues du jiu-jitsu et basées sur l'art naturel de céder d'abord pour mieux vaincre ensuite. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, d'étranglements et de clés, et comprenait aussi à l'origine des coups frappés ou atémis. Le terme *judo* est composé de « *ju* » (souplesse, adaptation) et « *do* » (l'art, la voie). Il peut donc se traduire par la voie de la souplesse.

Le judo est conçu selon deux principes majeurs immuables : « entraide et prospérité mutuelle » et « utilisation rationnelle de l'énergie ».¹⁴ C'est une école de rigueur, chacun peut et doit y trouver sa place.

Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le dojo (littéralement lieu d'étude de la voie). Les pratiquants sont des judokas et portent une tenue en coton renforcé appelée judogi, parfois appelée à tort kimono, qui est le nom de la tenue traditionnelle japonaise.

¹⁴ Sur les principes et maximes du judo, cf. page 72.

Le judogi est par tradition blanc et en coton épais, sans doute pour des raisons d'économie et d'hygiène à l'origine (le blanc était plus facile à laver que la couleur à une époque où la lessive se faisait encore à la main et le coton est une matière résistante). Puis le blanc deviendra une marque d'égalité entre pratiquants et le symbole de la pureté de cœur du judoka avant le combat. Pour faciliter la distinction entre les combattants au cours des compétitions, un compétiteur peut avoir un judogi bleu. La distinction peut se faire également à l'aide de ceintures. Enfin, le judo se pratique pieds nus sur un tatami.

Shinnosuke KANO dit Jigoro KANO est né le 28 octobre 1860.¹⁵ Plutôt chétif, il ne pouvait admettre l'idée d'un échec ! La réputation du jujitsu reposant sur la possibilité donnée au plus faible de vaincre le plus fort, très jeune, Jigoro KANO s'adonna à cette discipline.

Tout en continuant à pratiquer, plusieurs questions se posent à son esprit. Mais il n'obtient aucune réponse de ses maîtres. Il trouve ses propres solutions qui lui permettent d'ouvrir un chemin qui le conduira du « jitsu » (la dextérité) au « do » (la voie).

C'est ainsi qu'il élabore deux théories ou principes essentiels qui deviendront les deux piliers du judo : « seiryoku zenyo » ou la recherche de l'efficacité maximum par l'utilisation optimale de l'énergie et « jita yuwa kyoei » ou entraide et prospérité mutuelle.

Au sujet des origines du jujitsu, si on se réfère aux traductions des écrits du fondateur du judo, Jigoro KANO exprime qu'il n'y a rien de précis : « Mon opinion personnelle est que le ju-jitsu a été entièrement façonné par les japonais, ...bien que le combat semble avoir été au cœur de la pratique du ju-jitsu, il s'y rattachait également d'autres finalités, comme l'éducation physique et l'entraînement mental... »

Jigoro KANO souhaite populariser sa méthode « Il existe plusieurs raisons qui m'ont fait délaisser le terme ju-jitsu pour lui préférer le nom judo. La raison principale c'est que le « do » (la voie) est ce qui est mis en exergue dans ce qui est enseigné au KODOKAN alors que « Jijitsu » (efficacité technique) n'est qu'incident ». En remplaçant le jitsu par le do « je voulais simplement m'assurer que les réalisations de ceux qui m'avaient précédé ne soient pas perdues ».¹⁶

¹⁵ En fait, suivant le calendrier grégorien, la vraie date serait le 10 décembre 1860.

¹⁶ Jigoro KANO « L'essence du judo. Ecrits du fondateur du judo » *Budo Editions*, 2007.

Dans l'école qu'il crée, intitulée « Judo KODOKAN », le terme de judo existait déjà, mais ne représentait qu'une forme de jujitsu sans organisation particulière.

La légende veut que Jigoro KANO établit les principes du judo en s'inspirant des travaux du sage Shirobei AKIYAMA qui, lors d'un hiver rigoureux, remarqua que les branches des cerisiers cassaient sous le poids de la neige abondante, tandis que les branches des saules, plus flexibles, réagissaient différemment, pliaient et se débarrassaient de leur fardeau avec souplesse. La voie de la souplesse était née.¹⁷

Il décida donc d'expurger du jujitsu les mouvements dangereux en codifiant les techniques qu'il avait sélectionnées afin de faciliter l'enseignement sous forme de kata.

Libéré de sa vocation guerrière, il est clair que l'art de la souplesse n'était plus du jujitsu, mais un nouvel art martial à inclination éducative. Ainsi, le choix du mot « judo » a été inspiré autant par « le goût de la morale » que par une « volonté hégémoniste ».¹⁸

Le judo commença donc à être enseigné au JAPON dès 1882 au KODOKAN.

En 1933, Moshe FELDENKRAIS rencontre Jigoro KANO lors d'une conférence à PARIS, et introduit le judo en EUROPE. Il est aussi l'auteur du « meilleur ouvrage publié sur ce sujet en une autre langue que le japonais »¹⁹ même si à l'époque, il ne s'agissait que de techniques de self-défense.

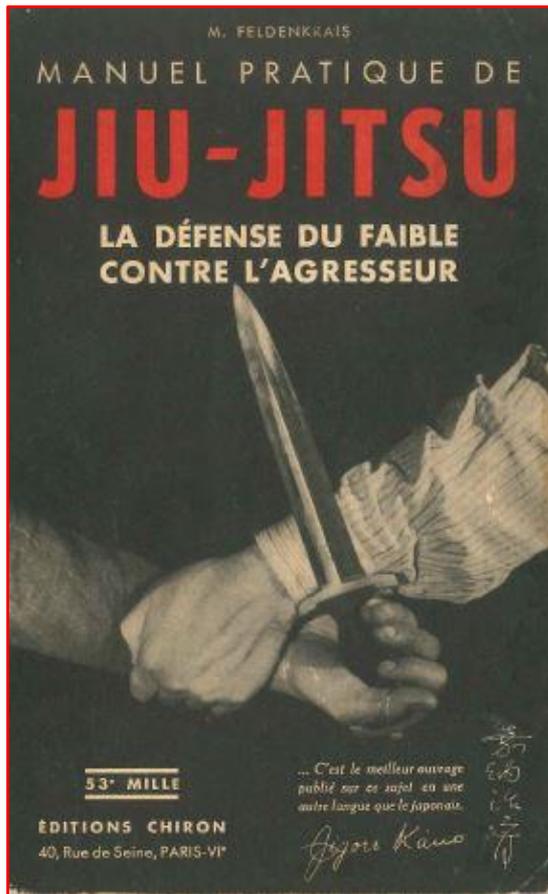
En FRANCE, le judo se développa grâce à l'arrivée d'experts japonais : Mikinosuke KAWAISHI en 1935, suivi de Shozo AWAZU en 1950, Ishiro ABE en 1951 et Haku MICHIGAMI en 1953.

En s'installant sur BORDEAUX, et en impulsant la formation des premières ceintures noires et des premiers professeurs qui seront finalement les pionniers du judo local, Haku MICHIGAMI façonnera largement l'essor du judo dans le Grand Sud-Ouest, préfigurant sans doute déjà le futur territoire de la NOUVELLE-AQUITAINE.

¹⁷ Pascal FAULIOT « Contes et récits des arts martiaux de CHINE et du JAPON » *Albin Michel*, 1984.

¹⁸ Françoise CHAMPAULT « Du jujitsu au dojo, ou du particulier à l'universel, un exemple de changement durant l'ère MEIJI » *Etudes japonaises EBISU, Bulletin de la Maison Franco-Japonaise de TOKYO*, n° 16, 1997.

¹⁹ Introduction de Jigoro KANO au « Manuel pratique de jiu-jitsu, la défense du faible contre l'agresseur » de Moshe FELDENKRAIS, *éditions CHIRON*, 1944.



1^{ère} ceinture noire obtenue en FRANCE en 1939, Moshe FELDENKRAIS (1904-1984) est aussi réputé en tant que concepteur d'une méthode personnelle d'équilibre entre le corps et l'esprit à partir des sensations ressenties.



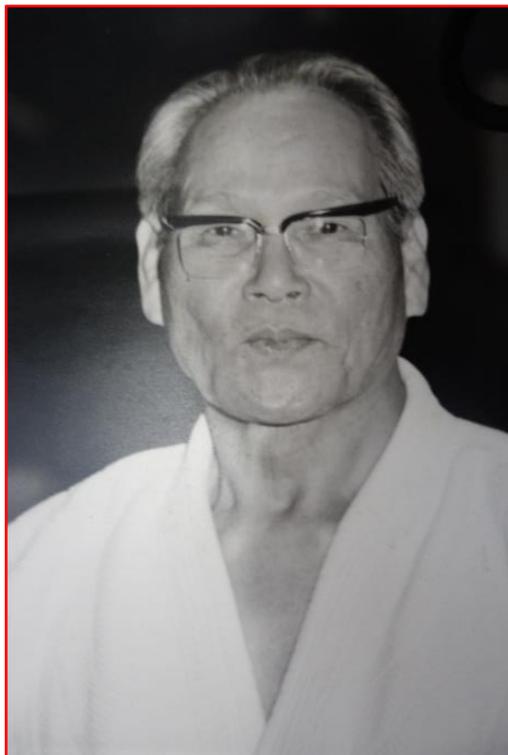
Véritables spectacles sportifs, les galas de judo, avec notamment la remontée de ligne de Haku MICHIGAMI (exemple en 1954 à LIMOGES), ont assuré la promotion du judo dans les territoires qui deviendront en 2016 la NOUVELLE-AQUITAINE.

Il est utile de préciser que le choix de vie de Jigoro KANO a été l'enseignement, et qu'il a été marqué par la conviction que la cause la plus noble et le plaisir le plus grand résidaient dans l'épanouissement des jeunes qui mettront toute leur énergie à agir pour le bien de la société.

Ainsi que l'a précisé Yves CADOT, n'oublions pas que la motivation de la création du judo s'inscrit dans une volonté de changer l'homme pour changer la société par une meilleure entente entre les individus, un comportement plus adapté à la vie sociale.²⁰

²⁰ Yves CADOT « Promenades en judo » éditions Metatext, 2015.

Jigoro KANO a fait du judo un modèle éducatif, en étant convaincu que le sport n'avait pas de frontière. En cela, l'idéal éducatif, universel et humaniste du judo conçu en Orient par Jigoro KANO trouve un parfait écho en Occident dans la pensée du rénovateur des Jeux Olympiques, Pierre DE COUBERTIN²¹ que Jigoro KANO rencontrera d'ailleurs à plusieurs reprises. Finalement, judo et olympisme n'ont fait que « reconstruire l'esprit du présent en faisant renaître la noblesse du passé ».²²



Maître Haku MICHIGAMI est né en 1912 dans le village de YAWATAHAMA situé sur l'île de SHIKOKU au JAPON. Titulaire du 9^{ème} dan de judo, diplômé de l'école KYOTO BUSEN (Budo-Senmon Gakuko). Il est envoyé en FRANCE en 1953 pour aider au développement du judo français. Il fut en 1956 le fondateur et le directeur technique jusqu'à sa mort en 2002 du Judo Club Bordelais ou « Ecole de Judo MICHIGAMI ».



Le mot « judo » est composé de deux idéogrammes d'origine chinoise ou *kanji* : « ju » signifiant « souplesse » et « do » signifiant « voie ». Le « judo » est donc littéralement « la voie de la souplesse » qu'elle soit physique ou mentale.

²¹ Pierre DE COUBERTIN (1863-1937).

²² Bernard JEU « Analyse du sport » *Presses Universitaires de FRANCE* 1987.

LE JUDO DANS LA DIMENSION SPORTIVE ET LA CONSECRATION OLYMPIQUE

Bien que le développement initial du judo ait reposé très largement sur les victoires remportées par les élèves du KODOKAN, notamment Shiro SAIGO, contre les combattants, japonais ou étrangers, de jiu-jitsu ou de divers autres sports de combat, légitimant ainsi la supériorité de la méthode KANO sur les autres formes de combat,²³ le judo de compétition n'apparaît officiellement au JAPON que tardivement, en 1934, avec le premier championnat national.

Même phénomène en FRANCE et à un moindre degré en EUROPE, avec les championnats d'EUROPE en 1934 à DRESDE puis à PARIS en 1951. La première rencontre internationale de judo se déroule en 1947 entre la FRANCE et l'ANGLETERRE. Mais les succès sportifs du judo et les compétitions successives vont assurer sa reconnaissance internationale puis olympique.

Le judo est ainsi devenu un sport olympique en 1964 à TOKYO pour les hommes et en 1992 à SEOUL pour les femmes. Il y a lieu toutefois d'insister sur deux raisons majeures qui ont abouti à cette consécration.

D'une part, l'abandon du système « toutes catégories » au profit des compétitions par catégories de poids. Après de nombreuses discussions et des controverses animées, tant en FRANCE – avec l'éclatement du judo français entre Fédération et Collège – qu'à l'international, le judo se conformait à l'équité sportive prônée par l'olympisme.

D'autre part, la victoire d'un non japonais, le néerlandais Anton GEESINK au Championnat du Monde en 1961 à PARIS et encore plus aux Jeux Olympiques de TOKYO en 1964. Ces succès, acquis contre les japonais et au pays source du judo, ont fait passer le judo du statut de simple lutte japonaise au rang de sport international.²⁴

Mais si le rayonnement mondial et olympique du judo a bien impacté son développement local, il ne faudrait pas pour autant oublier les contributions régionales à l'essor sportif de la discipline.

²³ Ce pan d'histoire a été immortalisé en 1943 par le cinéaste japonais Akira KUROSAWA dans le film « La légende du grand judo ».

²⁴ Michel BROUSSE « Le judo, son histoire, ses succès » *Liber*, 1996 et *Minerva*, 2002.

Historiquement, les 13 et 14 mars 1970, le Palais des Sports de BORDEAUX accueille les Championnats d'EUROPE Espoirs et Juniors, avec la victoire de Michel BROUSSE qui ultérieurement sera actif au sein du judo aquitain.²⁵

Dans les territoires qui deviendront la ligue de NOUVELLE-AQUITAINE, nombreux sont les judokas qui se sont illustrés dans les compétitions officielles, nationales et internationales, en tant que compétiteurs, arbitres, entraîneurs, dirigeants...

Certains médaillés ou champions mondiaux ou olympiques ont ainsi débuté le judo dans un club néo-aquitain, y ont construit leur parcours au sein des structures fédérales, ou encore s'y sont implantés professionnellement ou fédéralement.

En tant que discipline olympique, le judo français a rayonné mondialement grâce aux performances d'acteurs néo-aquitains, certains de ces acteurs ayant toujours gardé cette identité régionale, d'autres l'ayant eue seulement à l'origine de leur parcours, d'autres enfin l'ayant circonstanciellement acquise après leur parcours sportif. En tout cas, le lien entre attachement régional et prestige sportif est suffisamment fort pour être souligné. A chaque territoire, ses champions – au moins médaillés mondiaux ou sélectionnés olympiques – et leur palmarès...

– Pour la GIRONDE : Jocelyne TRIADOU, 1^{ère} championne du Monde française à NEW YORK en 1980 et 2 fois 3^{ème} au Championnat du Monde à PARIS en 1982 ; Cathy ARNAUD, double championne du Monde à ESSEN en 1987 et à BELGRADE en 1989, 3^{ème} des Jeux Olympiques de SEOUL en 1988 ; Christine CICOT, 3^{ème} aux Jeux Olympiques d'ATLANTA en 1996 et championne du Monde à PARIS en 1997 ; Cédric CLAVERIE, sélectionné olympique à ATHENES en 2004 ; Stéphanie POSSAMAÏ, 3^{ème} aux Jeux Olympiques de PEKIN en 2008 et 3^{ème} au Championnat du Monde à RIO de JANEIRO en 2007 ; Emilie ANDÉOL, 3^{ème} au Championnat du Monde à TCHELYABINSK en 2014 et championne olympique à RIO de JANEIRO en 2016.

– Pour la DORDOGNE : Dominique BRUN, championne du Monde à MAASTRICHT en 1986 et 3^{ème} au Championnat du Monde en 1987 à ESSEN ; Céline GERAUD, 2^{ème} au Championnat du Monde à MAASTRICHT en 1986.

– Pour la HAUTE-VIENNE : Christian DYOT, sélectionné olympique à MOSCOU en 1980 puis entraîneur de l'Equipe de FRANCE ; Serge DYOT, 2^{ème} au Championnat du Monde à MAASTRICHT en 1981 et sélectionné olympique à LOS ANGELES en 1984 ; Thierry FABRE, 3^{ème} au Championnat du Monde à TOKYO en 2010 et sélectionné olympique à LONDRES en 2012 ; Fanny POSVITE, 3^{ème} au Championnat du Monde à ASTANA en 2015 ; Cyril JONARD, champion paralympique à ATHENES en 2004 et 2^{ème} à PEKIN en 2008, multi-médaillé et titré mondial en judo handisport ; Vincent DRUAUX, arbitre mondial et olympique à RIO de JANEIRO en 2016.

– Pour la CHARENTE : Marie-Claire RESTOUX, double championne du Monde à CHIBA en 1995 et à PARIS en 1997, championne olympique à ATLANTA en 1996.

²⁵ Revue fédérale « Judo » n° 147 de mars 1970.

LE JUDO, PLUS QU'UN SPORT

Le judo est certainement le plus célèbre des arts martiaux. Depuis la création de la méthode fondée par Jigoro KANO et l'enseignement de ses principes essentiels, le judo véhicule des idées de progrès tout en s'efforçant d'éveiller les consciences.

Nous pouvons donc penser que nous sommes devant le remarquable exemple d'une transmission descendant directement de la méthode originelle de son créateur. C'est en tout cas la revendication historique et symbolique la plus fréquemment citée.

La plupart du temps, nous offrons une image idéale de la ceinture noire, symbole de l'unité individuelle, nourrissant l'utopie « entraide et prospérité mutuelle » pour la faire vivre dans nos dojos avec pour ambition légitime de vouloir participer à l'amélioration de la société.

L'idéologie existe bien et correspond à celle de la philosophie de Jigoro KANO que l'on peut qualifier d'humaniste. En cela, à travers la découverte d'autres personnes, le partage du savoir, l'apport de nouvelles connaissances, nous apprenons à mieux nous connaître. Ainsi nous accumulons du vécu, des histoires, tout en partageant des moments forts de relations interactives.

Passer du temps ensemble nous aide à tisser du lien qui nous rend ainsi plus solidaires. Nous pouvons alors parler de l'éthique de la rencontre de l'autre.

TRANSFORMATION EN PROFONDEUR

L'idée que le judo n'est « pas que du sport » puisqu'il est « plus qu'un sport » a été largement relayée par l'Union Européenne de Judo (UEJ) qui l'a érigée en slogan.²⁶

Cette affirmation « le judo, plus qu'un sport » que nous mettons en avant au sein de nos instances fédérales peut nous renvoyer à la subjectivité de chacun.

²⁶ Judo – more than sport.

Avec raison, d'autres personnes comme l'éminent historien Yves CADOT, s'appuient sur des formulations proches, du genre « le judo plus que du sport ». ²⁷

Mais notre particularité tient au fait que notre discipline a son fondateur, même si l'on peut nous rétorquer que de nombreux sports peuvent prétendre à la même singularité.

La différence doit donc se faire avec les valeurs et principes universels de notre discipline par rapport à la seule pratique sportive.

Jigoro KANO a qualifiée sa méthode « d'éducation physique, intellectuelle et morale ».

De là, trois idées force peuvent apparaître dans sa démarche : « construire, façonner un corps », « développer, cultiver l'esprit », « expérimenter, s'exercer au combat ». Ce triptyque, cette combinaison peut être perçue comme un principe universel.

Il en résulte que la formation de l'homme ne peut se faire qu'en lien avec les autres, avec soi-même partageant avec l'autre, contribuant ainsi à l'amélioration de la société afin d'atteindre la prospérité mutuelle.

Nous voyons bien que dans cette quête de sens nous devons sans cesse continuer à peaufiner la construction de notre édifice personnel, notre dojo intérieur, en l'enrichissant progressivement des éléments qu'avec le temps nous avons affinés avec attention et humilité, et en nous appuyant sur notre soif de connaissance, de perfectionnement mais aussi d'excellence.

En tant que ceintures noires, nous avons été éduqués à savoir que cela demande des efforts incessants et une volonté chevillée au corps. Nous pouvons ainsi mesurer ce qu'il nous reste à parcourir et agir en conséquence.

Le judo n'apporte ni doctrine ni dogme. Il œuvre à rendre le judoka conscient de son humanité et de son aspiration à une harmonie plus grande, chacun attendant de se parfaire et de s'enrichir de la différence de l'autre.

