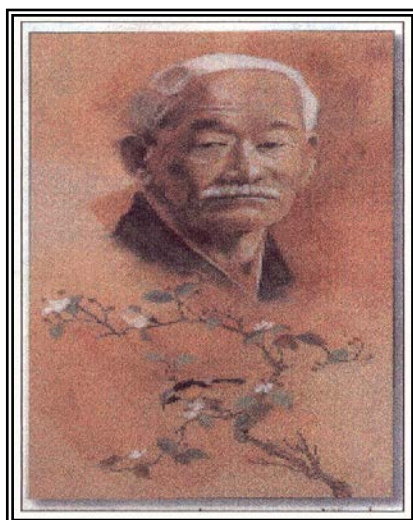


## « CULTURE JUDO »

*Fascicule de sensibilisation*

*CONNAISSANCE DES FONDEMENTS DE LA PRATIQUE  
ET DE NOTRE HERITAGE CULTUREL*



**Jigoro KANO**  
(1860/1938)

## **« CULTURE JUDO »**

### **Sommaire**

**Préambule**

**Avant-propos**

**La fédération**

**Histoire du judo**

**Les fondements**

**Principes essentiels**

**Le Code Moral**

**Les principes du Bushido**

**Le Shin-Gi-Tai**

**Le Dojo**

**Les règles au dojo**

**L'étiquette**

**Les techniques**

**Grades ou ceintures**

**Modalités d'application**

**Gokyo**

**Bibliographie**

## **PREAMBULE**

En 1999 par la loi sur les grades et « Dan » le législateur a reconnu que le judo était plus qu'un sport en mettant en exergue le « *Shin* », sa valeur morale.

A cette époque si l'évaluation du *Gi* et du *Tai* étaient déjà distinctement 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 clairement établi que dans la « culture judo » se trouvent rassemblés tous les éléments qui doivent permettre aux enseignants de dispenser cet aspect 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 maturité tant physique, technique, que mentale.

Ce fascicule est destiné à tous les pratiquants, aux enseignants mais aussi et surtout aux postulants à la ceinture noire 1° Dan, qui vont s'exercer à la découverte de notre « culture judo », ainsi qu'à ceux 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'éthique et la culture judo.

Le judoka ceinture marron qui, grâce à l'accompagnement de son professeur souhaitera se prêter à la mise en situation expérimentale pour l'évaluation des connaissances « culture judo », trouvera dans ce guide un ensemble d'éléments lui permettant de se présenter dans les meilleures conditions à celle-ci.

Nous souhaitons que ce livret ouvre aussi des pistes de réflexions sur la transmission de nos valeurs, la formation d'hommes et de femmes accomplis par la pratique d'un art martial humaniste. 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.

Merci à tous pour le soutien et pour l'accompagnement que vous apporterez à cette initiative qui permettra à tous les acteurs de notre comité de se sentir associés à la réussite de ce formidable challenge culturel.

**Le Président du comité départemental de la GIRONDE**  
**Le Vice-président de la Ligue Aquitaine en charge de la Culture judo**

## AVANT PROPOS

### **Le judo n'est pas qu'une pratique sportive.**

C'est aussi une formidable « école de vie » et tout au long de son apprentissage le candidat à la ceinture noire devra être imprégné de 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 la **culture judo** que dans ce fascicule nous allons vous amener. Notre intention est de vous faire voyager d'une manière plaisante, que nous souhaitons aussi captivante, peut être parfois exigeante, en espérant que vous n'y rencontrerez pas l'ennui.

Ce document se veut être un outil de sensibilisation et de diffusion de la Culture Judo, il sert de base pour l'animation « Trophée Shin » consacré aux minimes sous forme d'un QCM. Il peut servir pour les questions « Bonus Culture Judo » lors des QCM des coupes Jeunes arbitres minimes et cadets.

Pour aider les candidats à la préparation de ses animations, tous les termes ou passages importants pouvant figuré dans le contenu de l'évaluation seront **surlignés**.