²⁷ Yves CADOT « Judo et sport » Revue « L'Esprit du judo » n° 67 d'avril-mai 2017.

LA TRADITION

Le mot tradition vient du verbe latin « tradere » qui signifie passer quelque chose à quelqu'un, mais aussi recommander ou transmettre, enseigner.²⁸

C'est donc une pratique ou un savoir hérité du passé et répété de générations en générations avec une stabilité du contenu dans lequel notre identité collective prend pied.

Cependant, la tradition ne doit pas être traitée comme un héritage intangible du passé, mais comme une pratique présente, « un morceau de passé taillé aux mesures du présent » selon Gérard LENCLUD, directeur de recherche honoraire au laboratoire d'anthropologie sociale du CNRS.²⁹

C'est un point de référence sans lequel il ne pourrait y avoir ni présent, ni avenir possible, car elle fait partie de nos racines. Mais elle inclut une notion de mouvement, car elle est vivante, contrairement à l'histoire qui reste figée dans le passé.

Que comporte-t-elle ? Elle nous livre un héritage culturel en offrant de nous baigner dans les chroniques du passé.

La tradition est riche de la vie, de l'enseignement, des valeurs prônées par nos prédécesseurs, elle fait partie de la culture de notre société et son contenu peut évoluer en fonction de ce que l'on appelle « la modernité », c'est-à-dire la socialisation de l'individu dans une époque donnée.

La tradition nous rappelle que l'ouvrage écrit puis accompagné par nos anciens n'est jamais fini et que durant notre jeunesse, nous n'avons peut-être pas totalement ressenti ce qu'avec le temps notre esprit nous donne aujourd'hui à visionner, à imaginer, à éprouver, à innover.

Comment s'exerce-t-elle ?

²⁸ Référence : dictionnaire GAFFIOT.

²⁹ Gérard LENCLUD « Qu'est-ce que la tradition ? » in « Transcrire les mythologies » *Albin MICHEL*, 1994.

D'abord par l'exemple représenté par quelqu'un ou quelque chose, même symboliquement. Dans le judo, nombreux sont les exemples de tradition, et en premier lieu, le salut. Ensuite par la parole, l'échange. Le parler réunit (exemple du *mondo*) et cette réunion crée des liens, une reliance aux autres qui nous inscrit dans un collectif. Enfin, par la pratique, l'étude des différentes techniques dans le respect mutuel et la responsabilisation de chacun envers son partenaire.

La parole et la technique sont souffle de vie. Elles déploient des ondes, des vibrations, une résonance reliant celui qui les diffuse à celui qui les reçoit. Elles sont rythme, mouvement, énergie, et c'est en cela que la tradition est vivante.

Nous tissons nos liens avec le fil « du recevoir et du donner ».

C'est un engagement individuel, une véritable responsabilité, et nous comprenons mieux ainsi l'importance de la transmission des valeurs de la ceinture noire qui doit s'inscrire dans un continuum de notre pratique, dans un sentiment d'appartenance et d'union, attachée à « l'Esprit Maison ».

Nous pouvons dire alors que la tradition sublime notre pratique.

PLURALITE DU JUDO

Les diverses facettes de la pratique nous conduisent à présenter le judo comme une activité plurielle.

Le judo est certes un sport, au sens classique du mot, puisqu'il exige de ses pratiquants « le culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif, appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque »³⁰. Le phénomène de sportivisation a certainement accentué la notion d'effort physique avec la recherche de performance, et la compétition a imposé la soumission à des règles communément acceptées.

Mais le judo est effectivement bien plus que cela.

³⁰ Pierre DE COUBERTIN « Pédagogie sportive » *Editions Georges CRÉS et Compagnie*, 1922.

C'est un art martial (du latin *martialis*, relatif à MARS, dieu romain de la guerre et des armes) comme toutes les disciplines qui portent « principalement sur des techniques de combat à mains nues ou avec une arme, généralement d'origine asiatique » et fondées « sur des valeurs et des règlements que doivent respecter les pratiquants »³¹. Mais si toute activité de combat avec ou sans maniement d'arme est bien étymologiquement « martiale », inversement, certaines pratiques mixtes d'arts martiaux ne sont pas forcément très martiales au sens « sportif » du terme...

C'est aussi un système éducatif pour le corps et l'esprit, que Jigoro KANO a voulu d'une absolue généralité, dépassant la seule technique pour devenir une « voie » et être ainsi transposable, grâce à ses principes universels, du dojo à tous les actes et tous les moments de la vie en société.

C'est encore une activité qui inclut des aspects utilitaires. Savoir chuter, savoir se défendre sont des apprentissages élémentaires qui participent au bien-être individuel et collectif, et à la prévention des risques sanitaires et sécuritaires.

C'est enfin une école de vie. On rejoint l'idée de construire son dojo intérieur, tout en parcourant la voie, le « do » du judo. Dans ce chemin, qui a certes un but, mais qui est sans fin, à chaque étape de sa progression le judoka peut toujours s'inventer de nouveaux horizons. Et quand un nouvel horizon n'est pas visible, c'est sans doute que le judoka n'a pas encore assez progressé dans la voie...



Technique

La pratique du judo s'extériorise par la technique qui est à la base de tous les apprentissages du judo. Plus important que l'acquisition ou la maîtrise du geste, il y a la démarche. Méthode d'éducation physique et mentale par la pratique, le judo est une expression de la diversité : art martial, finalité sportive, self-défense, vocation utilitaire, école de vie...

³¹ Norme française NF P90-209, juillet 2016.

L'AVENIR A SA LEGENDE

Aujourd'hui, le judo est devenu un sport très populaire dans le monde. Cela ne doit pas nous faire perdre de vue que Jigoro KANO avait résumé son dessein ainsi : « Le judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vie ».

On peut admettre que ce principe de portée générale englobe, en fait, toutes les activités humaines. Ainsi « Judo », dans le sens le plus large du terme, est une étude, un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps en ce qui concerne la direction de sa vie.

Son intention n'était-elle pas aussi de promouvoir un moyen d'éducation nouveau dont le principe était « la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale » ?

Le judo restant un tout comme l'avait si bien dépeint son fondateur « méthode d'éducation physique, intellectuelle et morale », aujourd'hui nous parlons de judo sportif et de judo éducatif ayant comme dénominateur commun un héritage culturel porteur des principes essentiels et indissociables qui guident sa pratique, et des valeurs morales énoncées dans le code de conduite (code moral). Pourtant, le judo a toujours intrinsèquement des aspects sanitaires, utilitaires (être en forme, savoir chuter, se défendre) et par nature éducatifs.

Depuis sa création, le judo a su garder la notion de combat dans le sens de l'affrontement noble, avec en filigrane le symbolisme de la défaite ou de la victoire – avec le *ippon* qui met un terme définitif au combat – qui rappelle la dualité de la vie et la complexité des relations humaines.

Nous faisons tous face à une appréhension, une inquiétude, au doute de nos capacités, mais nous savons que sans l'autre nous ne sommes rien.

Nous expérimentons notre corps dans l'exercice de toutes les applications des techniques du combat. N'est-ce pas une très belle mise en scène de la condition humaine ?

Voilà pourquoi le judo ne sera pas en danger d'être dénaturé.

Il se distingue des autres disciplines par des valeurs humaines particulières, une éthique unique de la rencontre de l'autre et enfin par un effort constant d'équilibre entre tradition et modernité, éducation et compétition.

La pratique sincère du judo, en s'efforçant d'en respecter les trois grands principes essentiels indissociables (l'adaptation, la meilleure utilisation de l'énergie, la prospérité mutuelle par l'union des forces) et les fondements, de les appliquer en toutes circonstances, modifie progressivement le comportement du judoka et le rapproche de l'éthique propre à cette discipline.

La ceinture noire doit être le garant des valeurs transmises car « *hier est l'histoire, demain est le mystère, aujourd'hui est le cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle le présent* ». ³²

Ce présent peut tout métamorphoser !

³² Eleanor ROOSEVELT (1884-1962).

LES ACTEURS DE LA TRANSMISSION DE LA CULTURE JUDO

Quels sont les acteurs de la transmission de la culture judo ? L'enseignant est évidemment le premier intervenant dans la chaîne de transmission, et le club est alors le premier lieu de transmission de la culture judo. Mais cet élan serait vain si les champions, les hauts gradés, n'intervenaient pas ensuite pour relayer l'acte initial, et les structures d'entraînement, les sites de stages, les centres de formation... s'apparentent alors à des espaces de transmission pratique de la culture. Enfin, par un effet de *feed-back*, la culture transmise est partagée par rétroaction. Avec l'éthique sportive, chacun est invité à s'élever au-delà de la règle sportive. Ainsi, la culture devient l'affaire de tous les judokas.

LES ENSEIGNANTS ET LA PEDAGOGIE

Le professeur est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur doit être un exemple.

Dans la logique de la pédagogie du modèle, l'enseignant est la référence à suivre en termes d'attitude. En tendant vers l'idéal, l'élève calque donc son comportement sur celui de l'enseignant dans tous les aspects de la pratique du judo et au-delà : apprentissage des gestes techniques, coaching, relations humaines, environnement culturel, etc.

En éduquant le corps et l'esprit, l'enseignant fait œuvre de complétude dans son approche éducative de former un judoka et un citoyen. Une pédagogie soucieuse d'inculquer à la fois une culture physique et une culture mentale aboutira à forger « un esprit sain dans un corps sain ».³³ Cette formule modélise l'épanouissement sportif et témoigne de l'accomplissement humain et citoyen.

³³ *Mens sana in corpore sano*, JUVENAL « Satires » 127.

LES CHAMPIONS ET L'IMAGE

La médiatisation croissante du sport en général et du judo en particulier, l'exposition des champions emblématiques comme David DOUILLET puis Teddy RINER, créent des phénomènes de reproduction comportementale chez les masses pratiquantes, notamment les plus jeunes qui s'identifient à leurs sportifs favoris. L'image développée par le champion est reproduite, par mimétisme.

Comme avec l'enseignant, seul le bon exemple est viable. Persévérance, courage, combativité, modestie, humilité, gagner ou perdre avec *fair play*... vont différencier le sportif performant qui collectionne un palmarès du vrai champion – de judo et de la vie – qui marque son sport et inspire son entourage.

Le champion qui peut effectivement « rencontrer triomphe après défaite et recevoir ces deux menteurs d'un même front »³⁴ renvoie à la fois l'image de la réussite sportive, inaccessible au plus grand nombre, et de l'acceptation de la vulnérabilité liée à la simple condition humaine.

D'ailleurs, concernant le comportement des sportifs ou des délégations pendant les compétitions et dans les enceintes sportives, les textes officiels du judo français rappellent que les combattants doivent garder à l'esprit que les arbitres dirigent la rencontre, et qu'ils sont donc tenus d'accepter les décisions d'arbitrage, quelle qu'en soit la teneur.

De même, à l'issue de la rencontre, les combattants doivent conserver une attitude digne, quel que soit le résultat. Les manifestations de mauvaise humeur, les démonstrations de joie intempestives, les écarts de conduite, gestes déplacés ou excès de langage ne sont pas une attitude conforme aux valeurs du judo. « L'observation de ces règles élémentaires contribue à maintenir l'image de marque du judo à laquelle nous devons être tous attachés ».³⁵

³⁴ Rudyard KIPLING « Si » 1910, traduction française d'André MAUROIS « Tu seras un homme mon fils » 1918.

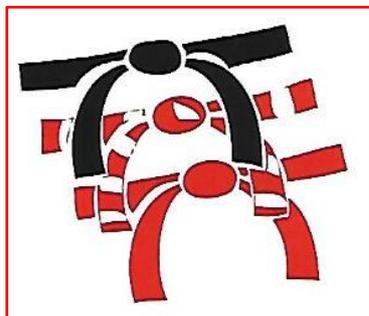
³⁵ « Tenue des combattants » Textes officiels 2018/2019, code sportif de la FFJDA, annexe 1 au règlement intérieur fédéral.

LES HAUTS GRADES, GARDIENS DU PATRIMOINE

Les ceintures noires titulaires du grade du 6^{ème} dan et plus constituent les hauts gradés du judo français. Au sein de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE, les hauts gradés coiffent la pyramide des grades. Cet effectif à la date de la création de la ligue est naturellement appelé à augmenter, du fait de la maturation du judo français et de la nature même du grade qui est acquis définitivement, sans remise en cause sous l'effet du temps.

En effet, pour un judoka ceinture noire qui a par le passé prouvé son efficacité physique et son aisance technique, la dimension culturelle du haut grade va conférer à son titulaire un devoir de mémoire.

Ne pas altérer le patrimoine culturel du judo et le garder intact dans toutes ses composantes, faire vivre les pratiques culturelles pour ne pas les oublier, expliquer comment et pourquoi pour faire comprendre le sens des actions culturelles, telle est la mission de veille permanente des hauts gradés.



© Christian MARTIN
FFJDA

Ce logo a été dessiné en 1993 par Christian MARTIN, 6^{ème} dan et professeur de judo, pour le Collège Départemental des Ceintures Noires de la GIRONDE. Artiste peintre, ses aquarelles sur le bassin d'ARCACHON sont réputées et appréciées des amateurs d'art. C'est avec l'autorisation de l'auteur que la FFJDA a mis à l'honneur ce dessin oublié, jusqu'à ce qu'il soit adopté par l'exécutif fédéral et devienne ainsi le logo des ceintures noires de tous grades. Le succès de ce dessin, sous toutes ses formes, logo ou pin's de boutonnière, en a fait par extension un symbole de la « Culture Judo ».¹

¹ « Ceintures Noires » Bulletin d'information de la Commission Nationale des Ceintures Noires, n° 9 de janvier 2012.

Statistiquement, 102 hauts gradés sont, ou ont été, en activité sur le territoire de la NOUVELLE-AQUITAINE. Professeurs, arbitres, cadres techniques, experts, dirigeants... en judo et dans les disciplines associées, par leur rayonnement, ils ont historiquement assuré et assurent toujours la pérennité de la culture à travers les générations de pratiquants.

Liste des hauts gradés de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE :

6^{ème} dan judo-jujitsu : Gilles ADAM, Alain AMET⁺, Claude AMIRAUT, Jean BANZATO, Pierre BEAU, Jean-Claude BENEZET, Daniel BENOIT, Jean-Pascal BERNIOLLES, Etienne BIGOT, René BOUCHAUD, Hervé BRANGER, Marc BREJARD, Jean BROQUEDIS⁺, Roger CADIÈRE, Roger CAMOUS⁺, Michel CASTAINGS⁺, Jean-Michel CELHAY, Serge CHAMPEYMONT, Christine CICOT, Thierry COLIN, Didier CUCCHI, Erick DALLEZ, Jean-Pierre DECOSTERD, René DESTRUHAUT⁺, Daniel FILLAU, Bernard FOIREAU, Hélène GALAN, Céline GERAUD, Alcide GIBAUD⁺, Alain GIRAUD, Claude GUERIN, François HERRERO⁺, Michel HIPPI, Daniel HOLLOSI, Serge HOSTEIN⁺, Martial HOURCADE, Cyril JONARD, Dominique JUAN, Bernard KHIDER, Christian LATESTÈRE, Benoît LAVILLE, Richard LE DONNE, Philippe LOPEZ, Christian MARTIN, Jean-Marc MOOR, Jean PARABOSCHI, Jean-François PERLETTI, Dominique PICARD, Jean-Pierre PIVIDORI, Franck RIQUIN, Jean-Claude RIQUIN⁺, Yves SANDERS, Jacky SANZ⁺, Thierry SARRAZIN, Jacques SERE⁺, Guillaume SEVESTRE, Jacques SIGNAT, Jean-Claude SIMON, Jean-Claude SOULARD, Cyril THOMAS, Jean TROCHERIE, Louis UGARTEMENDIA, André VAS, Francis VERGNAULT, Jean-François VILAIN, Fabrice ZELY.

6^{ème} dan kendo : François DELAGE, Vincent GUADARRAMA, Sabine PERE, Alexandre SABOURET, Guillaume SICART.

6^{ème} dan naginata : Martine DESCHAMPS.

7^{ème} dan judo-jujitsu : René AMET⁺, André ANDERMATT, Cathy ARNAUD, Claude BEAU, Michel BROUSSE, Dominique BRUN, Patrick CLEMENT, Désiré DANIELI, Serge DECOSTERD, Claude DUBOS, Christian DYOT, Serge DYOT, Marc-Pierre LACAY⁺, Claude MALLET⁺, Dominique MARTY, Robert PELSÈR⁺, Georges PFEIFER, Patrick POUZET, Pierre ROUDANES, Jean-Claude SENAUD, Claude SOUBRILLARD, Bernard SUDRE⁺, Guy THOMAS⁺.

7^{ème} dan kendo : Shigemasa FUJII.

7^{ème} dan chanbara : Jocelyn CHERRUAULT, Jean-Christophe DANNEMARD.

8^{ème} dan judo-jujitsu : Maurice DEGLISE-FAVRE⁺, Jean PARIÈS⁺, Jocelyne TRIADOU.

9^{ème} dan judo-jujitsu : Haku MICHIGAMI⁺.

Calligraphie « NOUVELLE-AQUITAINE »

En tant qu'entité administrative issue de la réforme territoriale de 2015, la région « AQUITAINE – LIMOUSIN – POITOU-CHARENTES » existe officiellement depuis le 1^{er} janvier 2016 et prendra ensuite l'appellation « NOUVELLE-AQUITAINE ». Comme les anciennes régions, les ligues d'AQUITAINE, du LIMOUSIN et de POITOU-CHARENTES fusionnent leurs territoires et leurs compétences le 16 juin 2016 et se mettront en conformité avec le nouveau découpage territorial par la dénomination « ligue NOUVELLE-AQUITAINE ».



ETHIQUE SPORTIVE : AU-DELA DES REGLES DU JEU

Quel est l'enjeu de l'éthique sportive ? « Qui joue loyalement est toujours gagnant ».³⁶

L'éthique sportive vise à promouvoir le fair-play chez les pratiquants, et prioritairement les enfants et les adolescents, grâce à des mesures éducatives et préventives qui la renforce. Elle encourage la diffusion d'exemples de bonnes pratiques, saines et loyales, pour mettre en avant la diversité dans le sport et pour lutter contre toute forme de discriminations.

Chaque pratiquant, chaque enfant, chaque adolescent peut donc pratiquer le judo et en tirer satisfaction. Les institutions et les adultes sont les garants majeurs du respect de ces droits.

L'éthique sportive s'applique à tous les niveaux de compétence et d'engagement. Elle concerne les activités ludiques, récréatives, comme le judo de compétition

L'éthique sportive est un exercice physique et mental. Le fair-play signifie bien plus que les règles. Il couvre les notions d'amitié, de respect de l'autre et de l'esprit sportif. L'éthique sportive se définit comme une façon de penser, et pas seulement comme un comportement à adopter.

Le concept concerne l'élimination de la tricherie, de la corruption, de la violence, qu'elle soit physique, gestuelle ou verbale, de la discrimination, de l'inégalité des chances, de l'abus de compléments alimentaires, voire du dopage.

Expression de l'excellence humaine, l'équité sportive en judo a une double dimension. D'une part, elle est institutionnelle : la discrimination fondée sur des critères autres que la performance est exclue, les règles s'appliquent uniformément, les décisions arbitraires ne doivent pas avoir cours. D'autre part, elle est personnelle : c'est l'obligation morale de respecter les règles loyalement, conformément au fair-play.

³⁶ Référence : « Code d'éthique sportive » du Conseil de l'EUROPE, adopté en 1992 et révisé en 2001.
« Fair play : the winning way »

L'excellence sportive doit être une expression de l'excellence humaine. Les résultats et les performances résulteront d'un développement méritoire et vertueux du talent individuel.

Le judo loyal est un véritable engagement social. Le judo enrichit la société et l'amitié entre les personnes, à condition d'être pratiqué loyalement. Il permet aux individus de mieux se connaître, de s'exprimer et de s'accomplir, de s'épanouir, d'acquérir un savoir-faire et un savoir-être démontrant leurs capacités.

Le judo permet une interaction sociale. Il est source de plaisir et procure bien-être et santé. Avec sa vaste gamme de clubs et de bénévoles, il offre l'occasion de s'impliquer et d'assumer des responsabilités dans la société.

En outre, l'engagement responsable dans le judo peut contribuer à développer la sensibilité à l'égard de l'environnement. Les concepts de développement durable ou d'éco-citoyenneté ne sont pas seulement des préoccupations de société. Ces phénomènes ont un rattachement à la culture du judo avec les principes universels de meilleur usage de l'énergie et d'entraide et de prospérité mutuelle.