Bonne route à travers l'histoire de notre incomparable **art martial** et de notre remarquable **sport olympique**.

DUPIC Jean-Paul

Président du Comité de la GIRONDE

LE DONNE Richard

Délégué de la commission « culture judo »



# LA FEDERATION

## (La fédération Française de Judo, Ju-Jitsu, Kendo et Disciplines associées)

En 1946, dix ans après l'apparition du judo en France sous l'impulsion de Maître Kawaishi, la Fédération Française de Judo est créée. Aujourd'hui elle regroupe plus de 600.000 licenciés et plus de 5500 clubs ce qui place le judo au quatrième rang des sports les plus pratiqués par les français.

### Une fédération proche de vous.

La fédération est présente dans chaque région et département français par ses organismes décentralisés 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 en charge l'organisation des différentes manifestations sportives : compétitions, stages techniques et arbitrages, passages de grades...

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 régionaux, véritables stades spécialisés, sont créés dans toute la France pour l'organisation de nos activités.

Les clubs affiliés reçoivent régulièrement les informations concernant les activités sportives, techniques et pédagogiques. Vous êtes invité 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 *Bushidô*, code des guerriers japonais, définissant les règles de conduite 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 Président de la FFJDA est Jean Luc ROUGE ancien champion du monde, Secrétaire Général de la fédération internationale de judo.

Henri COURTINE est un des pionniers du judo français. Il est à ce titre le seul français à être 10° Dan.

Le responsable de la C.S.D.G.E (Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents) est André BOURREAU 9° Dan.

### Une reconnaissance nationale et internationale

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.

Nous sommes ainsi reconnus par toutes les instances internationales. De plus, depuis 1991, la Fédération est reconnue d'utilité publique par l'Etat. Enfin, à travers la voix de la FFJDA, la France a une influence considérable dans le développement du judo mondial.

Les 6 médailles d'or obtenues lors des championnats du monde à Paris en 2011, la plaçaient au premier rang mondial des nations.

**Titres mondiaux 2011 :** Féminine – de 63 kg Gévrise EMANE, Féminine - de 70 kg Lucie DECOSSE  
Féminine – de 78 kg Audrey TCHEUMEO, Masculin + de 100 kg Teddy RINER  
*Equipe féminine, Equipe masculine*

**Ajouter les années suivantes dont les jeux olympiques...**

**<http://www.ffjudo.com/ffj/Le-Judo/L-histoire-et-culture-du-judo>**

# HISTOIRE DU JUDO

## Introduction

Le **judo**, (littéralement voie de la souplesse) est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise fondé par **Jigoro Kano en 1882**. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clés.

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*.

Il est conçu selon **deux principes immuables** : « **Entraide et Prospérité Mutuelle** » et « **Utilisation Rationnelle de l'énergie** ».

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.

Le **judogi** est par tradition blanc, mais 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 rouge ou blanche.

Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. Depuis **1964 à Tokyo** il devient un sport olympique pour **les hommes** et **1992 à Séoul** pour les femmes.

## Historique

**Shinnosuke KANO** dit **Jigoro KANO**, est né le **28 octobre 1860**. Plutôt chétif, il ne pouvait admettre l'idée d'un échec ! La réputation du Ju-Jitsu reposant sur la possibilité donnée au plus petit de vaincre le plus grand, très jeune Jigoro Kano s'adonna à cette discipline.

Tout en continuant à pratiquer, plusieurs questions se posent à son esprit dont 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** :

« **Seiryōku zenyō** » ( la recherche de l'efficacité maximum par l'utilisation optimale de l'énergie),

« **Jita Yuwa Kyoel** » (entraide et prospérité mutuelle).

Au sujet des origines du Ju-Jitsu si on se réfère aux traductions tirées du livre « Essence du judo » **Jigoro KANO** dit 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... »*

Le fondateur du judo Jigoro Kano souhaita 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 Jitsu '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 ».*

Dans l'école qu'il crée dite « Judo Kodokan », le terme de Judo existait déjà mais ne représentait qu'une forme de Ju-jitsu sans organisation particulière.

La légende dit qu'il découvrit les principes du judo lors d'un hiver rigoureux en remarquant que les branches des cerisiers réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née.

Il décida donc d'expurger du Ju-Jitsu 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 Ju-jitsu mais *un nouvel art martial à inclination éducative.*

Le judo commença donc à être enseigné au Japon en 1882 au Kodokan, en France par Mikinosuke Kawaishi (1935), suivi de Shozo Awazu (1950) et Haku Michigami (1953). La fédération française de judo est créée en 1946 et apparaissent les premières compétitions sportives.

Il est utile de préciser que le choix de vie de J. 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.*

Il a fait du judo un modèle éducatif en étant convaincu que le sport n'avait pas de frontière.

# LES FONDEMENTS DU JUDO

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

## LE DOJO

C'est le lieu de la pratique de la « voie ». 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.

## LES REGLES DE CONDUITE

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.

## LA TENUE

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.

## LE PROFESSEUR

Il 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 est un exemple.

## LE PARTENAIRE

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit de l'exercice.

## LE SALUT

Le salut est la 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.

## LA CHUTE

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.



## LES PRINCIPES ESSENTIELS

Trois principes essentiels et indissociables, distingués par Jigoro Kano, guident la pratique du judo :

**JU – l'adaptation.** Le premier est le principe de la non-résistance (*Jû*). 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 (*Dô*) de l'application du principe de l'adaptation (*Jû*). 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. *Jû est une attitude.*

**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.

**JITA YUWA KYOEI – la prospérité 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 de 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. *Jita Yuwa Kyohei est une prise de conscience.*

## LE CODE MORAL

Le code moral du judo français qui orne les murs de nos dojos a été largement expurgé du modèle japonais et les valeurs qu'il véhicule sont adaptées aux mentalités de nos sociétés occidentales. Avec l'aide de la FFJDA le code moral actuel a été créé en 1985 par Bernard MIDAN (1918-1996), ceinture noire 8°Dan. Depuis sa création il connaît auprès des jeunes une immense popularité.

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 celui du « respect ». Comme il est défini dans le code : « sans respect aucune confiance ne peut naître ». Dans notre monde contemporain il prend là toute sa valeur.

Voici résumé au mieux la représentation du Code Moral :

### LA POLITESSE

C'est le respect envers autrui

### LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

### LA SINCERITE

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-même sans orgueil

### LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître

### LE CONTROLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

### L'AMITIE

C'est le plus pur des sentiments humains

## LES PRINCIPES DU BUSHIDO

Il est incontestable que le Code Moral est issu du BUSHIDO, ce code de comportement non-écrit des samourais du japon médiéval. 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 samourais 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 difficultés de la vie.

### La rectitude

#### Esprit de raison droite et de justice

Un Bushi célèbre la définit ainsi : « La rectitude est le pouvoir de prendre, sans faiblir, **une décision dictée par la raison**. Mourir quand il est bien de mourir, frapper quand il est bien de frapper.

L'épithète *Gishi* (homme droit) est regardée comme supérieur à tout titre.

Mais cette rectitude pourrait dégénérer si elle n'était soutenue, par l'audace et l'endurance du courage.

### Le courage

#### Esprit d'audace et d'endurance

Confucius définit ainsi le courage : « Sachant ce qui est juste, ne pas le faire démontre l'absence de courage. Donc, le courage est de faire ce qui est juste ».

Un homme vraiment brave garde toujours sa sérénité et sa lucidité.

Dans les catastrophes, les dangers, les souffrances, la mort, il garde la maîtrise de soi. L'impassibilité c'est le courage au repos.

Maîtrise et impassibilité ne sont ni contraire ni raideur, mais détente et paix, issues de l'absence de peur.

Pour un homme courageux, l'attitude normale vis à vis des autres est une haute humanité qui engendre la bonté.

Valeur, intrépidité, courage sont des expressions de la noblesse d'âme.