L'éthique sportive encourage tous les acteurs qui, directement ou indirectement, influent et favorisent l'expérience vécue par les enfants et les adolescents dans la pratique du judo, à accorder une priorité absolue à cette dernière.

« Respect » et « éducation » sont finalement les deux mots clés pour réussir à promouvoir le judo et l'engagement sportif dans un contexte éthique.

LA CULTURE JUDO, L'AFFAIRE DE TOUS LES JUDOKAS

Mais la transmission de la culture ne saurait se limiter aux enseignants, aux champions et aux hauts gradés. Tous les acteurs du judo, dirigeants, arbitres, juges, cadres techniques, ceintures noires... ont eux aussi des savoirs, de l'enthousiasme, de la sagesse à partager. Plus globalement encore, tout judoka est acteur de la culture car pour transmettre le message culturel, il faut certes des émetteurs, mais encore faut-il des récepteurs !

Le judo se pratique entre deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit de l'exercice et peut ainsi faire des progrès. A son tour, il deviendra partenaire pour aider l'autre à progresser.

Sport individuel, le judo prend donc tout son sens dans l'altérité et dans l'expression du collectif.

La relation Tori/Uke n'est pas duelle, « Tori ou Uke », ni fusionnelle, « Tori et Uke », mais fondée sur l'altérité « Tori/Uke » puisque chaque élément du couple est indifféremment l'une ou/et l'autre des deux composantes.

Certes, Tori agit, à l'image du combattant de sumo ou *sumotori* dont l'attitude est exclusivement orientée vers l'offensive. Certes, Uke subit, jusqu'à la chute à laquelle il donne son nom, Ukemi. Mais les reprises d'initiatives, contres, inversions de position... vont changer les rôles, et il y a toujours interaction, même si par nature ou par convention Tori domine Uke.

En ce sens, le judo est autant une activité d'opposition que de coopération puisqu'il y a nécessité à construire ensemble pour s'approprier chacun son tour les acquisitions techniques qui permettront de vaincre en combat. Transposé à l'échelle de la société, cette relation de soi aux autres, c'est l'alternance des confrontations d'idées et de l'incessante recherche du consensus à l'origine du pacte de société.³⁷

C'est le message universel que Jigoro KANO nous a légué dans la formule selon laquelle « les hommes sont rivaux dans la compétition, mais unis et amis par leur idéal dans la pratique de leur sport et plus généralement dans la pratique de la vie ».

³⁷ Jean-Jacques ROUSSEAU « Du contrat social » 1765.



LES FONDEMENTS CULTURELS DE LA PRATIQUE DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

C'est d'abord un cadre contextuel formé du dojo, de l'enseignant et de l'enseignement dispensé par l'enseignant à l'intérieur du dojo.

Autant que le contenu même, c'est ensuite la méthode éducative par la pratique, qui dicte les comportements à travers des principes essentiels.

C'est encore l'omniprésence de la dimension culturelle dans tout ce qui touche à la pratique même du judo et à son environnement.

C'est enfin la transposition de cet ensemble bien au-delà de l'enceinte du dojo et de la stricte pratique du judo.

LE CADRE : UNE UNITE DE LIEU, DE PERSONNE ET D'ACTION

La pratique de l'activité est vecteur de culture judo, et réciproquement, la culture judo favorise le progrès du judoka, d'autant plus facilement et abondamment que sont réunis des éléments catalyseurs :

- Un lieu qui est le dojo, à la fois site de la pratique et espace culturel, lieu d'excellence et chargé de symboles.
- Un enseignant porteur du message culturel.
- La conviction montrée par l'enseignant au sein du dojo et auprès des élèves quant au bien-fondé des valeurs éducatives du judo.

LE DOJO, ENTRE ARCHITECTURE ET CULTURE

Le dojo est le lieu où l'on pratique la « voie », celle de la souplesse ou judo. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo est un lien mental, affectif qui unit les pratiquants.

Quelle que soit la surface de tatamis³⁸ installée, ceux-ci sont toujours disposés en carré, ou en rectangle plus ou moins allongé, entouré, lorsque l'espace l'autorise, d'une surface de circulation.³⁹

Il est absolument interdit de marcher pieds nus en dehors des tatamis. Avant d'y pénétrer et de saluer (selon les règles du dojo), les *zoori* (sandales) et autres chaussures seront rangées convenablement en bordure de tapis ou dans des casiers prévus à cet effet.

Les dispositions intérieures de la salle où sont installés les tatamis ne doivent rien au hasard ou à un simple désir de décoration. Elles sont une application matérielle de l'éthique propre à notre discipline.

Elles visent à permettre :

- La meilleure efficacité de l'enseignement.
- Le respect des personnes en assurant sécurité et hygiène.
- Le respect des lieux en assurant ordre et propreté.
- Le respect de l'éthique en définissant les rapports entre tous.

Le dojo obéit à des règles concernant son orientation dans l'espace. Même si, de nos jours, pour des raisons pratiques et de règles d'urbanisme, cette orientation cardinale n'est plus respectée, le dojo a toujours quatre côtés.

AU JAPON, ces cotés ont un nom et une fonction bien spécifiques. En FRANCE, ces fonctions étant les mêmes, et en l'absence de traduction facile, nous avons conservé la dénomination japonaise.

³⁸ Originellement, en paille de riz tressée, et de nos jours, en matière synthétique recouverte de vinyle.

³⁹ Au JAPON, le tatami est avant tout une unité de mesure permettant d'exprimer la superficie d'un intérieur.

KAMIZA

Le centre symbolique du dojo est le côté appelé *Kamiza* (siège supérieur). Ce côté honorifique est situé face au Sud. C'est l'emplacement d'honneur des instructeurs, des hôtes et des officiels invités. L'usage français veut que les haut-gradés porteurs de leur ceinture rouge et blanche saluent à côté du ou des instructeur(s). Mais un haut-gradé désireux de s'entraîner et portant une ceinture noire peut, à sa convenance, saluer au côté des élèves.

Des sièges peuvent être installés à la limite du tatami sur une petite estrade surélevée d'une marche.

Dans nos dojos occidentaux, sur le mur d'honneur (*shômen*), et derrière ces sièges d'honneur, est traditionnellement apposé un portrait de maître Jigoro KANO et/ou d'un autre maître du judo, tel que maître Mikinosuke KAWAISHI qui implanta le judo en FRANCE.

Peuvent y figurer aussi des tableaux ou maximes exprimant le but, les principes ou l'idéal du judo. Ces décorations se font selon le goût et les préférences des responsables du dojo.

SHIMOZA, JOSEKI, SHIMOZEKI

Le côté opposé au *Kamiza* ou le mur d'en face est le *Shimoza*. C'est la place réservée à tous les élèves. C'est au *Shimoza* qu'ils doivent s'asseoir avant de saluer (selon les règles du dojo) face au *Kamiza*.

Lorsqu'on se tient sur le côté *Shimoza* et que l'on fait donc face au côté *Kamiza*, le côté du dojo qui se trouve à droite, donc situé à l'Est, est le *Joseki* (côté supérieur) et celui qui se trouve à gauche, face au *Joseki* et donc situé à l'Ouest, est le *Shimozeki* (côté inférieur).

C'est la raison pour laquelle, quand les élèves s'assoient au *Shimoza*, ils doivent le faire sur un ou plusieurs rangs, par ordre de grade et d'ancienneté dans le grade, les grades les plus élevés et les élèves plus anciens (*sempai*) étant du côté *Joseki*, donc à la gauche de l'enseignant et à l'Est, et les grades les moins élevés ou les élèves les plus jeunes ou débutants (*kohai*) étant au *Shimozeki*, donc à la droite de l'enseignant et à l'Ouest.

Lorsqu'un invité de marque (champion, dirigeant...) vient dans un dojo, il est possible de le distinguer en le plaçant sur le côté *Joseki* en tant

qu'invité d'honneur. Durant les cours ou entraînements, les professeurs peuvent se tenir également du côté *Joseki* et les élèves du côté *Shimozeki*.

L'entrée sur les tatamis se fait du côté *Shimoza* ou éventuellement du côté *Shimozeki*.

Cette orientation du dojo a une signification symbolique. Assis face au Sud, l'enseignant reçoit la lumière du soleil, qui est la connaissance et qu'il doit transmettre. Les élèves sont éclairés par la lumière (ils reçoivent la connaissance) que l'enseignant leur renvoie. L'enseignant est ainsi comme un miroir.



Cette estampe japonaise de la fin du 19^{ème} siècle est une œuvre de Hishida SHUNSO (1874-1911). Elle représente un entraînement au KODOKAN, durant la période dite FUJIMI CHO. Jigoro KANO, en habit traditionnel, est sur l'estrade du côté Kamiza. Ses assistants sont sur sa gauche, du côté Joseki. Les judokas face à lui pratiquent des randoris en Tachi Waza et Ne Waza. Les plus jeunes, assis en bas de l'estrade, observent... et apprennent.

Dans tous les dojos devrait exister un règlement intérieur spécifiant les devoirs et comportements des uns et des autres.⁴⁰

Au JAPON, dans les dojos d'arts martiaux, il y a une pratique traditionnelle appelée *Soji*, qui signifie « nettoyer ». Le *Soji* est l'heure du nettoyage, un moment généralement à la fin du cours où tous les pratiquants (professeurs, élèves...) nettoient, lavent le dojo.

Nous apprécions le fait de trouver un dojo (tapis et lieux communs) propre, pour pratiquer et il serait mal venu de le laisser sale pour les prochains utilisateurs ou leur en laisser la charge.

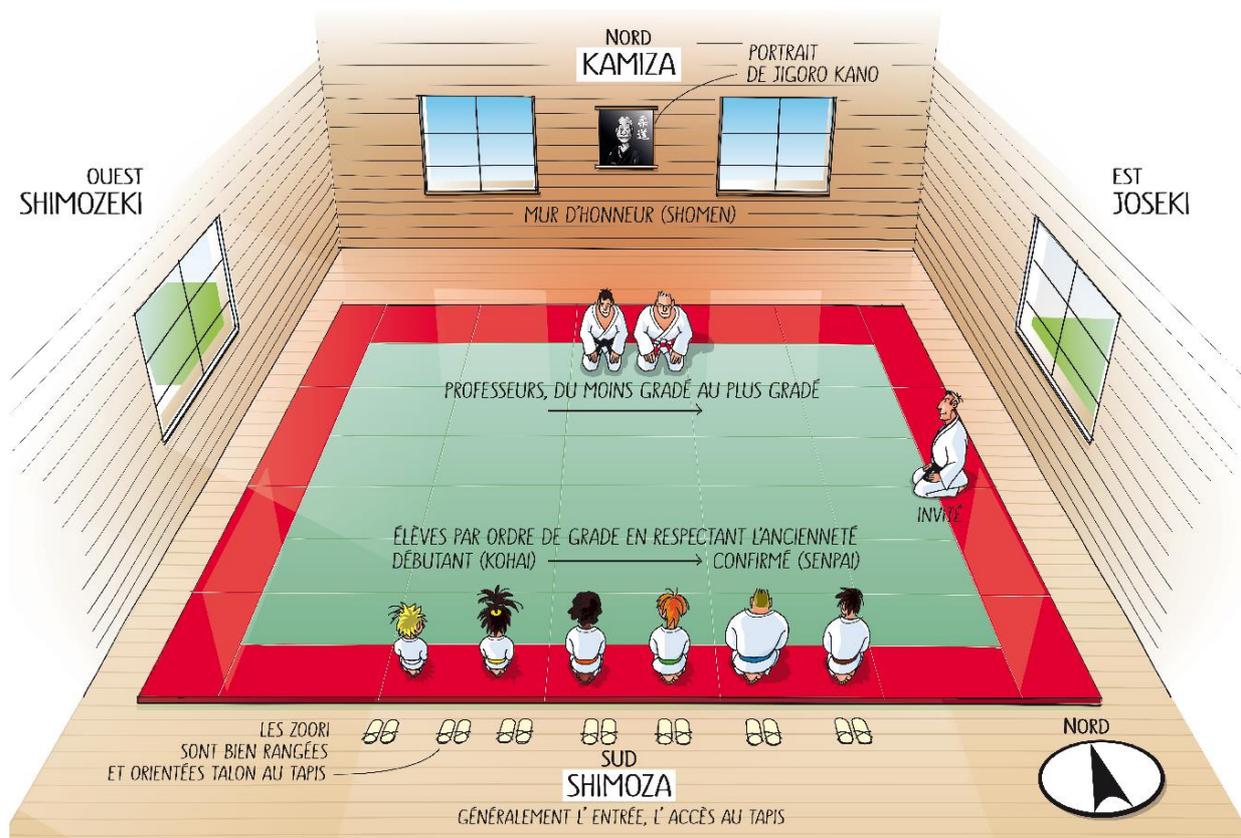
⁴⁰ Cf. « Les règles de vie au dojo et en société » page 65 et suivantes.

C'est une façon d'appliquer ce qui fait partie de notre code moral au travers des deux valeurs que sont la modestie et le respect.

C'est pourquoi les japonais saluent en entrant dans un lieu. C'est une façon pour eux de respecter et remercier ceux qui ont tout mis en œuvre pour les accueillir dans les meilleures conditions.

De nos jours encore dans certains dojos du JAPON, la contexture des tatamis oblige aussi à les humidifier puis à les nettoyer, afin d'abord d'amoindrir la dureté de la paille de riz tressée, puis de rendre la surface propice aux évolutions techniques. La généralisation des tapis en mousse agglomérée et du revêtement vinyle a ôté à la pratique son intérêt.

Mais le *Soji* est plus qu'un nettoyage physique : c'est aussi un acte éducatif de nettoyage spirituel. Cette dimension prend pleine valeur à une époque où la municipalisation des dojos et la mise en service d'auto-laveuses pourraient rendre obsolète l'acte opératif du *Soji*.



Espace architectural et culturel, le dojo moderne allie fonctionnalité et tradition. Si le confort contemporain des équipements permet la pratique du judo en toute sécurité, c'est le respect des principes et des règles qui garantit la progression du judoka.

LE DOJO, UN LIEU D'EXCELLENCE

Bien entendu, dans un dojo en tant que lieu d'excellence, il ne s'agit pas seulement de favoriser la sélection élitiste de quelques-uns mais de parvenir à la promotion des possibilités de chacun. Valoriser l'effort des élèves, mesurer leur progression comportementale ont pour but de susciter l'émulation individuelle et collective.

En dehors des grades, les récompenses symboliques sont indispensables pour stimuler l'ardeur à la réflexion et à l'action. Ce savoir-faire de l'encouragement à l'exemplarité et à la responsabilité doit donner aux enseignants les moyens de faire progresser leurs élèves.

Pour mettre en valeur l'intelligence du cœur,⁴¹ instituer des habitudes positives, constructives et structurantes participe à la formation du judoka citoyen et solidaire.

La méthodologie de notre enseignement avec les cérémonies régulières de remise de grades de perfectionnement semble bien incarner un procédé technique et humain capable de guider le judoka, l'individu vers la lumière de la connaissance, de l'exemplarité et de la responsabilité.

Ces événements, sont peut-être en ce sens des « avènements » de quelque chose de plus profond que l'on avait cru dépassée. C'est en ce sens, aussi, que la « pensée progressive » de Jigoro KANO nous apprend tout ce que l'on doit à la tradition qui par essence, est plurielle. Très précisément, cette pensée progressive rappelle que notre nature humaine repose sur « l'harmonie conflictuelle ».⁴²



Comme « judo », le mot « dojo » est composé de deux sinogrammes : le *kanji* « do » signifie « voie » et le *kanji* « jo » signifie « lieu ». Le « dojo » est donc le lieu où l'on étudie la voie, celle de la souplesse ou « judo ».

⁴¹ Le japonais fait bien la distinction entre le cœur affectif ou *kokoro* et le cœur en tant qu'organe vital ou *shinzo*.

⁴² Alice GRANGER « Le temps des tribus, Michel MAFFESOLI » *Editions de la Table Ronde* 1988.

LE DOJO : SON SENS SYMBOLIQUE

Lorsque nous pénétrons dans le dojo, nous entrons dans une autre dimension, une dimension dans laquelle les rapports qui se tissent, les aventures qui se vivent sont dictées par la « règle », la tradition, notre culture, d'une manière explicite ou implicite.

Cette façon d'être, cette conduite, ce comportement auxquels nous nous appliquons avec sérieux dépasse bien souvent ceux dont nous sommes capables au-dehors du dojo, dans la vie de tous les jours.

Car nous savons intuitivement que ce qui se passe dans ce lieu est unique, profondément riche d'enseignements. Nous y découvrons la victoire, mais aussi la défaite. Nous devons faire preuve de courage, dominer parfois la douleur, avoir une force d'âme.

Ces sentiments puissants et ces expériences importantes d'entraide et d'adversité, de progression, de frustrations ne sont possibles que dans cet espace unique que l'on peut qualifier de « sacré ». Sacré sans le sens de « sacrum » séparé, séparé du monde extérieur.

Cet affrontement si essentiel à la nature de l'homme et cette façon particulière de nous exprimer dans la pratique du judo changent notre regard sur la vie.

Dans ce lieu, nous voici nourris d'aventures simples qui nous permettent d'aller à l'essentiel : s'éprouver, se rencontrer soi-même et rencontrer les autres à travers le jeu de la confrontation.

Mais c'est par l'expérience du dojo que l'on peut mesurer ce qui sépare le judo d'un sport, car au-delà de la passion de maîtriser et de progresser qui domine, son fondateur n'a-t-il pas mis en exergue qu'il était une méthode d'éducation physique, mais aussi intellectuelle et morale incarnant l'idéal judo ?

Le dojo n'existe pas en soi, mais il peut prendre forme si on veut le construire. Ce dojo intérieur est le plus important.

Il n'est pas seulement formé de quatre murs et d'un toit abritant un tapis. Il est le symbole de notre équilibre et de notre verticalité, d'un destin partagé, d'un lien forgé par la même recherche de progression, une même volonté d'accéder à une plus grande maîtrise, et un soutien commun dans cette belle aventure qu'est le judo.

LE JUDOGI

La tenue pour la pratique du judo est le judogi. Celui-ci doit être de préférence en coton épais, afin de garantir une bonne solidité. Le judo est en effet un sport de combat où la force des saisies impose une matière résistante.

Le choix de la couleur blanche n'est pas le fait du hasard. Simple, très sobre, la tenue est complètement impersonnelle. Le judogi veut ramener le pratiquant à la modestie et l'inciter à l'humilité en plaçant tous les judokas, quelle que soit leur condition sociale, quel que soit leur grade ou niveau de connaissance, sur un même pied d'égalité.

Le judogi bleu est un judogi utilisé pour les compétitions officielles depuis les Jeux Olympiques de 1992 à BARCELONE. A l'entraînement, c'est un judogi réservé à ceux qui en ont l'usage durant leur période de préparation à la compétition. Lorsqu'il enseigne, un professeur se doit de porter un judogi blanc. Certaines exceptions sont admises en fonction des publics concernés.

Comme pour les dossards et la publicité, « le port du judogi bleu avec une ceinture rouge et blanche est une faute de culture contraire au principe d'humilité » qui sied à tous les hauts gradés. Le professeur doit toujours avoir un judogi blanc et ne porter ni tee-shirt ni chaussettes. « C'était une règle impérative de la rigueur dans l'éducation, que certains transgressent aujourd'hui ». ⁴³

Pour compléter et fermer la veste du judogi, il y a la ceinture ou obi. Accessoire vestimentaire et élément de l'exécution technique, la ceinture exprime aussi le grade dont est titulaire son porteur. Elle est blanche pour le débutant, en passant par plusieurs couleurs claires puis foncées en fonction des acquis obtenus lors de l'apprentissage du judo, puis noire pour identifier le judoka confirmé ayant acquis les bases du judo.

La ceinture rouge et blanche correspond aux 6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} dans, puis la ceinture rouge aux 9^{ème} et 10^{ème} dans. A l'origine, il n'y avait que des ceintures noires. La ceinture rouge et blanche et la ceinture rouge sont apparues ensuite ; elles étaient normalement destinées à n'être portées

⁴³ Jean-Luc ROUGE « Judogi bleu » in « Ceintures Noires » Bulletin d'information de la Commission Nationale des Ceintures Noires, n° 4 d'octobre 2009.

que lors des cérémonies officielles. Le port de la ceinture rouge et blanche est incompatible avec le port du judogi bleu.

La tenue de judo obéit aussi à un code vestimentaire. Ainsi, la ceinture doit être nouée avec un nœud plat. De même, les pans de la veste se croisent côté gauche sur côté droit, pour pouvoir y cacher une arme comme un tanto,⁴⁴ et par opposition au croisement inverse qui au JAPON est la tenue des défunts.