### La bonté, l'humanité

*Bushi no Nasake*, La tendresse d'un guerrier, ces mots éveillent tout de suite un sentiment noble. Seul celui qui est courageux, fort, désintéressé, maître de soi, peut avoir une pitié et une bonté authentiques.

« Le pardon est la parure du guerrier » (Mahatma Gandhi).

Une antique maxime du *Bushidô* dit : « Il n'est pas convenable pour le chasseur de tuer l'oiseau qui se réfugie en son sein ».

Cette sensibilité et cette bonté envers les autres engendrent le respect et le souci de les honorer, ainsi que de ne pas leur causer des troubles et peines inutiles. Ceci conduit à développer la courtoisie et la politesse.

## La politesse

Si la politesse n'est que conventionnelle, elle n'a qu'une valeur limitée, extérieure et superficielle. Mais pour le Samouraï, elle est l'expression de sentiments profonds, d'égards pour les autres, de modestie pour soi. Dans sa forme la plus élevée et la plus consciente, la politesse confine à l'amour.

La codification des gestes du cérémonial de la politesse constitue l'étiquette qui encadre la vie.

Une des écoles japonaises les plus célèbres pour l'étiquette, l'Ogasawara, a popularisé la maxime suivante : « le but de toute étiquette est de cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis, l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des hommes d'oser vous attaquer ».

La politesse perdrait sa substance si elle n'était soutenue par la véracité et la sincérité.

## Véracité, Sincérité, Loyauté

L'idéogramme chinois qui signifie sincérité est une combinaison de « Parole » et de « Perfection ».

*Bushi No Ishigon*, parole de samouraï, est une garantie suffisante.

Une promesse ainsi faite est tenue, sans preuve nécessaire de cet engagement.

Il peut exister des préséances entre le vrai et le réel. C'est alors que doit intervenir le discernement.

Si un malade demande à un médecin : « Quelle est la gravité de mon état ? ». Le médecin en répondant : « Ce n'est pas grave, vous serez bientôt guéri », bien qu'il sache le contraire, obéit à une vérité d'un ordre supérieur.

Manier la vérité immédiate n'est pas si facile, demande un long, constant entraînement et un amour de la vérité la plus haute.

La loyauté est l'expression de l'amour de la vérité, de la sincérité et du respect de d'autrui.

La sincérité et la loyauté sont inséparables du détachement.

## Le désintéressement ou détachement

Une action ou une attitude ayant pour objet notre profit personnel est entachée d'égoïsme et de sentiment possessif. L'intérêt personnel, l'amour excessif de notre corps ou de nos possessions faussent notre vision du réel.

En Orient, le maître considère toujours qu'il enseigne gratuitement et que le profit n'est pas le but de son enseignement. Le disciple, de son côté, ne considère pas qu'il paye le maître, ni qu'il achète son enseignement, mais que s'il verse des émoluments ou cotisations, ce sont de simples offrandes sans équivalence avec ce qu'il a reçu.

Ainsi le maître et le disciple restent libres et dignes, et ne sont liés que par la générosité, l'estime et la gratitude.

Le sens de l'honneur est le fils de cette générosité.

## L'honneur

Le sens de l'honneur est étroitement lié à la dignité et à l'estime de soi. Toute atteinte à l'intégrité de cet état donne un sentiment de honte.

Mais ce sens de l'honneur, mal compris, a pu donner lieu chez certains samourais à des exagérations morbides. Ceux qui cultivaient inconsciemment un égoïste amour d'eux mêmes et un orgueil arrogant, croyaient, pour un oui ou un non, devoir laver dans le sang des pseudos-atteintes à leur honneur.

Il convient d'attacher l'honneur aux valeurs les plus hautes et non à des considérations personnelles égoïstes.

Meng-Tseu disait : « Il est dans la nature de tout homme d'aimer l'honneur, mais ce qui est vraiment honorable réside en chacun et non ailleurs. L'honneur que les hommes confèrent n'est pas le véritable honneur ».

L'honneur est attaché à la manière d'être, à la fidélité, à la parole, à un ami, un maître, un idéal ou à la vérité.

## Le devoir de fidélité

Dans le sentiment de fidélité, ce qui est important c'est que, quel que soit le motif, l'objet de la fidélité et du loyalisme, ce sentiment existe.

Tel sera capable de vivre, mais aussi de mourir pour son roi, son empereur, ses parents, tel autre pour sa religion, sa patrie, sa philosophie, son parti politique etc...

Mais toutes ces fidélités ont un dénominateur commun. C'est la consécration de sa vie à quelque chose de plus grand que soi et que les possessions humaines et matérielles.

Cependant le *Bushidô*, s'il enseigne la fidélité et la loyauté à un maître ou à un suzerain digne de cette consécration, ne demande pas de sacrifier sa conscience à qui n'en est pas digne.

Les relations maître-disciple impliquent fidélité et loyauté, mais elles seraient impossibles sans modestie.

De nos jours les principes directeur du *Bushidô* restent vrais, mais doivent être adaptés à des situations nouvelles.

## La modestie

Une fausse modestie peut être une des formes les plus dangereuses de la vanité ou de la peur : « Je me mettrai si bas que nul ne pourra m'y mettre davantage », n'est rien d'autre que la formule d'un calcul bassement utilitaire.

L'homme vraiment modeste ne désire pas s'abaisser mais simplement s'apprécier, selon la vérité et la justesse, avec sincérité et honnêteté. Le désir d'être admiré, aimé, respecté, pour légitime qu'il soit, n'est admissible que si la valeur est authentique. Et un homme naturellement fort, ne pense pas à sa force, ni un homme intelligent à son intelligence.

Celui qui dit : « Je suis modeste » cesse de l'être à cet instant précis.

Il est important de savoir apprécier, respecter et aimer la valeur chez les autres. On risque peu en les surestimant, on risque beaucoup en les sous-estimant.

Cette attitude engendre le respect, sans lequel aucune relation humaine n'est possible.

## Le respect

Sans modestie aucun respect n'est possible, sans respect aucune confiance ne peut naître. Sans confiance aucun enseignement ne peut être donné ni reçu.

« L'eau ne peut remplir un récipient que s'il est placé au-dessous de la source. S'il est placé au-dessus, il ne se remplit pas. »

Les rapports maître-disciple sont conditionnés par le respect. Sans lui, ils ne peuvent exister. La jeunesse a soif de maîtres de vie. Elle ne trouve généralement que des « idoles » ou des idéaux relatés.

Or, venus d'Orient, les arts martiaux traditionnels sont avant tout des écoles de vie. Leur but est de forger des hommes. L'ossature de cette formation est le *Bushidô*.

Le respect des autres passe obligatoirement par le respect de soi-même. Pour respecter les autres, il faut pouvoir résister à ses propres passions : d'irritation, de colère, de désir, de peur, etc...

Résister à ses entraînements passionnels, c'est le véritable respect de soi.

Dans le *Bushidô* cela est connu comme le contrôle de soi.

## Le contrôle de soi

C'est la manifestation extérieure de celui qui a la lucidité et la sérénité engendrées par le courage.

Par ailleurs, les japonais considèrent comme inconvenant de faire supporter aux autres nos soucis, émotions ou difficultés. Il convient donc de maîtriser toutes manifestations extérieures exagérées.

La perfection de cette maîtrise réside dans l'équilibre entre la retenue des passions égoïstes et la libération des nobles éléments de la nature humaine purgée de ses étroitesse.

Contrôle de soi ne veut pas dire insensibilité. Au contraire, cette attitude facilite une attention aux autres et la compréhension entre ceux qui subissent les mêmes épreuves, les mêmes souffrances, les mêmes joies et les mêmes espoirs.

De cette compréhension peut naître l'amitié.