L'ENSEIGNANT EST L'ÂME DU DOJO

Les contenus et la démarche pédagogique développés par le secteur formation de notre ligue de NOUVELLE-AQUITAINE contribuent à donner au judo une image de sport formateur.

Le rôle joué par le professeur, sa personnalité, sa compétence, sont d'une extrême importance. Il doit être le trait d'union harmonieux entre la tradition, notre héritage culturel et l'évolution inéluctable de la société et des mentalités.

Outre sa compétence technique attestée par sa ceinture noire au minimum 2^{ème} dan et son diplôme d'Etat ou sa qualification professionnelle, il doit posséder des qualités d'animateur, d'éducateur, d'organisateur.

L'enseignant porteur de cette ceinture noire nouée autour de la taille doit garder à l'esprit, comme nous le rappelons volontiers, qu'elle est le symbole de l'unité individuelle au service d'une dynamique collective et que ce petit morceau d'étoffe qui nous unit permet de nous faire comprendre que la pratique est muette, mais le grade, lui, langue hermétique, discrète, peut nous offrir une dynamique d'espoir, une promesse d'évoluer ensemble durablement.

Nos enseignants peuvent profiter des stages nationaux de rentrée, des plateformes de perfectionnement technique et autres sessions de formation continue proposés par la FFJDA. Cependant, si la connaissance approfondie de la technique et de la pédagogie est indispensable à l'enseignant, et peut lui être apportée par la Fédération, son autorité morale et son efficacité ne dépendent que de lui-même, c'est à dire de son caractère, de sa motivation, de son éthique, de sa recherche personnelle, de son idéal et de son sens du relationnel.

⁴⁴ Ce qui induit que l'utilisateur dégaine de la main droite.

L'enseignant est l'âme du dojo. Avec son charisme, son image et sa compétence, il fait du dojo un lieu de vie à la dimension et à l'image de son animateur. Tous les judokas se souviennent ou devraient se souvenir de leur premier professeur.

Ce que l'enseignant transmet par son discours n'est pas toujours quantifiable, palpable ou évaluable, mais ne perdons pas de vue que donner aux autres le meilleur de nous-mêmes fait partie de ce qui nous rend unique.

DE LA NECESSITE D'UN ENSEIGNEMENT AUX VALEURS EDUCATIVES DU JUDO

L'enseignement moral, en son principe est légitime.

C'est une vérité que l'on connaît au moins depuis Emile DURKHEIM, un des fondateurs de la sociologie moderne (1858-1917) : toute société est intéressée à la formation de la jeunesse aux valeurs qui la constituent, parce que toute société a le souci vital de sa perpétuation.

Notre institution ne fait évidemment pas exception à la règle.

Quant au programme de l'enseignement de nos valeurs, il est maintenant conçu comme un projet conforme à ce que doit être une fédération moderne. Mais comme nous l'avons déjà souligné, il faut prendre en compte la portée de l'ambiance culturelle sur l'individu dans notre mouvement fédéral.

Nous estimons que les orientations de valeur et les attitudes morales ont un rôle de première importance au sein de notre pratique ou de notre discipline mais aussi parce qu'elles influent sur la vie sociale et la vie au sein d'une communauté à tous les niveaux de la vie quotidienne.

Dans un contexte sportif éducatif, distinguer ce qui est correct de ce qui ne l'est pas, constitue un élément déterminant de la formation et de l'orientation du comportement du judoka. L'apprentissage et la réussite de celui-ci dépendent aussi de sa culture – système symbolique – dans lequel il évolue.

C'est la raison pour laquelle nous sommes particulièrement attentifs aux valeurs de notre code moral et à leur évolution, ainsi qu'à l'éthique de

responsabilité également dans le cadre de notre formation des enseignants.

Elle insiste sur la dimension sensible de la vie morale, en cherchant à développer les capacités d'empathie, de bienveillance et de souci des autres, mais également sur le rapport instituant, et non seulement subi aux règles, enfin encore sur le principe d'égale considération des personnes.

Elle prend acte du fait et de la valeur de la pluralité des convictions et des modes de vie de chacun.

Notre formation parie sur l'idée que c'est en mesurant leurs appréciations à celles des autres, dans des mises en situations au sein de nos dojos que nos élèves judokas pourront construire du commun et reconnaître la valeur de nos règles partagées par tous.

L'ENSEIGNANT PORTE EN LUI LES VALEURS DU JUDO !

Le judo sans artifice ni prosélytisme ne se suffit-il pas pour garantir son patrimoine culturel ? La culture judo n'est-elle pas inhérente à la pratique ? Et si le judo, dans sa conception, son intention première et son évolution permanente était empreint d'une culture indissociable de son épanouissement ?

La pratique et l'étude du judo permettent de mélanger une éducation physique, morale et personnelle. L'enseignement de notre discipline sensibilise à des valeurs éducatives liées à nos vies actuelles.

Nul besoin de théoriser à outrance et vouloir se placer en moralisateur. Regardons simplement comment, au quotidien, nos éducateurs transmettent ces valeurs, souvent sans en avoir conscience.

Comment expliquer que dans nos dojos, ou parfois dans des endroits bien plus insolites (prisons, plages, scènes de théâtre...), la transmission de nos valeurs se fasse si naturellement ?

On peut discuter et débattre autour du fait de savoir si notre discipline se perd dans une pratique exclusivement sportive, ou si les pratiquants, lorsqu'ils arrivent à la ceinture noire, connaissent ou non un catalogue de techniques. Car la magie de notre discipline réside dans son quotidien.

Pourquoi, au cours de la pratique, l'acceptation de l'échec et de la contrainte est bien vécue ? Quel que soit le public en face de l'enseignant, ce dernier enseigne la chute et la projection sans rencontrer de réticence. Celles-ci pourraient être ressenties comme une humiliation au même titre que de se faire immobiliser au sol, pourtant, nos élèves ne le perçoivent pas comme tel.

Pourquoi ? Soyons honnêtes, nous n'en savons rien !

Peut-être que le message est plus fort que le messenger. Peut-être que l'enseignant qui, au cours de sa pratique, a pleinement pris conscience de l'importance que l'autre, que l'on peut nommer Uke, a eu dans sa progression. Peut-être simplement que ces moments d'échange et d'entraide ont pleinement permis la prospérité réciproque des pratiquants.

Cette notion d'entraide est omniprésente dans notre façon d'enseigner le judo, elle permet la compréhension et donc l'intégration des règles.

Elle est l'ADN⁴⁵ même de nos cours, de nos sollicitations pédagogiques dans l'architecture de nos séances. On ne peut pas faire judo tout seul !

On a besoin de l'autre, de ce Uke idéal qui est disponible, qui nous corrige, qui nous encourage, qui nous met face à nos lacunes, mais qui nous permet de progresser. Ce Uke qui veut être Tori dans le combat, et qui parfois y arrive, et qui nous renvoie à nos premières séances, celles des chutes.

L'entraide dans nos cours fait appel à la notion de *care*, à la notion de « prendre soin ». Prendre soin de soi, de l'autre, des autres, de l'espace de pratique, des élèves. Cette bienveillance est peut-être la base de notre discipline.

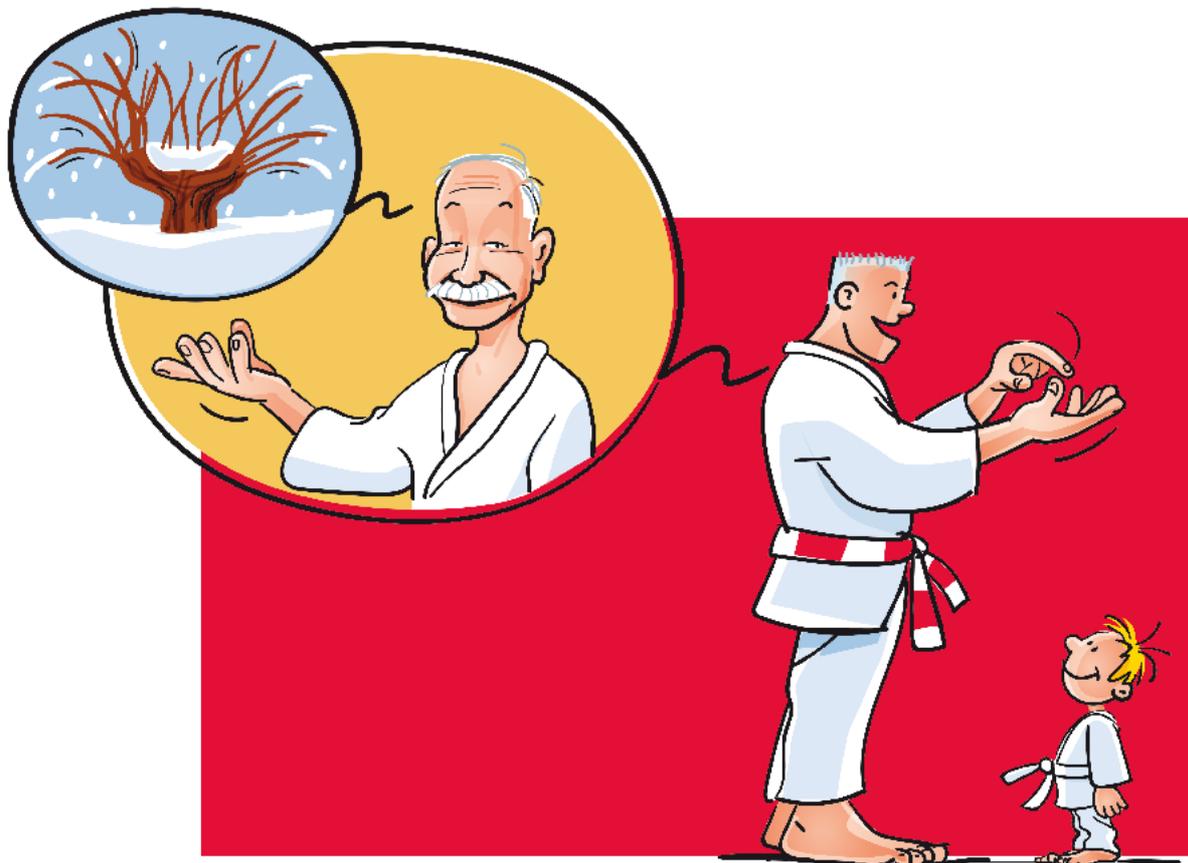
Alors oui, les protocoles sont importants et permettent d'appréhender ce qui va se passer dans la pratique. Mais on a vu beaucoup de professeurs de judo enseigner à des publics difficiles, et si parfois les saluts n'étaient pas présents, ou pas toujours bien exécutés, si le nom des prises avait quelque peu été modifié pour une meilleure compréhension, si les règles ont été adaptées, la magie de notre discipline a opéré à chaque fois, et les pratiquants ont pris plaisir dans ces moments de partage.

⁴⁵ L'ADN ou acide désoxyribonucléique est la source des informations génétiques et héréditaires.

Nos enseignants ont la culture de notre discipline en eux, et la transmettent chaque jour avec passion, et si cette passion peut parfois déborder, alors, encadrons ces débordements par l'exemple que nous renvoyons lors de nos stages, de nos assemblées, de nos compétitions, et pas en étant montrés du doigt.

Nous savons tous ce que nous a apporté la pratique du judo, et si aujourd'hui nous en sommes là, c'est grâce au judo, et surtout aux personnes incroyables que nous avons pu rencontrer.

Ces personnes si différentes, si passionnées, si passionnantes, ont plus ou moins souvent été dans l'excès. Mais sans ces excès, le judo ne serait peut-être qu'une discipline confidentielle.



Enseignants, ceintures noires, hauts gradés, champions... tous les judokas sont des acteurs de la culture. L'enseignant, qui a reçu cette culture de ses formateurs, diffuse à son tour le message culturel à ses élèves, et ce phénomène d'acculturation se continuera en boucle. La culture est inhérente au judo. Enseigner et pratiquer le judo ne peuvent se faire sans référence à la culture de l'activité.

LA METHODE :

L'ÉDUCATION PAR LA PRATIQUE

Une éducation culturelle purement théorique ou sans mise en pratique efficace est inconcevable dans le parcours de progression du judoka. Qu'il s'agisse de l'attitude au dojo ou en-dehors du dojo, qu'il s'agisse des principes fondateurs du judo applicables à toute la vie du fait de leur absolue généralité, l'éducation est inhérente à la pratique et la culture est consubstantielle à l'activité.

LES COMPORTEMENTS

La pratique du judo est encadrée par un ensemble de règles précises. Celles-ci commandent les attitudes, les gestes correspondant à des situations données.

Elle donne un rôle particulièrement important aux différents saluts qui ouvrent et ferment chaque pratique.

LES REGLES DE VIE AU DOJO ET EN SOCIÉTÉ

Le judoka accepte les règles explicites du dojo : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement de la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

Dans tous les dojos devrait exister un règlement intérieur, spécifiant les devoirs et comportements des uns et des autres.

En dehors de ce règlement intérieur, il existe des règles auxquelles on doit se conformer et qui relèvent autant de l'hygiène et de la sécurité des pratiques que de la bienséance ou du civisme. On peut citer, par exemple, celles concernant les élèves des cours de judo qui doivent :

- être ponctuels, en respectant les horaires prévus, et être assidus au travail en commençant dès le Hajime et en ne cessant qu'au Matte ou Soremade car la persévérance dans l'effort est source de progrès. En

société, faire preuve de ponctualité ou agir avec zèle et assiduité sont des attitudes positives et engageantes.

- porter le judogi traditionnel conçu pour l'entraînement, et conserver ce judogi propre et en bon état. Le judogi blanc est sobre et résistant. Identique pour tous, il marque l'égalité devant l'effort et le travail, dans le processus permanent d'apprentissage.⁴⁶
- conserver leur corps propre et les ongles des mains et des pieds coupés courts et nets, et ainsi, garantir l'hygiène et l'intégrité physique en limitant les risques de coupure, griffure, cassure lors des différents contacts.
- ne pas porter à l'entraînement de bijoux, ni autre objet dangereux qui puisse occasionner une blessure au partenaire ou à soi-même, voire gêner la bonne pratique.
- ne pas mâcher de chewing-gum, bonbons ou aliments, et ne rien avoir dans la bouche lorsqu'ils se trouvent dans le dojo, autant pour des raisons de sécurité et d'hygiène de vie que de bonne éducation.
- se conformer aux instructions des judokas plus anciens ou plus gradés qu'eux. D'ailleurs, dans les écoles de judo du Japon, les élèves les plus jeunes ou kohai doivent le respect aux élèves plus avancés ou sempai qui leur servent de tuteurs, en contrepartie.
- s'exercer uniquement aux techniques qui leur ont été apprises. Le judo est un sport à maturation lente. L'échelonnement du programme technique par grade, comme les délais entre les grades, sont des temps que le judoka doit mettre à profit pour progresser physiquement, techniquement et mentalement, et pour se préparer à la poursuite de son parcours.
- chercher à s'entraîner avec des partenaires de grade supérieur ou d'un niveau plus élevé, car la progression naît de l'accoutumance à la difficulté.
- ne pas engager de conversations futiles lorsqu'ils sont dans le dojo, rester silencieux et attentifs lorsqu'ils ne s'entraînent pas. Le respect n'exclut pas la vigilance.

⁴⁶ Le *judogi* est la tenue de judo. Le mot *kimono* désignant une tenue vestimentaire civile, ou au mieux la veste du *judogi*, est impropre. La tenue d'entraînement pour le judo est également parfois désignée par le terme *keikogi*.

- être toujours courtois et serviables entre eux, et plus globalement, respecter toutes les personnes avec lesquelles ils sont amenés à être en contact.
- aider à garder le dojo propre et en bon état. Le respect des lieux dans lesquels ils évoluent s'impose comme l'intérêt partagé à évoluer dans un cadre conforme et fonctionnel, et encore plus lorsque ces lieux sont mis gratuitement à disposition des usagers par la collectivité.
- utiliser les formes correctes pour s'asseoir, se tenir debout, s'agenouiller, se relever, et s'asseoir de façon correcte quand ils sont sur le tatami, en respectant les fonctions assignées aux côtés du dojo.⁴⁷
- connaître les règlements de compétition. Ceci n'est que la déclinaison sportive du précepte civil que « nul n'est censé ignorer la loi ».
- être toujours sérieux, avec le désir sincère de rester dans l'esprit du judo, spécialement durant les randoris et les combats. L'esprit de fair-play et le respect des jugements de l'arbitre sont de la plus haute importance.
- porter autant d'intérêt à la bonne attitude en combat et à la pratique juste, qu'au résultat. C'est pour cette raison que l'emblème du judo est la fleur de cerisier ou sakura qui tombe de l'arbre sans être fanée, comme l'on peut perdre un combat sans pour autant démeriter.



Historiquement, pour les samouraïs, la fleur de cerisier ou *sakura*, était le symbole du désintéressement total puisqu'elle s'ouvre pour sa seule beauté et ne produit pas de fruit.

⁴⁷ Cf. « Le dojo, entre architecture et culture ».

Toutes ces règles fixent des principes de comportement valables au dojo et en-dehors, car ce sont toutes des marques de respect, de politesse et de courtoisie.

En premier lieu, c'est le respect des autres, du professeur, du partenaire, de l'arbitre. C'est ensuite le respect des lieux, et enfin le respect de soi-même.

Sans respect, aucune relation humaine valable n'est possible, et aucun savoir transmissible car on ne peut guère recevoir de celui ou ceux que l'on ne respecte pas.

N'oublions pas que l'objectif de la pratique du judo est avant tout éducatif. Cette finalité éducative par la pratique est donc aisément et largement transposable aux actes de la vie en société. C'est bien pourquoi il est essentiel que tout judoka se conforme aux règles de l'étiquette qui réserve une place importante aux différents saluts.

LE SALUT

Le salut est l'indispensable étiquette du judo et du jujitsu.

Le salut est une marque formelle du respect du pratiquant pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu d'apprentissage, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique. C'est donc une ponctuation de la pratique.

L'activité judo commence et se termine par le salut « *Rei* »⁴⁸ qui exprime la courtoisie de règle dans tous les arts martiaux, la dignité et la paix intérieure, avant ou après le combat.

Le judoka salue lentement, sérieusement, pour marquer le respect des lieux, du professeur ou du partenaire, grâce auxquels il va pouvoir progresser. Le salut rappelle aussi que le combat, tout en allant être total, sera mené selon les règles en usage. C'est l'annonce de la sincérité et de la droiture. Un salut oublié ou bâclé est le signe de la pratique d'un judo mal compris et superficiel.

⁴⁸ Dans la langue japonaise le « R » et le « L » sont mélangés et ne donnent qu'un seul et même son arrondi entre les deux. *Rei* accolé à d'autres idéogrammes signifie « se courber ». En revanche, l'idéogramme *Rei* isolé signifie « l'homme qui se courbe devant Dieu » (*Kami* pour les japonais).

D'une manière générale, le salut ouvre et ferme chaque pratique du judo, c'est à dire que l'on doit saluer son partenaire, avant de commencer et après avoir terminé un exercice technique, un randori, un shiai, un kata. De même, l'entrée et la sortie du dojo, ou de la surface des tatamis, doivent être marquées par un salut, ainsi que le début et la fin des cours. Quant au salut qui s'effectue en début et fin de cours, il exprime le respect et la courtoisie.

Les saluts en groupe se feront au commandement « *Rei* » (salut en japonais) donné par l'élève le plus ancien dans le grade le plus élevé.

COMMENT SALUER ?

Dans la tradition japonaise, le salut au début des cours se fait à genoux en *zareï* et se décompose en trois phases, chacune étant commandée par l'élève le plus ancien dans le grade le plus élevé :

- 1) L'instructeur et les élèves se tournent vers le *Kamiza* et le saluent au commandement : « *Shômen ni rei* ». « *Shômen* » signifie « face à ». Ceci est pris dans le sens où l'homme, avant de se livrer à des pratiques guerrières, doit faire face à ce qui est plus grand que lui : le cosmos.
- 2) L'instructeur se tourne vers les élèves qui le saluent au commandement : « *Sensei ni rei* ». Lui ne salue pas. « *Sensei* » signifie celui qui est devant. C'est celui qui voue sa vie à la recherche de l'art. C'est un maillon de la chaîne qui transmet le judo. Il fait partie de toute l'entité de l'art.
- 3) L'instructeur et les élèves se font face et se saluent au commandement : « *Otagai ni rei* ». « *Otagana* » symbolise l'unité d'ensemble et le respect mutuel que l'on doit avoir pour une bonne pratique de l'art, car sans l'autre, l'on ne peut progresser. Le signal signifie « saluez-vous entre vous ».

A ce moment, s'il y a plusieurs instructeurs, il est d'usage qu'ils se saluent mutuellement. A la fin des cours, l'ordre est inversé.

En FRANCE, le plus souvent, le salut est édulcoré d'une partie de ces gestuelles et formules, et le protocole complet n'est pratiqué que dans les circonstances exceptionnelles ou lors des cérémonies.

C'est seulement lorsque la forme du salut exacte sera devenue spontanée et naturelle qu'elle exprimera réellement les sentiments profonds du judoka qui la pratique.

Il existe au judo deux formes principales de saluts : le *ritsurei* ou salut debout et le *zareï* ou salut à genoux, ce dernier étant plus cérémonieux.

RITSUREI

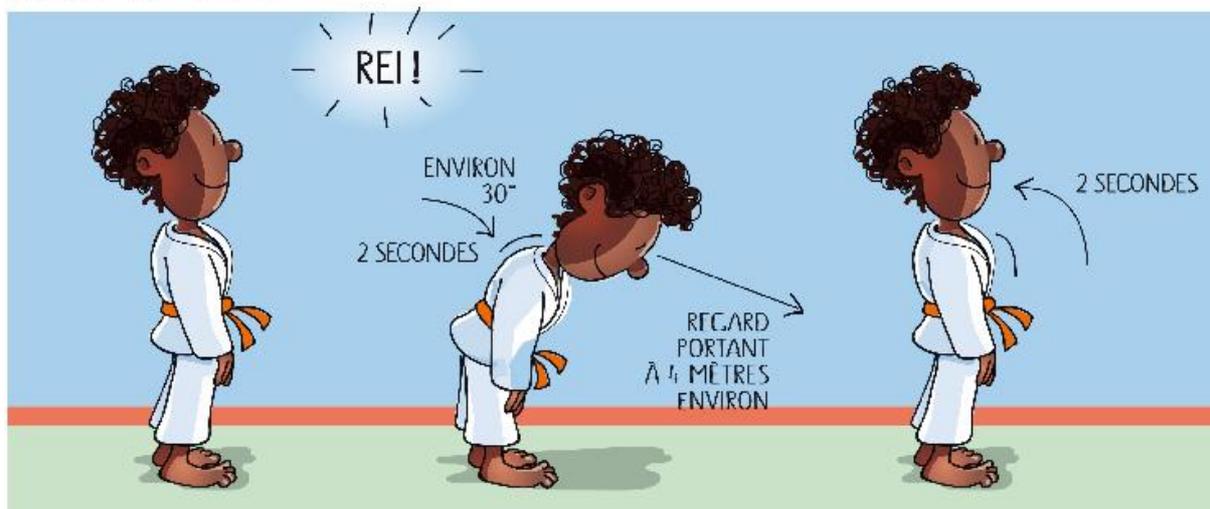
Pour le salut debout, on est séparé du partenaire d'une distance raisonnable. Les talons sont joints, les orteils un peu écartés. Les bras pendent le long du corps. Le corps est droit, le regard en avant.

Le salut s'effectue en basculant le haut du corps à 30° environ, en partant des hanches, le dos bien droit. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les mains sont sur la face externe des cuisses. Le judoka garde cette position une seconde avant de se redresser.

Le judoka effectue le salut debout :

- en direction de la place d'honneur, chaque fois qu'il pénètre dans le dojo ou qu'il le quitte.
- à l'attention du partenaire avant ou après un entraînement, un randori.
- en compétition, quand il pénètre sur le tatami puis quand il en sort, quand il est invité par l'arbitre à pénétrer sur la surface de combat, puis quand il en sort.

RITSU-REI



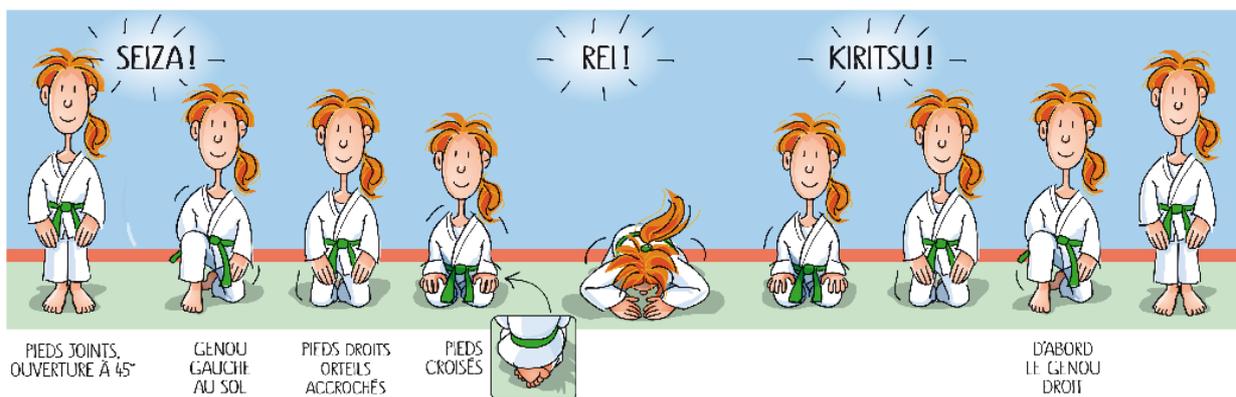
ZAREI

Pour saluer à genoux, il faut passer de la position debout à la position assise à genoux ou *seiza*. Pour cela, le judoka recule le pied gauche et pose le genou au sol au niveau de son talon droit.⁴⁹ Puis il pose le genou droit au sol au niveau du gauche tout en gardant les orteils en extension, un écart de deux fois le poing doit être respecté entre les genoux.⁵⁰ Il allonge ensuite les pieds (cous de pieds en extension), gros orteils en contact pour venir s'asseoir sur les talons. Il pose alors les mains naturellement sur le haut des cuisses, à 10 cm environ au-dessus des genoux et regarde droit devant.⁵¹

Le buste est droit, les épaules souples, l'esprit concentré. Le judoka, pour saluer, pose ses deux mains en avant, coudes fléchis, pointes des doigts dirigées les unes vers les autres, puis incline le front au-dessus des mains sans les toucher, sans casser la nuque et sans décoller les fesses des talons, restant ainsi en position de stabilité et en état de vigilance.

Après avoir marqué un temps d'arrêt, le judoka revient dans la position initiale. Pour se relever il fait la démarche inverse, en s'appliquant sur le *Kiritsu*, mot qui signifie « se relever avec rectitude ».

ZA-REI



⁴⁹ Cet ordre a pour origine le fait que les samourais, qui portaient leurs armes sur le flanc gauche, lames vers le haut, devaient rester en équilibre pour être prêts à dégainer.

⁵⁰ Cette mesure correspond à la largeur des épaules et à la position naturelle fondamentale ou *shizen hontai*.

⁵¹ Le salut des samourais, qui marquait le respect montré à l'adversaire, jugé digne du combat, n'excluait pas une certaine vigilance contre une attaque sournoise.

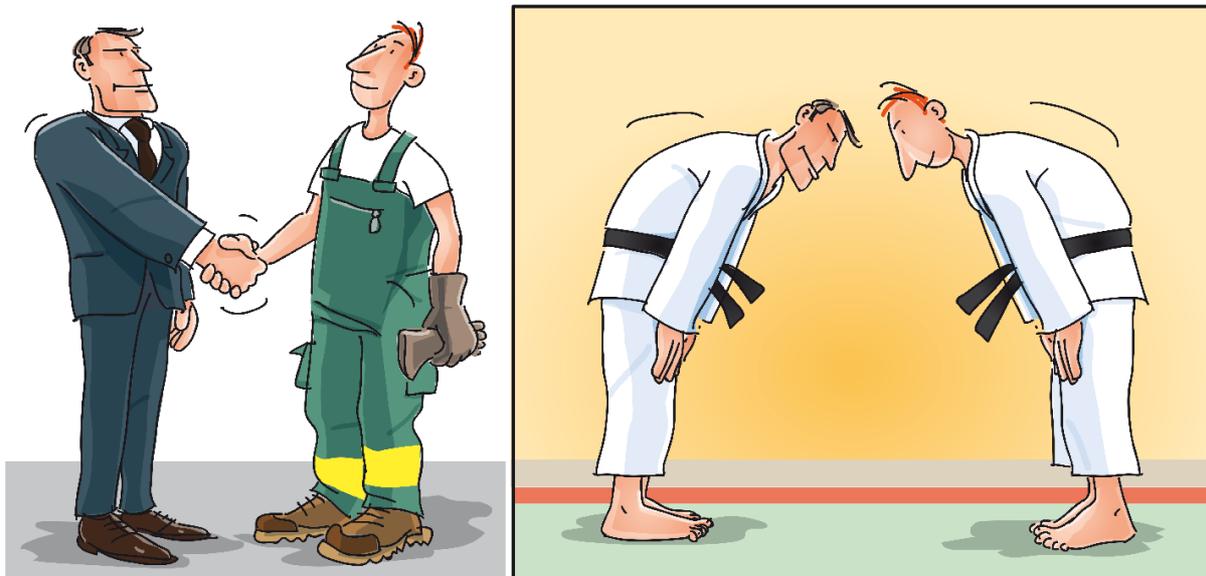
Le judoka effectue un salut à genoux :

- au début et à la fin d'un cours collectif, à l'attention du professeur.
- avant et après un travail au sol, à l'attention du partenaire.
- dans les katas.

Le salut est sans doute le premier « geste technique » que le judoka débutant apprend. Se saluer est un rituel millénaire et les hommes du monde entier, quand ils se rencontrent, se saluent. L'absence de salut engendre la méfiance.

Chaque peuple et chaque corps social a codifié, ritualisé, un certain nombre de formes de salut. Le judo étant d'origine japonaise, son étude est assortie de saluts qui sont japonais, mais on retrouve leurs homologues dans les cultures occidentales et plus particulièrement chez les anglo-saxons.

Pourquoi y a-t-il des saluts dans cette étude du judo ? Parce que cette étude va contribuer, entre autres, à une amélioration de notre nature, de notre comportement dans la vie et, par-là, à une meilleure compréhension des autres et de la société. C'est suffisamment sérieux et important pour que nous soyons pleins de respect et de déférence, d'abord pour cet enseignement, ensuite pour celui qui nous l'apporte, enfin pour ceux qui nous aident à progresser et pour le lieu où il est dispensé. Les saluts ne sont que la marque de ce respect et de cette déférence.



Rituel codifié des civilisations et des activités martiales, marque de politesse, expression de courtoisie... le fait de saluer est une permanence dans la vie en société, au quotidien, comme au dojo, sur le tatami. Au judo, le salut est le signe de l'acceptation du combat, héritage des *samouraïs* qui ne s'affrontaient qu'entre eux à dignité égale, sinon on envoyait une doublure ou *kagemusha*.

LES PRINCIPES ESSENTIELS DU JUDO : JU NO RI, SEIRYOKU ZENYO, JITA YUWA KYOEI

Trois principes essentiels et indissociables, distingués par Jigoro KANO, guident la pratique du judo. Le premier, souvent en retrait, est l'adaptation grâce à la souplesse ou « ju no ri ». Le deuxième, imageant dans le grand public l'efficacité du judo, est l'utilisation de la force de l'adversaire ou « zeiryoku zenyo ». Le troisième s'exprime par entraide et prospérité mutuelle ou « jita yuwa kyoei ».

JU NO RI, L'ADAPTATION

Le premier est le principe de la non-résistance (*ju*). Ce principe est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du judo, c'est s'engager dans la voie (*do*) de l'application du principe de l'adaptation par la souplesse (*ju*).

Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de l'opposition des forces musculaires, pour atteindre à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre des forces. *Ju* est une attitude : le faible s'adapte au fort pour le vaincre par la souplesse.

Transposé à la vie quotidienne, c'est savoir se positionner avec pertinence dans son environnement contextuel, pouvoir adapter son comportement en fonction de ses interlocuteurs, plus globalement, agir avec un certain mimétisme.

SEIRYOKU ZENYO, LE MEILLEUR EMPLOI DE L'ÉNERGIE

Le second principe est la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Englobant le premier principe et le dépassant, il suggère l'application à tout problème, de la solution la plus pertinente : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. En judo comme en tout, il convient donc d'agir avec la meilleure utilisation de l'énergie.

La méthodologie d'action est identique en judo et hors judo : ne pas s'opposer frontalement mais contourner l'opposition, utiliser notre point fort contre un point faible de l'opposant, laisser son adversaire s'emporter dans la passion ou la déraison et agir en contre avec raison et discernement, reprendre des arguments pour les retourner contre son auteur, etc. C'est finalement pratiquer le « judo moral » qui permet de toujours « mettre l'autre dans une situation moralement inférieure ».⁵²

JITA YUWA KYOEI, LA PROSPERITE MUTUELLE PAR L'UNION DES FORCES

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de notre propre force à celle des autres. Découlant de la pratique sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence du partenaire, du groupe, sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. C'est précisément cette entraide qui créera la prospérité mutuelle.

Aider *Uke* à progresser fera aussi progresser *Tori*, et cela se vérifiera encore lorsque *Tori* deviendra à son tour *Uke*. Chacun a alors à gagner dans cette mutualisation des efforts. La notion de « partenaire » prend alors tout son sens et nous invite à mesurer la relativité du concept de supériorité.

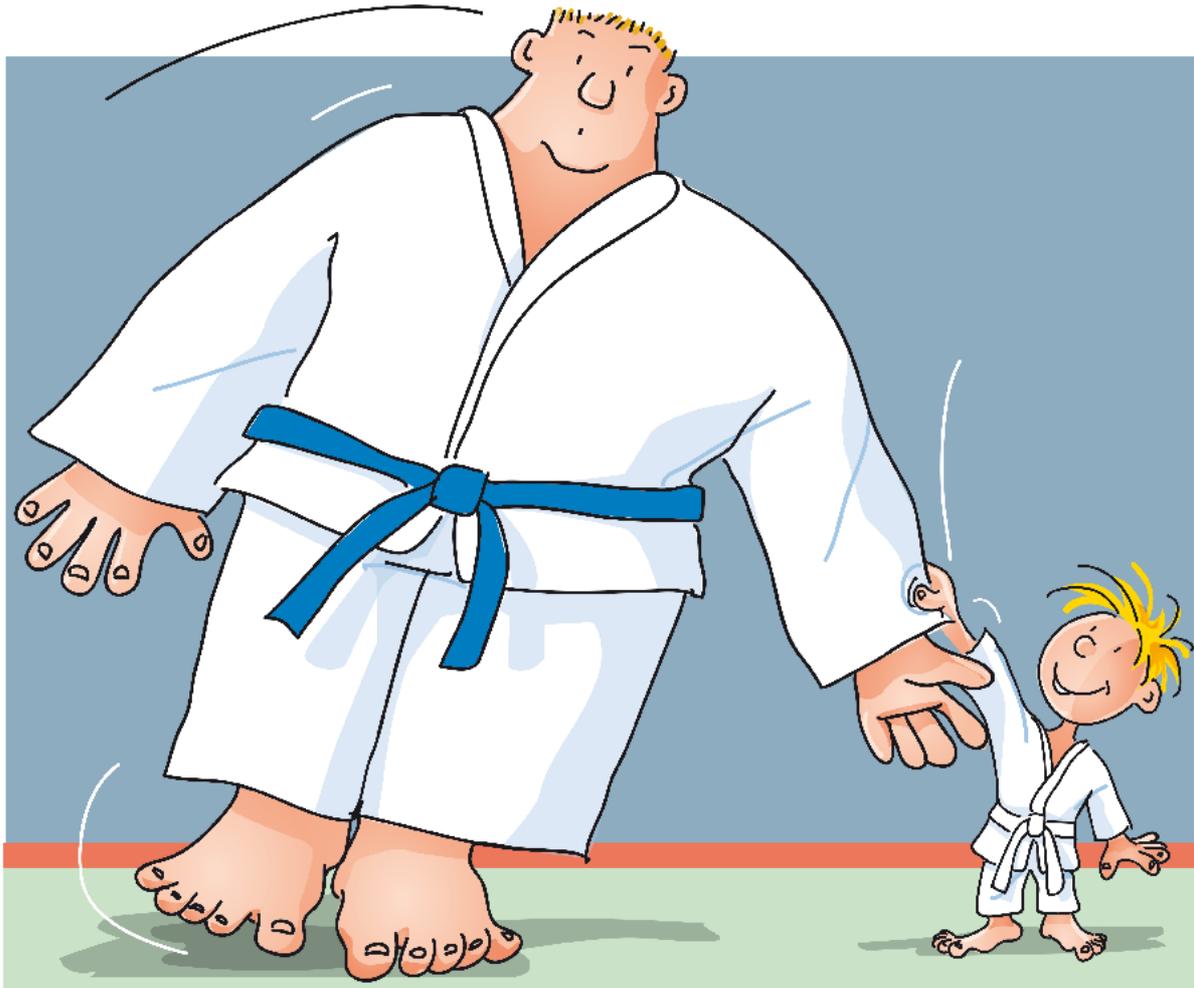
Appliqués à la technique du judo et à la gestion de l'activité, ces trois principes, qui s'interpénètrent, prennent réalité avec l'utilisation de la force de l'adversaire plutôt que l'opposition frontale, l'optimisation des ressources, la mutualisation des moyens, l'entraide comme source de bienfaits partagés.

Mais l'étude du principe *judo* et son application, dans son absolue généralité, au développement de la force intellectuelle et morale, à la vie en société, l'activité d'affaires, la manière de vivre, est plus importante que la stricte pratique du judo.⁵³

⁵² Milan KUNDERA « La lenteur » Gallimard 1995.

⁵³ Jigoro KANO « Discours sur l'éducation par le judo » 1932.

Ces idées de Jigoro KANO se retrouvent aussi dans certains courants de pensée occidentaux. Ainsi, « céder sans cesse sur le secondaire pour rester fort sur l'essentiel » et « le maximum de rendement pour le minimum d'effort »⁵⁴ ont pu aussi constituer une philosophie de l'effort sportif en-dehors même du judo.



Plus connu du grand public que les principes d'adaptation par la souplesse *ju no ri* ou d'entraide et prospérité mutuelle *jita yuwa kyoie*, le principe d'utilisation de la force de l'adversaire *seiryoku zenyo* symbolise depuis l'origine l'efficacité du judo, comme à ses débuts en FRANCE lorsqu'on « murmurait que les initiés de haut rang pouvaient tuer un homme en poussant un cri mystérieux »⁵⁵ : le *kiai*.

⁵⁴ Henry DE MONTHERLANT « Les Olympiques » 1924 « Le trouble dans le stade » Gallimard 1954.

⁵⁵ Alain GIRAUDO « Les tournants de la gloire – Anton GEESINK, l'honneur perdu de SONÉ » Le Monde éditions 1992.

IMPORTANTANCE DE LA CULTURE DANS LE PARCOURS JUDO ET LES PROGRES

L'apprentissage du judo et l'appropriation de ses valeurs éducatives, de sa dimension culturelle sont le fruit d'un parcours au long terme. La mesure des progrès accomplis passe par l'acquisition des principes fondamentaux, plus importants que les techniques et gestuelles constitutives du savoir-faire et du savoir-être. Il faut donc comprendre pour bien apprendre.

Dans les bases techniques du judo, savoir chuter, faire chuter, coopérer, s'opposer... déclinées dans différents exercices, on retrouvera les principes essentiels d'adaptation par la souplesse, d'optimisation de l'énergie ou d'entraide et travail en commun avec réussite mutuelle.

Il convient aussi de s'imprégner de l'environnement culturel de l'activité, de remonter aux sources japonaises du judo. Ceci, non pas pour calquer un idéal ou un modèle, mais pour adapter une référence au contexte contemporain de temps, de lieu et de personnes. Tout en restant dans la compatibilité, voire la conformité avec la prescription d'origine.

C'est ainsi que les usages et principes peuvent survivre aux évolutions sociales, en respectant la tradition, mais en se modernisant pour ne pas être hors du temps. Le grade, qui reste la mesure étalon des progrès dans le parcours judo, symbolise ce processus avec ses gènes esprit, technique et engagement physique, au-delà de toutes les contingences spatiales ou temporelles.

LES BASES TECHNIQUES DU JUDO : UKEMI, RANDORI, SHIAI, KATA

L'efficacité du judoka se construit sur l'apprentissage approfondi et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnements du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Ce socle commun de connaissances et d'habilités permet à chacun d'élaborer par

la suite sa propre expression du judo. Parmi ces bases techniques du judo, un éclairage culturel mérite d'être porté sur la chute, le randori, le shiai, le kata et plus accessoirement sur d'autres éléments.