## L'amitié

L'amitié est, peut être, le plus pur des sentiments de l'homme. Vierge de passions, elle est sans doute l'une des formes les plus altruistes de l'amour. Fondée sur l'estime et la confiance mutuelle, elle permet les échanges humains les plus élevés.

Lorsque ce sentiment s'exerce à l'égard d'un plus faible ou d'un plus ignorant, il change de nom et devient la bienveillance, ce qui n'est pas la condescendance.

Amitié et bienveillance sont les dispositions d'âme naturelles de l'homme fort.

Toutes ces facultés sont liées entre elles, se conditionnent et se renforcent mutuellement. Si un seul de ces principes du *Bushidô* fait totalement défaut, cette lacune entraîne la faillite de tous les autres.

**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 invertébré.**

Il est donc essentiel que le maître enseigne le *Bushidô* en même temps que le judo et que le disciple s'efforce d'apprendre les deux qui, en réalité, ne sont qu'un.



« Le grade confère autorité et non supériorité »

Jean-Paul SARTRE

## LE SHIN GI 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 la plus grande importance de l'un ou de l'autre, ils déterminent son comportement non seulement sur le tapis mais dans la vie en général.

Ces trois éléments sont :

**Shin = L'esprit**

**Gi = la technique**

**Tai = le corps**

Dans l'apprentissage du judo les grades se réfèrent donc à 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.

**« GI »** (valeur technique) : la forme, l'opportunité et l'efficacité de celle –ci sont étroitement liées pour appliquer les principes essentiels du judo.

**« TAI »** (valeur corporelle) : 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.**

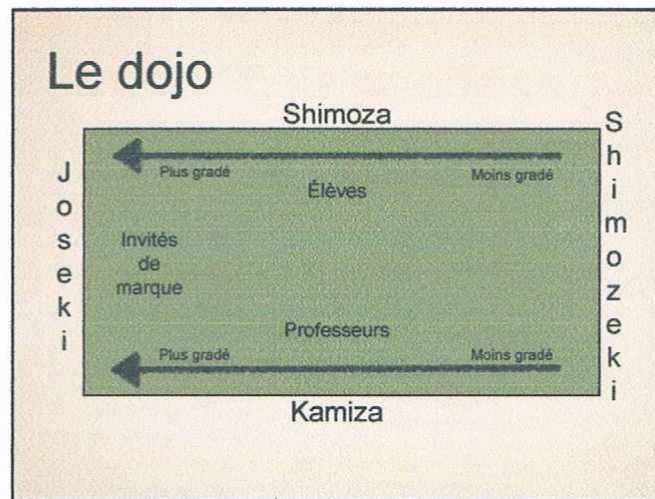
Il aide à passer à travers les ombres et les endroits les plus étriqués de soi-même pour se connaître vraiment. On peut dire aussi que la valeur « **Shin** » domine et commande les autres et que la maîtrise du judo résulterait d'un esprit clair, ouvert, non agressif, détendu, qui, avec une attention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

**GI** 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, GI, TAI.

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

## LE DOJO



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

### TATAMI

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

Ils ont toujours quatre cotés. Au Japon, ces cotés ont un nom et une fonction bien spécifiques.

Dans notre pays, ces fonctions étant les mêmes, et en l'absence de traduction facile, nous avons conservé la dénomination japonaise.

### KAMIZA

Le centre symbolique du dojo est le coté appelé *Kamiza* (siège supérieur). C'est l'emplacement d'honneur des instructeurs, des hôtes et des officiels invités.

Des sièges peuvent être installés à la limite du tatami sur une petite estrade surélevée d'une marche environ. Dans nos dojos occidentaux, sur le mur (*shōmen*), 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 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

Le coté opposé au *Kamiza* est le *Shimoza*. C'est la place réservée à tous les élèves, c'est là qu'ils doivent s'asseoir avant de saluer (selon les règles du dojo) face au *Kamiza*.