LA CHUTE OU UKEMI

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer – celui qui prend l'initiative d'agir ou Tori – et un autre pour la subir, Uke qui donne son nom à l'acte final de la chute ou Ukemi. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour effectuer une chute sans risque qui garantit son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

LE RANDORI

Le randori est un exercice d'attaque et de défense en forme de rencontre librement consentie, dans un esprit loyal et d'ouverture. La souplesse, l'absence de consigne et le détachement vis-à-vis du résultat favorisent l'expression maximale en judo debout *tachi waza* ou en judo au sol *ne waza*. Le randori est donc une confrontation libre, contrairement aux exercices conventionnels ou procédés d'entraînement, et souple, même s'il peut être intensifié, par volonté d'élever le seuil de difficulté pour progresser. Mais le randori ne doit pas dégénérer en *shiai* ou compétition, dont il est un exercice préparatoire.

En effet, le randori organise la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori permet l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, la mise en application dynamique des techniques acquises, l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, la compréhension et la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

LE SHIAI

Le shiai organise la rencontre entre deux judokas dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se pratique en opposition, contre un adversaire habituel ou contre un judoka inconnu, en fonction de règles codifiées,

prédéfinies qui permettent de juger de celui qui l'emporte. Il n'est pas l'aboutissement de la pratique du judoka. La pratique répétée du shiai permet l'accession à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Les exigences de lisibilité médiatique et la nécessité d'équité dans les enjeux sportifs ont modélisé l'organisation et le déroulement des compétitions de judo, en poules, tableaux et par catégories de poids.

Le système français propose des compétitions sportives officielles, sélectives par échelon territorial, et débouchant sur l'attribution d'un titre national, ainsi que des compétitions de loisir ou des animations sportives, moins axées sur le résultat, où l'enjeu est moindre ou autre (grade, convivialité...). Au JAPON, d'autres formules perdurent comme les « toutes catégories » ou open, les rencontres Est-Ouest, blancs contre rouges ou *kohaku shiai*, ou encore la compétition en ligne ou *tsukinami shiai* qui a fortement popularisé le judo lors de son implantation en FRANCE.

LE KATA

Le *kata* est un ensemble ordonné de mouvements et techniques d'attaques et défenses prédéfinis où *Tori* et *Uke* interagissent suivant le protocole préétabli. Le *kata* ressemble à un combat simulé qu'il met donc en forme. Sa pratique favorise l'accoutumance corporelle aux gestuelles techniques, permet l'appropriation d'un éventail technique et des habiletés techniques fondamentales, et traduit enfin la transmission de l'héritage culturel du judo. Le *kata*, ou forme fondamentale, est donc à la fois un exercice de style rigoureux, traditionnel, et un instrument de mesure du niveau de connaissance et de maîtrise de l'exécution technique.

Le *kata* est donc un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixées historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste d'un combat simulé, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le *kata* est un lien immatériel, une résonance entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

Au final, il est sans doute important de souligner qu'initialement, Jigoro KANO avait fondé sa méthode d'éducation par le judo sur 4 piliers : le *kata*, le *randori*, le *mondo*, et le *kogi*. Mais le développement international et sportif du judo, au-delà de la volonté du fondateur, a amené une prééminence du *randori* sur le *kata* et effacé plus ou moins le *mondo*⁵⁶ et le *kogi*.⁵⁷

Parmi les autres éléments techniques avec une incidence culturelle, on peut citer le *gokyo*, ensemble des techniques de projection classées en cinq groupes. Ancré dans la tradition du judo, le *gokyo* reste la base de l'enseignement japonais. En FRANCE toutefois, d'autres systèmes d'apprentissage, plus axés sur les mentalités occidentales, ont prévalu. Cela a d'abord été la méthode dite KAWAISHI avec son ordonnancement et sa nomenclature spécifique,⁵⁸ puis il y a eu les différentes versions de la progression française d'enseignement, fondées sur la progressivité des apprentissages par grade et l'interaction entre *Tori* et *Uke*.

TRADITION, CULTURE ET PRATIQUE : KAGAMI BIRAKI, KAN GEIKO

KAGAMI BIRAKI

La cérémonie traditionnelle du *kagami biraki* est née au JAPON d'une initiative du *Shogun* Iemitsu TOKUGAWA qui avait ouvert et partagé un tonneau de saké (alcool de riz) avec ses *daimyos* avant de partir en guerre et d'en revenir victorieux. Depuis, à chaque début d'année, les *samourais* prirent en usage d'ouvrir leurs coffres, nettoyer et exposer leur tenue de guerrier puis de briser à coups de maillet un tonneau de saké et d'échanger des gâteaux de riz en forme de miroir.

Depuis la mort du *Shogun* Iemitsu TOKUGAWA, le *kagami biraki* coïncide avec une autre fête, le *kura biraki* ou ouverture du grenier à riz qui marque la reprise officielle du travail après les festivités du Nouvel An.

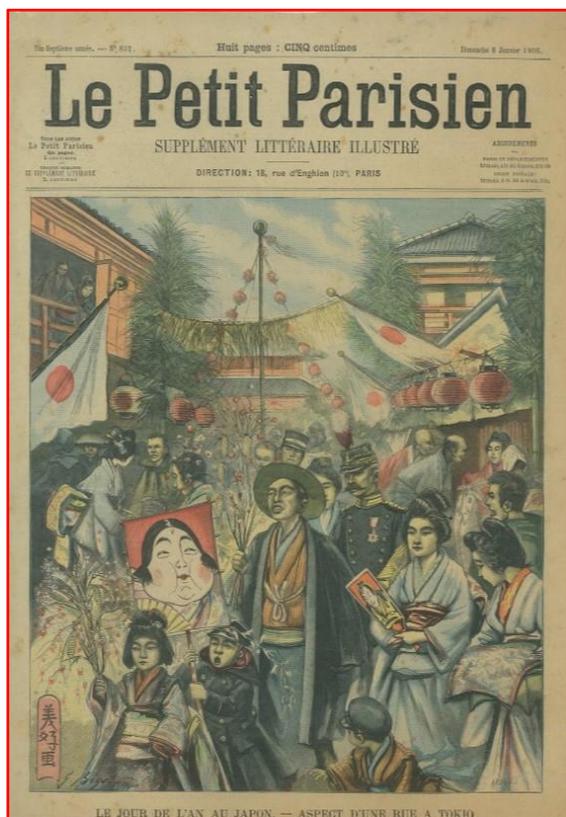
⁵⁶ Le *mondo* est un exercice de discussion de type informel, permettant notamment au professeur de judo de répondre aux questions des élèves.

⁵⁷ Le *kogi* est un cours magistral, une conférence qui permet à l'orateur d'exprimer une problématique, comme le fit historiquement Jigoro Kano pour expliquer et faire comprendre les principes du judo.

⁵⁸ Mikinosuke KAWAISHI « Ma méthode de judo » 1952.

Kagami Biraki signifie littéralement « ouverture du miroir ». Le gâteau de riz rond et le couvercle du tonneau de saké symbolisent ce miroir ou *yata* qui, dans la conception shintoïste, ne reflète pas l'image, mais l'âme, et qui marque le retour du soleil et de la lumière. Ils sont aussi symboles d'abondance, de partage, de retour sur le passé, de renouveau et de prise de bonnes résolutions.

Mais au JAPON, il était aussi nécessaire de bien frotter les petits miroirs à main, qui étaient en bronze, afin qu'ils ne ternissent pas. Symboliquement, il est resté d'usage pour le *Kagami Biraki* de toujours bien frotter son miroir pour en effacer tout ce qui a pu le ternir pendant l'année écoulée.



La couverture du supplément littéraire illustré du journal « Le Petit Parisien » n° 831 du 8 janvier 1905 reflète bien la vision imagée d'une époque japonisante, avec cette représentation de l'aspect d'une rue à TOKYO, le jour de l'An au JAPON.

Jigoro KANO a introduit le *Kagami Biraki* au KODOKAN dès 1884, en fixant la date chaque 2^{ème} dimanche de janvier. La tradition a été reprise ensuite dans les dojos et correspond ainsi à la cérémonie des vœux.

Le programme est immuable : vœux, présentation du kata, discours, randori collectif, remise des nouveaux grades, repas en commun. Cet ordre reprend donc l'héritage commun du shogunat et du KODOKAN.

La fête du *Kagami Biraki* reste l'occasion de se réunir en toute convivialité, de partager, de pratiquer ensemble, et de revenir aux sources techniques et culturelles du judo.

KAN GEIKO

Le *kan geiko* est au JAPON un camp d'entraînement qui se tenait traditionnellement en hiver, et où la dureté des exercices proposés était largement accrue par les conditions extrêmes du contexte, horaires très matinaux et froid intense. Mais il est vrai qu'à l'époque, l'objet du *kan geiko* « n'était pas seulement d'endurcir le corps, mais de forger un caractère bien trempé, capable de vaincre toutes les difficultés ». ⁵⁹ Un autre entraînement se tenait en été, le *shochu geiko*.

De ce concept d'entraînement périodique et répété, est née une idée de continuité de la pratique du judo, y compris pendant les vacances scolaires, et quelles que soient les conditions climatiques. Le *kan geiko* et le *shochu geiko* sont ainsi devenus des alternatives opportunes à l'arrêt de la pratique lorsque les clubs font relâche.

Toutefois, de nos jours, le lien social et le plaisir de pratiquer ensemble, combinés au confort des salles actuelles, sont les intérêts majeurs de ces entraînements spéciaux.

Au-delà du *kagami biraki* ou du *kan geiko*, le JAPON reste attaché à ses pratiques culturelles. Par exemple, l'art de la composition florale ou *ikebana*, la cérémonie du thé ou *cha no yu* (littéralement « l'eau chaude du thé »), les théâtres du *no* et du *kabuki*, le bain chaud collectif ou *furo*, l'art de l'estampe ou *ukiyo-e* (littéralement « image du monde flottant ») gardent leur place et leur sens dans une société oscillant entre tradition et modernité.

Cette oscillation se retrouve dans le judo quand il s'agit d'apprécier la compatibilité de l'héritage culturel et des exigences du sport moderne. La tradition est-elle un rempart contre les dérives ou un frein au progrès ? La modernité est-elle une condition *sine qua non* de l'évolution ou une perspective d'avenir ? Le débat relève autant de l'enjeu sportif ou sociétal que culturel : catégories de poids, judogis de couleur, primes aux sportifs...

Au-delà de l'alternative, il faut trouver la 3^{ème} voie. Comme au début de l'implantation du judo en FRANCE, lorsque le principe de retournement de la force de l'adversaire, opposé au culte de la force musculaire alors en vigueur, a été « à lui seul une petite révolution culturelle ». ⁶⁰

⁵⁹ Ichiro ABE « Souvenirs de judo » *Editions Judo* et Robert LASSERRE, 1953.

⁶⁰ Frédérique BREDIN « L'onde de choc du sport moderne » *Pouvoirs* n° 61, avril 1992.

LES GRADES

Le grade est le symbole d'une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (ghi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque visible. Alors que le parcours des ceintures de couleur ou kyu est axé sur la découverte du judo et le renforcement de la motivation des pratiquants, l'idée du dan est d'approfondir le judo (concept de perfectionnement).⁶¹

La ceinture noire manifeste donc l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression, et les ceintures noires forment ainsi « la chaîne d'union » du judo français.⁶² Plus globalement, le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail en commun, par des épreuves communes au service de l'unité collective. Le judoka parvenu au niveau requis doit préparer et présenter l'examen de passage du grade suivant. Le grade est la reconnaissance de son niveau technique, mental et culturel.

La culture judo est étroitement liée à la pratique. Son acquisition se fait au quotidien au sein du dojo et lors de toutes les manifestations, stages et compétitions fédérales. En cela une attention particulière doit être apportée à la transmission culturelle.

Les principaux passeurs de culture sont les enseignants, les entraîneurs et les cadres.

Mais il est important d'ajouter le rôle majeur des élèves et des athlètes des filières sportives avec l'expérience déterminante qu'ils font aujourd'hui du judo. Ils seront les professeurs de demain.

Enfin, les dirigeants et les arbitres sont aussi porteurs de lien culturel.

Il existe bien sûr un besoin spécifique pour chaque groupe en termes de contenu mais aussi en mode de transmission.

Nous voyons donc que la place de la culture est très variable. Une uniformisation élaborée par le Conseil National Culture Judo en direction des responsables régionaux culture judo était nécessaire pour une mise en commun des ressources.

⁶¹ Yves CADOT « KANO Jigoro et l'élaboration du judo : le choix de la faiblesse et ses conséquences » Thèse de doctorat, INALCO, 2006.

⁶² Guy DRUT « Préface » de Michel BROUSSE « Le judo, son histoire, ses succès » *Liber* édition, 1996.

Un comportement exemplaire doit être le dénominateur commun, aussi bien pour les enseignants que pour les dirigeants, tout en mettant en exergue la valeur de modèle, qu'il s'agisse de l'enseignement dans les dojos ou plus encore dans les centres d'entraînement.

L'approche technique et culturelle du grade marque la différence avec la seule efficacité sportive du judo de compétition, ou même l'aspect utilitaire hérité du jujitsu.

C'est pourquoi une nomination à la suite d'un simple podium interclubs ou départemental, sans tenir compte des autres valeurs du grade, n'est pas une finalité de la pratique. Nous pensons que ce n'est pas rendre service à l'élève que de lui délivrer un grade qui ne soit pas complet.

L'enseignant doit bien sûr conserver sa liberté d'appréciation dans la délivrance des grades. Son indépendance pédagogique est totale tant qu'il respecte les principes, l'esprit du judo et, surtout, tant qu'il préserve l'intégrité physique et morale de ses élèves.

Les ceintures de couleur ou kyu sont nées au début de l'implantation du judo en EUROPE. En effet, il a fallu adapter le parcours de progression aux mentalités occidentales en renforçant la motivation des pratiquants et en encourageant leur persévérance.

Abusivement attribuée à Mikinosuke KAWAISHI, l'invention des ceintures de couleur est en vérité une idée conçue pour ses élèves anglais par Gunji KOIZUMI – idée géniale que Mikinosuke KAWAISHI a systématisée en FRANCE – et probablement calquée sur les valeurs des couleurs des boules de billard anglais.⁶³

Il est important de rappeler que le grade de ceinture marron est le grade de perfectionnement et de mise en application des connaissances. C'est le dernier grade passé sous l'autorité de l'enseignant, préparant à la ceinture noire.

Le postulant va donc cultiver et améliorer les trois valeurs « Shin-Ghi-Tai » qui structurent non seulement le grade mais le judo tout entier.

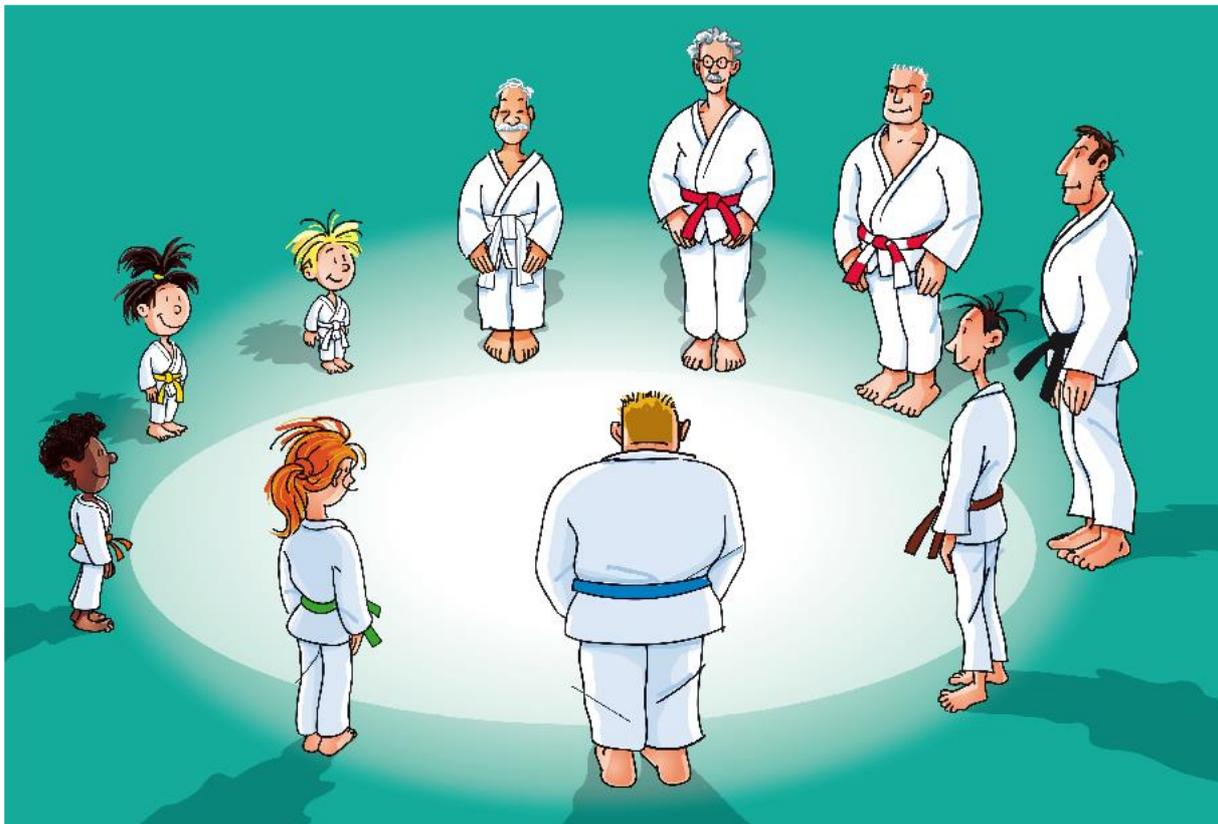
C'est un message codé que l'enseignant a planté comme une graine chez le candidat à la ceinture noire.

⁶³ Michel BROUSSE « Les racines du judo français, histoire d'une culture sportive » *Presses Universitaires de BORDEAUX*, 2005.

Plus tard, grâce à son expérience, c'est ce germe qui très souvent permettra de poursuivre, avec la même passion et un fort sentiment d'appartenance, l'étude des principes essentiels et des valeurs éthiques du judo.

La ceinture noire et ses degrés ne sont pas une fin en soi. Ce sont des étapes. Mais c'est surtout le début et l'écriture d'une belle aventure humaine, source de multiples voyages possibles, jalonnés de magnifiques rencontres.

La culture judo l'accompagnera dans sa découverte de l'éthique altruiste de la rencontre de l'autre, tout en véhiculant des idées de progrès et en s'efforçant d'éveiller les consciences.



La population de judokas en FRANCE se compose de 91,44% de ceintures de couleur ou kyus (à partir de la ceinture blanche et jusqu'à la ceinture marron) dont 64,04% de masculins et 27,40% de féminines, et de 8,56% seulement de ceintures noires avec 6,97% de masculins et 1,59% de féminines.

Source : extranet FFJDA.

Si l'on établissait une pyramide des grades du judo français, on aurait un profil avec une base très large et un sommet très effilé. Le phénomène de vieillissement, lié au caractère définitif de l'acquisition du grade pour son titulaire, ne se traduirait que partiellement, en raison du manque de fidélisation des ceintures noires et de l'important turn-over chez les jeunes pratiquants, notamment avec les primo-licences sans suite.

SHIN GHI TAI

L'étude et la pratique du judo mettent en œuvre trois éléments qui, en quelque sorte, composent la nature et la personnalité du judoka. Par leur équilibre ou leur grande importance de l'un ou de l'autre, ils déterminent son comportement, non seulement sur le tapis, mais aussi dans la vie en général.

Ces trois éléments sont :

Shin : l'esprit.

Ghi : la technique.

Tai : le corps.

Dans l'apprentissage du judo, les grades se réfèrent donc à ces trois valeurs essentielles.

« Shin » ou *kokoro* (valeur de l'esprit, morale, caractère, mais aussi le cœur dans le sens littéral, spirituel) : représente toutes les vertus morales auxquelles doit se référer chaque pratiquant. Il concerne aussi bien la politesse que l'esprit du combat. C'est en fait le caractère et la manière d'être.

« Ghi » exprime la valeur technique. La forme, l'opportunité et l'efficacité de celle-ci sont étroitement liées pour appliquer les principes essentiels du judo.

« Tai » fait référence à la valeur corporelle. C'est l'outil de l'esprit, l'adresse symbolisée par le corps, la compétition. Il représente les qualités physiques, la souplesse, la force.

Le *Shin*, cité en premier, donne du sens aux deux autres composantes. Il aide à passer à travers les ombres et les endroits les plus étriqués de soi-même pour se connaître vraiment. On peut dire aussi que la valeur « Shin » domine et commande les autres et que la maîtrise du judo résulterait d'un esprit clair, ouvert, non agressif, détendu, qui, avec une attention sans faiblesse, mettrait en œuvre une technique accomplie, servie par une forme physique sans faille !