## JOSEKI ET SHIMOZEKI

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 est le *Joseki* (côté supérieur) et celui qui se trouve à gauche est le *Shimoseki* (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 plus anciens du côté *Joseki*. Durant les cours ou entraînements, le ou les professeurs peuvent se tenir également du côté *Joseki* et les élèves du côté *Shimoseki*.

## ENTREE SUR LES TATAMIS

L'entrée sur les tatamis se fait du côté *Shimoza* ou éventuellement du côté *Shimozeki*. 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 zori (sandales) et autres chaussures seront rangées convenablement.

## LES REGLES AU DOJO

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 il est bon de se conformer. On peut citer, par exemple, celles concernant les élèves des cours de judo qui doivent :

- être ponctuels (respect des horaires prévus)
- porter le judogi traditionnel conçu pour l'entraînement
- conserver ce judogi propre et en bon état
- conserver leur corps propre et les ongles des mains et des pieds courts et nets.
- ne pas porter à l'entraînement de bijoux, ni autre objet dangereux
- ne pas mâcher chewing-gum sucre ou aliments et ne rien avoir dans la bouche lorsqu'ils se trouvent dans le dojo
- se conformer aux instructions des judokas plus anciens ou plus gradés qu'eux.
- S'exercer uniquement aux techniques qui leur ont été apprises
- chercher à s'entraîner avec des partenaires de grade supérieur
- ne pas engager de conversations futiles lorsqu'ils sont dans le dojo, rester silencieux et attentifs lorsqu'ils ne s'entraînent pas
- être toujours courtois et serviables entre eux
- aider à garder le dojo propre et en bon état
- utiliser les formes correctes pour s'asseoir, se tenir debout, s'agenouiller, se relever
- s'asseoir de façon correcte quand ils sont sur le tatami
- connaître les règlements de compétition
- 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 l'attitude en combat et à la pratique juste, qu'au résultat.

**Sauf dans le cas où l'étiquette fait partie de l'exercice, comme dans *le Kime No Kata* par exemple, la forme des différents saluts est décidée par les dirigeants du dojo et doit respecter les usages et recommandations du judo Français. Ils devraient être précisés dans le règlement intérieur.**

## Le salut collectif

- Les élèves font face aux professeurs. Ils se placent sur une ou plusieurs lignes
- Les élèves sont alignés par ordre de grade. Les grades inférieurs se situent à la droite du ou des professeurs. A grade identique, c'est l'ancienneté dans le grade qui doit être considérée.
- L'élève le plus haut gradé (qui se situe à l'extrémité gauche) commande le salut après avoir vérifié la bonne position des élèves.
- L'usage français veut que les haut-gradés porteur de leur ceinture rouge et blanche saluent du côté des professeurs.
- Il est cependant possible de les distinguer en les plaçant sur le côté « joseki » en tant qu'invités d'honneur.
- Un haut-gradé désireux de s'entraîner et portant une ceinture noire peut, à sa convenance, saluer aux côtés des élèves.

## Le port du judogi bleu

- Le judogi bleu est un judogi utilisé pour les compétitions officielles. C'est un judogi d'entraînement réservé à ceux qui en ont l'usage durant leur période de préparation
- Un professeur lorsqu'il fait cours se doit de porter un judogi blanc.
- Le port de la ceinture rouge et blanche (ceinture d'apparat) est incompatible avec le port du judogi bleu.

## Grades (passages et remises)

- Chaque passage de grade est un moment important dans la vie du judoka
- L'examen de grade, outre le fait qu'il permet au professeur de vérifier un niveau de compétence, est un temps d'éducation, un moment privilégié de la formation du caractère de l'élève qui doit se préparer et faire la preuve en public de sa maîtrise de l'activité.
- Le professeur doit attacher toute l'importance nécessaire à la mise en place de modalités adaptées mais suffisamment formelles lors de l'évaluation de ses élèves.
- Les professeurs sont libres de choisir des modalités adaptées pour faire de la remise des grades un moment privilégié de la transmission culturelle. Ainsi est-il souhaitable qu'un certain formalisme accompagne ce temps fort de la vie du club.
- Les relations interclubs et l'invitation de haut-gradés permettent d'amplifier la valorisation des lauréats dans une convivialité respectueuse des traditions.