Ghi gouvernerait *Tai* et orienterait ou compenserait la valeur physique.

C'est le rôle du professeur de maintenir chez son élève le meilleur équilibre entre *Shin*, *Ghi*, *Tai*.

Cette trilogie doit être pour tous les pratiquants une ligne de conduite.

UNE PHILOSOPHIE AU-DELA DE LA STRICTE PRATIQUE DU JUDO

L'omniprésence de la culture dans la pratique du judo ne doit pas occulter un prolongement de l'état d'esprit issu du judo au-delà de la stricte pratique de l'activité. Le code moral du judo est certainement à l'origine de cette démarche philosophique qui fait également référence aux valeurs de la morale et de l'éthique, et à la dimension symbolique du judo. Ainsi naît l'espoir de transposer hors du dojo l'œuvre qui a été initiée au judo.



Plus qu'une liste de qualités placardée au mur du dojo, parfois ironisée en « code mural », le code moral du judo, comme le *bushido* des *samourais*, est un ensemble de principes comportementaux dont la mise en pratique contribuera à élever l'individu et la société. Le succès non démenti de notre code d'honneur fait qu'il a modélisé les règles de vie dans d'autres martiaux, sports ou activités civiles à vocation éducative.

LE CODE MORAL : DU BUSHIDO A LA VERSION FFJDA

Il est incontestable que le code moral est issu du bushido, le code de comportement non-écrit des samouraïs du Japon médiéval. Ce code d'honneur et de morale traditionnelle fixait immuablement la voie *do* du guerrier *bushi*. Ce code est lié à tous les récits historiques ou légendaires des samouraïs, comme l'histoire des 47 rônins. Mais personne ne sait plus très bien comment il a pu cheminer de l'esprit des guerriers japonais jusqu'aux murs de nos dojos français modernes.

Le *bushido* des samouraïs est toujours vivant et actuel au JAPON. Sa vitalité éveille en nous l'écho profond de notre ancienne culture chevaleresque. La pratique du *bushido* ne nous est donc pas étrangère. Jointe à celle du judo, elle reprend seulement une actualité civilisatrice.

« Résumé et traduit en deux mots, le *bushido* est la « noblesse d'âme » mais noblesse oblige – vieille maxime française – signifie que chaque ceinture noire doit se discipliner, pour qu'en dépit des impulsions et passions, cette noblesse d'âme guide son comportement dans le dojo, dans les combats et dans la vie »⁶⁴. Il aide ainsi à surmonter les obstacles et affronter les difficultés de la vie.

Le code moral du judo français qui orne les murs de nos dojos a été largement expurgé du modèle japonais,⁶⁵ et les valeurs qu'il véhicule sont adaptées aux mentalités contemporaines de nos sociétés occidentales.

Sous l'impulsion de la FFJDA, la version actuelle du code moral actuel a été façonnée en 1985 par un pionnier du judo français, Bernard MIDAN (1918-1996), cadre technique de judo et ceinture noire 8ème dan, qui en fit un outil de formation de la personnalité et de formation morale par le judo.

Depuis sa création, ce code moral du judoka connaît auprès des jeunes une immense popularité grâce à sa simplicité naturelle, et aussi auprès des parents par l'efficacité de son message éducatif. Ce succès unanime lui a d'ailleurs valu d'être très largement copié ou imité, dans d'autres sports ou d'autres milieux éducatifs.

⁶⁴ Jean-Lucien JAZARIN « Le judo, école de vie » *Le Pavillon*, Roger Maria éditeur 1972. Annexe : Code d'honneur et de morale traditionnelle du Collège National des Ceintures Noires (*bushido*).

⁶⁵ La rectitude, le courage, la bonté, l'humanité, la politesse, la véracité, la sincérité, la loyauté, le désintéressement ou détachement, l'honneur, le devoir de fidélité, la modestie, le respect, le contrôle de soi, l'amitié, la bienveillance.

Le code moral du judo montre que cette discipline, bien avant de devenir un sport olympique, a été pensée par son fondateur Jigoro Kano comme une maîtrise du corps et de l'esprit. Si on voulait le résumer et le fondre en un seul mot, ce serait certainement l'item du respect, ainsi qu'il est défini dans le code moral : « Sans respect aucune confiance ne peut naître ». Dans notre monde contemporain, il prend là toute sa valeur.

Toutes les qualités humaines du code moral – la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié – sont liées entre elles, se conditionnent et se renforcent mutuellement. Elles ont valeur par l'exemple.⁶⁶

Mais il est vain d'acquérir les techniques du judo et même de briller en compétition, si la structure intérieure du judoka n'est que faiblesse, et qu'il soit moralement quelque peu défaillant.



Honneur, loyauté, fidélité, courage, persévérance, sens du devoir, équité... Toutes les valeurs du *bushido* ponctuent l'histoire des 47 rōnin : des samourais devenus sans maître ou *daimyo* à la suite de l'injuste condamnation de leur maître, et qui vengeront l'honneur de leur *daimyo* en exécutant le traître l'ayant fait condamner.

Références sur le code moral du judo :

– Paul PARENT « Le code moral à la source. Historique du code moral du judo » Encre de Shin, *Comité des ALPES MARITIMES de judo*, n° 18 novembre 2013.

⁶⁶ La politesse, c'est le respect d'autrui. Le courage, c'est faire ce qui est juste. La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée. L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée. La modestie, c'est parler de soi sans orgueil. Le respect : sans respect, aucune confiance ne peut naître. Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte la colère. L'amitié, c'est le plus pur des sentiments humains.

MORALE, ETHIQUE, MEME DEFI !

Nous sommes nombreux à défendre, à promouvoir ces fondamentaux de la vie, même si nous savons combien peut exister parfois un gouffre entre la théorie et la pratique, entre la pureté originelle du concept et son utilisation parfois détournée ou sa manipulation coupable.

Si la maxime du philosophe et moraliste Jean-François MALHERBE : « l'éthique vise à réduire l'inévitable écart entre les valeurs effectives et les pratiques affichées »⁶⁷ éclaire pertinemment le sens à donner à notre exemplarité consistant en toutes circonstances à tendre vers l'idéal altruiste en méprisant la facilité et la compromission, alors l'espoir est permis.

Comme nous le précise le philosophe Roger-Pol DROIT,⁶⁸ *la morale et l'éthique se préoccupent indistinctement des valeurs, et d'abord du bien et du mal, réfléchissent identiquement sur les fondements de ces distinctions, se demandent semblablement comment discerner et comment appliquer les règles fondamentales.*

Alors, nous sommes en droit de nous poser la question : qu'est-ce qui les différencie ?

Pour certains penseurs, encore aujourd'hui, il n'y a pas de différence entre éthique et morale. Pourtant, il est admis qu'une différenciation progressive s'est établie dans les usages des deux termes.

Pour Roger-Pol DROIT, *le terme de morale pouvait être réservé au type de normes et de valeurs héritées du passé et de la tradition, ou bien de la religion. « Morale » s'est plus ou moins spécialisé dans le sens de « ce qui est transmis », comme un code de comportements et de jugements déjà constitué, plus ou moins figé... La morale semble constituer un ensemble fixe et achevé de normes et règles.*

⁶⁷ Jean-François MALHERBE (1950-2015).

⁶⁸ Roger-Pol DROIT « L'éthique expliquée à tout le monde » *Seuil* 2009.

Aujourd'hui, au contraire, nous devons admettre que le terme « éthique » s'emploie plutôt pour les domaines où les normes et règles de comportements sont à construire, à inventer, à forger au moyen d'une réflexion qui est généralement collective.

Elaborer des règles, façonner, tenir compte de plusieurs points de vue, trouver éventuellement des compromis. Cette démarche nous semble être celle de l'éthique dans le vocabulaire de transmission des ceintures noires, des enseignants, des dirigeants, inhérent à notre culture judo, à notre « esprit maison ».

Pour reprendre la pensée de Roger-Pol DROIT, nous pourrions résumer en distinguant les deux termes. *La « morale » serait du côté des normes héritées, et « l'éthique » du côté des normes en construction. « Morale » désignerait principalement les valeurs existantes et transmises, « éthique » le travail d'élaboration ou d'ajustement rendu nécessaire par les mutations en cours.*

Nous avons là la démonstration de l'évolution de la pensée qui va pour certains jusqu'à comprendre le terme « morale » comme péjoratif, faisant partie d'un discours ennuyeux, dépassé, à la fois pénible à entendre et parfois inutile parce que dépourvu d'effet.

Très succinctement, nous pourrions dire que la notion latine de morale renvoie aux valeurs, alors que le vocable grec d'éthique évoque quant à lui les comportements.

D'ailleurs, le philosophe André COMTE-SPONVILLE ne formule-t-il pas : « La morale commande, l'éthique recommande ».⁶⁹

Pour que l'éthique tangente la morale, il faut faire confiance aux hommes.

En cela, le judo peut s'appuyer sur ces femmes et ces hommes, dirigeants, experts, cadres techniques, enseignants, arbitres, ceintures noires etc. qui chaque jour dans nos dojos, chaque week-end au cours des stages ou des compétitions, œuvrent dans la pureté de l'action par l'accompagnement de tous les judokas à la découverte et à l'apprentissage de nos principes et de nos valeurs.

Qu'il nous soit permis de leur rendre un hommage juste et mérité car ils sont la courroie de transmission de notre culture et de son développement.

⁶⁹ André COMTE-SPONVILLE « Morale ou éthique » *La lettre internationale* printemps 1991.

LA SYMBOLIQUE DU JUDO

Tout enseignant tend à éveiller les consciences de ses élèves sur l'intériorité, le travail constant sur soi débouchant sur une joie profonde de la pratique.

Trois niveaux s'offrent à nous et nous permettent de nous transformer : d'abord l'imaginaire, ensuite le réel, et enfin le symbolique.

Bien souvent, c'est l'imaginaire qui nous a conduit au judo, devenir plus fort, l'imagerie des champions, des samourais.

Quant au réel, dès que nous avons posé le pied sur le tatami, il s'impose à nous, s'ouvrir à la patience, à la désillusion souvent salutaire.

Du latin *symbolum*, du grec ancien *sumbolon* « signe », le symbole est une représentation porteuse de sens, il a une fonction révélatrice. C'est la réalité visible qui invite à découvrir des réalités invisibles. Le symbole inscrit une signification profonde qui relie⁷⁰ et permet de vibrer autour d'un imaginaire commun.

Le dojo, le judogi, le rituel, le déséquilibre, le combat, la chute, la victoire, la défaite, le grade etc. sont autant d'éléments qui conduisent à une conscience nouvelle, par une recherche de la totalité de l'être, corps, esprit, de l'unité individuelle au service de la dynamique collective.

L'univers du judo est fondamentalement symbolique et notre engagement dans le judo est le symbole de notre engagement dans la vie.

Un des messages marquants de Jigoro KANO, fondateur de judo nous rappelle que « le judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vie ».

Référence sur le symbolisme :

– LUC BENOIST « Signes, symboles et mythes » Que sais-je n° 1605 Presses Universitaires de FRANCE, 2009.

⁷⁰ A l'origine, chez les Grecs, le *symbolon* était un objet volontairement brisé par moitié afin de permettre aux porteurs de s'identifier ultérieurement comme parties à un même accord.

TRANSFORMER UNE LUEUR CULTURELLE EN UNE FLAMME INCANDESCENTE

En cela, au sein de nos clubs, nous devons apporter de l'innovation et anticiper en permanence sur l'évolution de la société et donc sur l'attente de nos pratiquants, créant ainsi un désir, une espérance faisant du judo « plus qu'un sport ».

Notre réflexion appelle ou commande avant tout d'être lucide sur les nouvelles données concurrentielles qui se présentent à nous.

La pro-activité : redynamiser les valeurs du code moral nous impose de cultiver le pragmatisme, l'efficacité et la vitesse de mise place de notre vision de développement culturel.

Basé sur le volontariat, les clubs sont directement associés à la promotion culturelle fédérale, devenant acteurs en projetant dans la lumière les valeurs du code moral.

L'initiative et le choix de la stratégie sont laissés aux dirigeants et aux enseignants pour déterminer en synergie leur méthodologie de sensibilisation ou d'éducation à ces valeurs.

Il est important de souligner le rôle majeur de l'individu joué dans « l'ambiance culturelle » au sein de notre mouvement régional judo, et plus particulièrement dans le « système symbolique » (déjà cité) dans lequel il évolue.

A préciser, le mot valeur doit être compris comme un principe moral de référence qui guide les comportements de nos pratiquants.

S'affirmer judoka-citoyen doit être un sujet de fierté qui impose en contrepartie une obligation de tendre vers l'exemplarité, fondée sur le respect scrupuleux de notre code moral et de nos valeurs éthiques, et plus particulièrement la responsabilité et la solidarité.

Mais nos valeurs ne doivent être en aucun cas un carcan, ni un frein, mais la manière la plus efficace de tirer de la pratique du judo un profond sentiment d'épanouissement et de progrès personnel. Elles nous offrent la chance d'ajouter une dimension supplémentaire valorisante et heureuse à nos aventures humaines respectives.

CONCLUSION

L'ESPRIT MAISON : PROMOUVOIR LA CULTURE JUDO

Nous devons mettre l'accent sur la participation culturelle, par opposition à la simple fréquentation de nos moments ou espaces culturels qui représentent moins un changement au niveau de la conception de notre culture qu'au niveau de l'action culturelle.

Cette idée de participation remet en question le rapport parfois consumériste à notre culture. On s'intéresse donc aux judokas, aux êtres humains comme acteurs culturels, mais aussi comme décideurs, comme agents de créations, comme producteurs et même comme diffuseurs de notre héritage culturel.

Cette perspective revoit la verticalité du « système culturel » que nous connaissons pour créer des espaces incarnant les valeurs des pratiquants, ainsi que les plateformes porteuses d'interactions et de créativité entre les domaines social et culturel.

Nous pensons que depuis longtemps notre culture judo était en partie circonscrite autour de la tradition et de l'inné, alors qu'aujourd'hui si nous le voulons vraiment, elle pourra en plus se targuer de prôner le progrès, la raison et l'acquis.

Cette approche ne peut être conçue de façon statique : tous ces éléments doivent être plus ou moins mobiles en eux-mêmes et les uns par rapport aux autres, et l'ensemble se trouvera ainsi saisi dans un mouvement, dans un brassage permanent, au rythme même de notre vie judo et de sa progression.

Le temps nous paraît venu d'imaginer collectivement un destin culturel commun, en philosophie on appellerait cela « l'institution imaginaire de la société »⁷¹ : c'est-à-dire la capacité de notre institution à s'imaginer elle-même un nouveau destin en prenant compte de ses forces et de ses faiblesses.

⁷¹ Expression du philosophe grec Cornelius CASTORIADIS (1922-1997).

Ouvrage technique et humain certes. Mais quand une technique rejoint l'humain, elle est transcendée et se mêle à la trame de la vie ; elle devient culture.

Comment exprimer, interpréter, canaliser les rêves, les espoirs, la créativité, les besoins ou les projets de notre collectivité judo dans toute leur diversité et leur singularité, sans la tradition, l'art et la culture qui permettent l'idéation, la transposition, la représentation, la sensibilisation, la communication, le dialogue, l'émotion, la médiation, l'inclusion et, par-dessus tout, la construction progressive d'une identité culturelle de trajectoire, sinon une destination, qui puisse être partagée ?

En nous intéressant, en nous passionnant à notre sport, à notre art, à notre patrimoine et à notre culture du point de vue du judoka responsable, et en ne nous contentant plus d'évoquer, avec une insistance répétée, les intérêts légitimes du secteur culturel à travers des postures ou des discours incantatoires, nous pouvons réussir là où il y a quelque temps certains avaient oublié que la culture, comme le judo sportif, étaient l'affaire de tous.

DE NOTRE UNION VERS L'ESPRIT MAISON

Le Conseil National Culture Judo, dans sa première réunion du 3 février 2017, a acté sa composition et cautionné la volonté et l'ambition nationale d'assurer le dynamisme de notre fédération par son développement culturel.

C'est un objectif important et nous savons que nous en aurons les moyens, les hommes et les femmes, les très nombreux talents qui irriguent nos dojos, nos structures départementales au sein de notre ligue en NOUVELLE-AQUITAINE.

A tous les échelons, nous sommes propriétaires d'histoires différentes, et cette diversité devra enrichir et renforcer notre union.

Ensemble, efforçons-nous de prendre de la hauteur avec lucidité, par une éducation, source de liberté et d'esprit critique, étayée par les valeurs humanistes communes du judo et comme nous le propose à la réflexion, la pensée du psychiatre Michel EYNAUD dans « la part de l'irréparable ».

Nous pouvons gagner ce beau challenge qui s'offre à nous, en ne restant pas uniquement usufruitiers du passé, ni de tout attendre de l'autre, de la Fédération, des élus, des experts, qu'ils soient grands ou illustres.

Nous utiliserons notre sens critique et notre inventivité pour nous remettre en question et cultiver la responsabilité.

Abandonnons-nous à la richesse et à la diversité des rencontres, des débats, sans rêver d'atteindre une vérité absolue.

Certes, nos savoirs sont partiels, et la peur de l'incertitude pourrait nous effrayer... mais nous sommes plus intelligents à plusieurs quand nous arrivons à nous écouter, et à nous reconnaître dans le partage et la réciprocité.

Une des dimensions de nos actions doit être axée sur l'engagement et la confiance. Quels que soient nos manques, c'est l'instauration du collectif qui permet le progrès.

Mais ce progrès sera possible en nous appuyant sur le passé et notre histoire, tout en nous tournant vers l'évolution de notre pratique et celle de la société.

Il n'y a pas « d'avant » que l'on pourrait retrouver intact, il n'y a que la nécessité d'aller de l'avant, en suivant et en adaptant les préconisations des anciens nimbées des valeurs altruistes qui font partie également de la richesse du judo.

Cela nous amène à nous tourner vers l'essentiel : la dynamique de notre union dans la recherche et la mise en place de « l'esprit maison ».

Il en résulte une indispensable coordination dans tous les domaines, afin d'éviter une dysharmonie préjudiciable à notre lien.

Ainsi, la pluralité de nos recherches et de nos engagements deviendra fondamentale au nom d'une éthique de la solidarité, de la responsabilité et de l'excellence.

La capacité de tous les acteurs à innover, inventer, expérimenter, notre aptitude également à travailler collectivement dans l'intérêt général de nos clubs, de nos départements, de nos ligues et de notre fédération, seront autant d'atouts pour que notre culture, demain, s'invente chaque jour à travers l'esprit maison.

Pour tout cela, le Conseil Régional Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE compte sur vous, et nous avons confiance en vous.

UNE INVITATION A PENSER NOTRE CULTURE JUDO AUTREMENT

UN PARCOURS DE SOCIALISATION ET D'INTEGRATION

Au sein de la FFJDA, nous nous efforçons de voir clair le plus possible dans un monde difficile.

Pour cela, à travers notre pratique et notre héritage culturel, nous essayons d'élargir notre regard, et humblement découvrir des pistes qui nous paraissent utiles et nécessaires pour tendre vers une prise de conscience générale de l'importance d'un engagement citoyen et solidaire par le goût à l'effort, le sens du partage, de la responsabilité et de la solidarité.

Il nous semble important de rappeler les observations d'un éminent sociologue de la jeunesse, Olivier GALLAND⁷² : le mode de socialisation aujourd'hui ne passe pas seulement par la transmission et l'imitation, par un modèle d'identification, mais aussi par l'expérimentation individuelle.

Pour lui, certaines difficultés de la jeunesse sont à cet égard des ratés de l'expérimentation, des scories d'une socialisation qui se confond avec l'individualisation.

En outre, certains sociologues font également le constat, aujourd'hui, de l'affaiblissement des rites de passage au cours de cet âge de la vie. Il serait certainement erroné de ne pas prendre en compte au sein de notre institution l'existence de ces seuils et donc d'ignorer la question des transmissions menant à l'âge adulte.

Transgresser, c'est pour l'adolescent le moyen, une manière de prospecter des limites, de les tester, de se mesurer, pourquoi pas, aux interdits.

⁷² Sociologue et directeur de recherche au CNRS.

Avec nos passages de grades et plus particulièrement celui de la ceinture noire et de ses différents degrés, nous lui offrons la possibilité de se confronter à ces problématiques en nous efforçant de l'accompagner dans sa recherche, afin de l'aider à grandir en maturité.

En ce qui concerne le judo, dans sa fonction idéale, comme tous les sports, il est synonyme de justice et d'égalité des chances, de participation à la société, d'amélioration personnelle, de discipline individuelle et collective.

Mais le judo est aussi et surtout, comme l'a représenté son fondateur Jigoro KANO, une méthode d'éducation physique intellectuelle et morale.

Pour accompagner ces fonctions, nous pouvons nous appuyer sur notre code moral avec ses valeurs humaines qui contribuent ainsi à la transformation de l'individu en citoyen, tout en nous efforçant de créer des modèles de figures exemplaires.

Nous ne pouvons nier que la réalité de la compétition et le culte de la victoire viennent parfois s'opposer à ses valeurs. Il serait d'ailleurs risqué d'affirmer que la pratique sportive permette une intégration facile, mais nos fondements, nos principes essentiels, notre code moral, notre formulation éthique nous apportent un étayage prégnant performant.

Notre discipline, par l'enseignement régulier de notre héritage culturel, devient ainsi une des instances de socialisation où l'on apprend les valeurs de la collectivité à travers la pratique, mais aussi l'appartenance à une association, à un groupe.

Elle participe à l'intégration puisqu'elle constitue l'une des pratiques par lesquelles on devient autre chose que le nouveau ou l'étranger, par la possibilité offerte de partager une activité sportive, de loisir, de bien-être, de santé, de plaisir, porteuse de l'espoir d'un avenir différent qui échapperait aux déterminismes sociaux et culturels par les valeurs qu'elle incarne : l'égalité, la juste compétition et la visibilité de tous.

En nous appuyant sur la pensée de Mohand KELILL,⁷³ nous pouvons donc considérer que pour nous, la socialisation en tant que processus d'interaction sociale implique que la culture judo ne soit pas figée dans une sorte d'unicité, mais suppose la coexistence de visions culturelles différentes, voire de subcultures, dans notre instance fédérale : la culture va ainsi évoluer au gré des relations entre les individus vivant dans une même entité sociale qu'est notre fédération.

⁷³ Mohand KHELLIL « Sociologie de l'intégration » 1997.

ENSEMBLE, LA VOLONTE ET L'AMBITION D'INVENTER L'AVENIR

Au terme de ce livret de sensibilisation à la culture judo pour tous, que conclure ?

Les éléments de « culture judo » que le Conseil Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE a souhaité développer ne sont pas les identifiants d'une culture sportive seulement régionale.

Il s'agit d'un riche patrimoine, fondé sur la tradition du judo, et vivant, du fait de la conception fédérale de la pratique éducative de l'activité.

C'est précisément cet « esprit maison » qui est le gène commun à tous les judokas.

Cette marque de fabrique, ce fonds culturel dont nous avons hérité des pionniers et de nos formateurs, nous devons sans cesse le réinventer et le faire fructifier.

Cette œuvre est nécessaire pour que ceux et celles qui s'en imprèneront puissent à leur tour le transmettre aux générations futures.

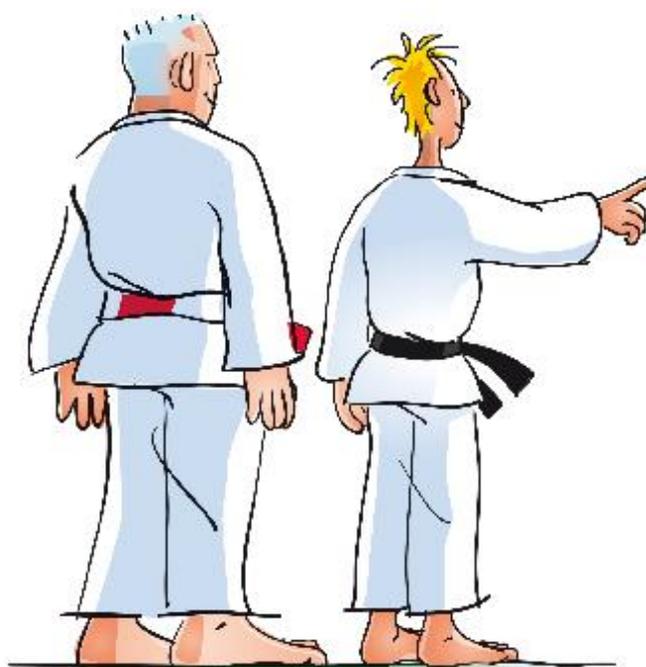
C'est ainsi que nous assurerons la continuité et la permanence du concept culturel au-delà des époques, des territoires et des personnes.

Et si finalement, nous pensions la culture judo autrement ?



Au JAPON, le Torii est un portique qui délimite l'espace sacré du monde profane et qui permet d'accéder à un temple. Symbole d'ouverture, il donne l'accès à la voie « do » qui conduit à « l'esprit maison ». Pour un judoka, atteindre l'esprit maison par la pratique du judo, c'est comme un promeneur pour qui marcher est plus important que la destination. Une fois le dojo intérieur construit, un autre cheminement reste à imaginer et à parcourir...

ANNEXES



LEXIQUE

Ce lexique donne pour chaque mot japonais la définition la plus usuelle. Le lecteur trouvera dans l'ouvrage (cf. index) des explications plus détaillées. L'astérisque* renvoie à une autre définition.

Bushido : voie du guerrier.
Chanbara : combat de samouraïs* (onomatopée).
Cha No Yu : cérémonie du thé.
Daimyo : maître de samourais.*
Dan : degré de la ceinture noire.
Dojo : lieu où l'on étudie la voie.
Furo : bain chaud collectif.
Ghi : technique.
Gokyo : cinq principes (projections).
Hajime : Commencez.
Iaido : art de dégainer le sabre.
Ikebana : art floral.
Ippon : point.
Jita Yuwa Kyoei : entraide et prospérité mutuelle.
Jodo : voie du bâton.
Joseki : côté supérieur du dojo.*
Judo : voie de la souplesse.
Judogi : tenue de judo*.
Jujitsu : technique de souplesse.
Ju No Ri : souplesse d'adaptation.
Kabuki : genre théâtral japonais.
Kagami Biraki : cérémonie du nouvel an.
Kagemusha : doublure du samourai.*
Kakemono : objet accroché.
Kami : dieu.
Kamiza : siège supérieur du dojo.*
Kan Geiko : entraînement d'hiver.
Kanji : idéogramme.
Kata : forme.
Keikogi : tenue d'entraînement.
Kendo : voie du sabre.
Kiai : cri de combat.
Kimono : veste de judogi.*
Kiritsu : se relever avec rectitude.
Kogi : conférence.
Kohai : jeune élève.
Kohaku Shiai : Compétition par équipe de couleur.

Kokoro : cœur, siège affectif.
Kura Biraki : ouverture du grenier à riz.
Kyu : ceinture de couleur.
Matte : Arrêtez.
Mondo : dialogue entre professeur et élèves.
Ne Waza : technique au sol.
No : genre théâtral japonais.
Obi : ceinture.
Randori : combat libre.
Rei : salut.
Ritsurei : salut debout.
Rônin : guerrier sans maître.
Saké : alcool de riz.
Sakura : fleur de cerisier.
Samourai : guerrier japonais.
Seiryoku Zenyo : minimum d'énergie, maximum d'efficacité.
Seiza : position assise à genoux.
Sempai : élève avancé.
Sensei : maître.
Shiai : compétition.
Shimoza : côté du dojo* face au Kamiza*.
Shimozeki : côté inférieur du dojo.*
Shin : esprit.
Shinzo : cœur, point vital.
Shizen Hontai : position naturelle fondamentale.
Sho : art de la calligraphie.
Shochu Geiko : entraînement d'été.
Shogun : général.
Shômen : mur d'honneur du dojo.*
Soremade : Fin du combat ou du cours.
Sumo : combattre.
Sumotori : combattant de sumo.*
Tachi Waza : technique debout.
Tai : corps.
Taïso : préparation du corps.
Tanto : poignard.
Tatami : tapis de judo.
Tori : celui qui agit.
Torii : portique.
Tsukinami Shiai : Compétition en ligne.
Uke : celui qui subit.
Ukemi : chute.
Ukiyo-e : estampe japonaise.
Yata : miroir.
Zarei : salut à genoux.
Zoori : sandales.

INDEX

Académie : **29-30**.
Ceinture : 49, **62**, 86, 87.
Ceinture noire : 13, 16-17, 20, 36, 46, 63, 85, 87.
Champion : **38-39**, **48**.
Chute : 66, 79, **80**.
Code moral : 22, 84, 89, **89-91**, 91.
Dojo : 21, 33, **55-61**, 58, 59, 60, 63-64, 68-71.
Enseignant : **47**, 59, **63-67**, 67, 85.
Esprit Maison : C1, 7-8, 9, 14, 17, **96-98**, 101, 102.
Ethique : **51-52**, **92-93**.
Fair-play : 48, **51-52**.
Fédération : **20-23**, 63, 90.
Fleur de cerisier : 70, **70**.
Grade : 26, 26-28, 62, **85-87**, 87.
Haut grade : 49, **49-50**.
Jita Yuwa Kyoei : 33-34, **76-78**.
Judogi : **33-34**, **62-63**, 69.
Ju No Ri : **76-77**, 78.
Kagami Biraki : **82-83**, 83.
Kan Geiko : 82, **84**.
KANO Jigoro : 8, 10, 11, 13, 14, **33-37**, 38, 45, 53, 57, 58, 59, 67, 77-78, 82-83, 94, 101.
Kata : 79, **81-82**.
KAWAISHI Mikinosuke : 20, 35, 57, 82.
MICHIGAMI Haku : **35-37**, 36, 37.
Olympisme : 37, **38-39**.
Randori : 79, **80**.
Salut : **71-75**, 73, 74, 75.
Seiryoku Zenyo : 33-34, **76-78**, 78.
Shiai : 79, **80-81**.
Shin Ghi Tai : 12, 13, 85-86, **88**.
Tori / Uke : **53**, 66, 77.

*Les chiffres renvoient aux pages concernées, isolément ou en continu.
Les caractères gras signifient que le sujet est traité en élément majeur.
Les caractères en italiques indiquent une illustration.*

SOURCES DE LA REDACTION

Pour satisfaire votre désir de connaissances, nous vous encourageons à consulter utilement le site Internet de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE en tapant sur l'onglet « Culture » où vous pourrez profiter des exposés, réflexions et représentations concernant l'évolution de notre trajectoire culturelle.

Vous trouverez également à la Boutique de la FFJDA et dans la bibliographie ci-dessous des ouvrages forts enrichissants sur le judo, son histoire et son développement.

BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages présentés ci-dessous sont une proposition de lecture non exhaustive. Il existe nombre d'autres ouvrages dont l'intérêt pour la progression du judoka est certain.

- Ichiro ABE « Souvenirs de judo » *Editions Judo et Robert LASSERRE*, 1953.
- Luc BENOIST « Signes, symboles et mythes » Que sais-je n° 1605 *Presses Universitaires de FRANCE*, 2009.
- Michel BROUSSE « Le judo, son histoire, ses succès » *Liber édition*, 1996 et *Minerva édition*, 2002.
- Michel BROUSSE « Les racines du judo français, histoire d'une culture sportive » *Presses Universitaires de BORDEAUX*, 2005.
- Michel BROUSSE « Etre ceinture noire, Fédération Française de Judo » *Editions de la Martinière*, 2016.
- Jean-Claude BRUN-AUBE, Jean-Claude BRONDANI, Jean-Paul COCHE « Judo et société, des plaisirs du judo au judo plaisir » *Editions Noris Sports*, 2000.

- Yves CADOT « KANO Jigoro et l'élaboration du judo : le choix de la faiblesse et ses conséquences » Thèse de doctorat, Institut National des Langues et Civilisations Orientales, 2006.
- Yves CADOT « KANO Jigoro. Du judo et de sa valeur éducative comme pédagogique » *éditions Metatext*, 2013.
- Yves CADOT « Promenades en judo » *éditions Metatext*, 2015.
- « Ceintures Noires » Bulletin d'information de la Commission Nationale des Ceintures Noires.
- Françoise CHAMPAULT « Du jujutsu au dojo, ou du particulier à l'universel, un exemple de changement durant l'ère MEIJI » *Etudes japonaises EBISU*, Bulletin de la Maison Franco-Japonaise de TOKYO, n°16, 1997.
- Pierre DE COUBERTIN « Pédagogie sportive » *Editions Georges CRES et Compagnie*, 1922.
- Michel DOUBLON « Histoire du judo limousin » *Ligue du LIMOUSIN de judo*, 2016.
- Roger-Pol DROIT « L'éthique expliquée à tout le monde » *Seuil*, 2009.
- Pascal FAULIOT « Contes et récits des arts martiaux de CHINE et du JAPON » *Albin Michel*, 1984.
- FFJDA « Shin – Ethique et tradition dans l'enseignement du judo » Collection « culture judo » *FFJDA*, 2013.
- Didier JANICOT « Ceintures noires » *FFJDA*, 2018.
- Jean-Lucien JAZARIN « Le judo, école de vie » *Le Pavillon, Roger Maria éditeur*, 1974, dont annexes Jigoro KANO « Discours sur l'éducation par le judo » 1932 et Code d'honneur et de morale traditionnelle du Collège National des Ceintures Noires de France (bushido).
- Jean-Lucien JAZARIN « L'esprit du judo (entretiens avec mon maître) » *Le Pavillon, Roger Maria éditeur*, 1968.
- Bernard JEU « Analyse du sport » *Presses Universitaires de FRANCE*, 1987.
- Jigoro KANO « L'essence du judo » Ecrits du fondateur du judo réunis par Gaoki MURATA, *Budo Editions*, 2007.
- Mikinosuke KAWAISHI « Ma méthode de judo » 1952.

- Claude LEPAGE « Jigoro KANO, un grand initié. Symbolisme et philosophie du judo » *Almathée*, 2008.
- Michel MAZAC « Jigoro KANO, père du judo. La vie du fondateur du judo » *Budo Editions*, 2006.
- Paul PARENT « Le code moral à la source. Historique du code moral du judo » Encre de Shin, *Comité des ALPES MARITIMES de judo*, n° 18 novembre 2013.
- Revue fédérale « Judo » puis « Judo Magazine » FFJDA.
- Revue « L'esprit du judo » *K Editions*.
- Christian QUIDET « La fabuleuse histoire des arts martiaux » *Editions ODIL*, 1983.
- Claude SOULA « Histoire du judo et des disciplines associées en DORDOGNE » 2018. Tome 1, de 1951 à 1981.
- Claude THIBAUT « Les pionniers du judo français » *Budo Éditions*, 2011 : ouvrage de compilation de « Un million de judokas, histoire du judo français » 1966 et « Entretiens avec les pionniers du judo français » 2000, du même auteur.
- Stephen TURNBULL « Les samourais : les seigneurs japonais de la guerre » *PML Editions*, 1989.

AUTRES SOURCES

- Akira KUROSAWA « La légende du grand judo (Sugata Sanshiro) » 1943, et suite « La nouvelle légende du grand judo (Zoku Sugata Sanshiro) » 1945, DVD, *Arte Vidéo*.
- Blog delbard-over.blog « Histoire du judo en CHARENTE-MARITIME et en POITOU-CHARENTES ».
- Site Internet de la FFJDA www.ffjudo.com
- Site Internet « Judo VIENNE du club des pionniers 86 » judoviennepionniers.free.fr/
- Site Internet de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE www.nouvelle-aquitaine-judo.com
- Site Internet officiel du droit français www.legifrance.gouv.fr

CREDITS

Merci à toutes les personnes ou structures qui ont alimenté le contenu de ce livret, sous forme de textes, d'apports en photos, images, mise à disposition de documents ou d'informations, notamment :

– Crédits textes :

Michel DOUBLON, Richard LE DONNE, Guillaume SEVESTRE, Jacques SIGNAT, Jean-Claude SIMON.

– Crédits illustrations :

Pierre BONNAFOUS « Les fabricateurs d'images », Michel DOUBLON, Michié KAWAZAWA, Jean-François VILAIN.

– Autres contributions :

Cathy ARNAUD, René BOUCHAUD, Michel DOUBLON, Jean-Noël LAMOUREUX, Richard LE DONNE, Alexandre RUCEL, Philippe SAÏD, Catherine SIGNAT, Jacques SIGNAT, Jean-Claude SIMON.

Merci à Jean-Luc ROUGÉ pour la préface, à Jean-Pierre TRIPET pour l'avant-propos, et à Philippe SAÏD pour le mot introductif.

ABREVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES

CNOSF	Comité National Olympique et Sportif Français
CNRS	Centre National de la Recherche Scientifique
CORG	Comité d'Organisation Régional des Grades
CSDGE	Commission Spécialisée des Dan et des Grades Equivalents
CTR	Conseiller Technique Régional
DRDJSCS	Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale
DTN	Directeur Technique National
FFJDA	Fédération Française de Judo Jujitsu Kendo et Disciplines Associées
FIJ	Fédération Internationale de Judo
INALCO	Institut National des Langues et Civilisations Orientales
IRFEJJ	Institut Régional de Formation et d'Enseignement Judo Jujitsu
ISBN	International Standard Book Number (numéro international normalisé du livre)
NOTRe	Nouvelle Organisation Territoriale de la République
UEJ	Union Européenne de Judo
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture)

ILLUSTRATIONS ET CALLIGRAPHIES

Les illustrations de l'ouvrage ont été réalisées par Pierre BONNAFOUS « Les fabricateurs d'images ».

- « Le dojo » page 59.
- « L'enseignant et la transmission » page 67.
- « Sakura » page 70.
- « Ritsurei » page 73, « Zarei » page 74 et « Le salut » page 75.
- « Seiryoku zenyo » page 78.
- « Les grades » page 87.
- « Le code moral » page 89.
- « Esprit maison » page 1 de couverture et page 102.

Les productions des Fabricateurs d'Images se retrouvent dans l'évènementiel, le tourisme et le sport... et plus particulièrement dans le VTT où Pierre BONNAFOUS, illustrateur tout terrain, dessine souvent pour la presse spécialisée. Mais 30 ans après avoir obtenu sa ceinture verte, l'envie de remettre un judogi lui est revenue en inscrivant ses deux enfants au club de judo du coin. Depuis, il poursuit avec eux ce chemin vers « l'esprit maison » décrit dans ce livre.



Les calligraphies de l'ouvrage ont été réalisées par Michié KAWAZAWA.

- « Culture », « Héritage » et « Partage » page 15.
- « Judo » page 37.
- « Technique » page 44.
- « NOUVELLE-AQUITAINE » 50.
- « Dojo » page 60.

Michié KAWAZAWA est née à KANAZAWA, capitale de la préfecture d'ISHIKAWA, sur l'île japonaise centrale de HONSHU. Elle réside actuellement à TOKYO puis la moitié de l'année en FRANCE. Elle a étudié l'art de la calligraphie à l'école de TANAKA Shingai, maître en calligraphie, dont l'art est enseigné aux occidentaux à l'école Sho international qu'il a fondée en 1984.

Version papier imprimée par Atelier Graphique
23, rond-point du COUDERT 87100 LIMOGES
Ouvrage achevé d'imprimer en avril 2019
Dépôt légal effectué en avril 2019
© Ligue NOUVELLE-AQUITAINE de Judo

ATELIER GRAPHIQUE

IMPRIMERIE & COMMUNICATION

Version numérique, juillet 2020
www.nouvelle-aquitaine-judo.com
ISBN 978-2-9568133-1-6
© Ligue NOUVELLE-AQUITAINE de Judo

Résumé :

Cet ouvrage de sensibilisation et d'éducation à la culture judo pour tous a pour objectif la connaissance des fondements de la pratique, des principes essentiels, des valeurs éthiques et de notre héritage culturel.

Ce patrimoine culturel est le fruit de la conception française du judo qui peut se résumer dans la formule « esprit maison ».

Au-delà de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE, qui a impulsé ce travail, l'ouvrage s'adresse à tous les acteurs du judo français : candidats à la ceinture noire et à tous ses degrés, postulants aux formations, enseignants, entraîneurs, arbitres, dirigeants...

Son contenu le rend également accessible aux non pratiquants désireux de partager des valeurs éducatives et culturelles communes à leur vécu et au judo.

Les auteurs :

« Culture judo pour tous » est l'œuvre d'un collectif d'auteurs actifs au sein de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE de judo : Jacques SIGNAT, Michel DOUBLON, Guillaume SEVESTRE, René BOUCHAUD, Jean-Claude SIMON, Cathy ARNAUD et Richard LE DONNE.

Préface de Jean-Luc ROUGÉ, avant-propos de Jean-Pierre TRIPET, mot introductif de Philippe SAÏD.

Les illustrations ont été réalisées par Pierre BONNAFOUS et les calligraphies sont l'œuvre de Michié KAWAZAWA.