# L'ETIQUETTE

La pratique du judo est encadrée par une étiquette précise. Celle-ci règle un certain nombre d'attitudes, de gestes, correspondant à des situations données. Elle donne un rôle particulièrement important aux différents saluts qui ouvrent et ferment chaque pratique.

## Le rôle de l'étiquette

Les gestes de l'étiquette sont la marque tangible des règles de la politesse et de la courtoisie. Ces règles sont l'expression du respect.

En premier lieu, le respect des autres, du professeur, du partenaire, de l'arbitre, 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. Il est donc essentiel que tout judoka se conforme aux règles de l'étiquette qui réserve une place importante aux différents saluts.

## Saluer

Le salut est sans doute la première « 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 peut être du monde. C'est suffisamment sérieux et important pour que nous soyons pleins de respect et de déférence, pour cet enseignement, d'abord, pour celui qui nous l'apporte, 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.

Il existe en judo deux formes principales de saluts :

**RITSUREI**, le salut debout et **ZAREI**, le salut à genoux, ce dernier étant plus cérémonieux.

D'une manière générale, on salue en entrant et en sortant de la surface des tatamis et avant et après chaque exercice ou forme d'entraînement. 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.

## Le lieu et le moment pour saluer = Rei-shiki, Etiquette

Quand saluer ?

L'entrée et la sortie des tatamis doivent être marquées par un salut, ainsi que le début et la fin des cours.

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

- **Shugo** (Seiretsu) on s'aligne

- **Ki-o-tsuke** (préparation au salut, talons joints (Musubi-dachi)

- **Seiza** pour saluer à genoux (on se place à genoux)

- **Mokuzo** puis **Mokuso-yame** (concentration et silence avant le salut)

1) L'instructeur et les élèves se tournent vers le Kamiza et le saluent au commandement : « Shômen ni rei ».

2) L'instructeur se tourne vers les élèves qui le saluent au commandement : « Sensei ni rei », lui ne salue pas.

3) L'instructeur et les élèves se font face et se saluent au commandement : « Otagai ni rei ».

- **Kiritsu** (pour se relever)

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, en général, seule la première et la dernière phase du rituel sont pratiquées.

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, etc...

## LES BASES TECHNIQUES

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'habileté permet à chacun d'élaborer par la suite sa propre expression du judo

### LE RANDORI

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 contre un partenaire habituel ou contre un judoka inconnu, en fonction de règles 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.

### LE KATA

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé 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 de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

### LE GRADE

Le grade est le symbole d'une progression globale du judoka sur le plan mental (*shin*), technique (*gi*) et physique (*ta*) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail en commun, par des épreuves communes. Le judoka parvenu au niveau requis doit préparer et présenter l'examen de passage du grade suivant. Le grade est la reconnaissance et une responsabilité.

## GRADES ou CEINTURES

### Les techniques

L'élève devra bien connaître le programme indiqué dans le PASSEPORT JEUNE et chaque passage de ceinture devrait faire l'objet d'un examen selon les valeurs *Shin-Gi-Tai*.

Une nomination à la suite d'un simple podium interclubs ou départemental, sans tenir compte des autres valeurs du grade, n'est pas souhaitable. 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. 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.

\*\*\*\*\*

De grade kyu en grade kyu, ce chapitre présente ce que doit savoir chaque judoka

\*\*\*\*\*



6<sup>ème</sup> Kyu

六級

Roku-kyū

## CEINTURE BLANCHE

Ce grade est d'une importance capitale. Ce qui sera appris à ce moment et la façon dont cela aura été enseigné restera acquis définitivement.

On n'insistera jamais assez sur l'importance des débuts.

### *La politesse :*

L'élève apprendra d'abord les deux saluts traditionnels *Ritsurei* et *Zarei* ainsi que le moment et la façon dont il faut saluer.

Il est impératif de faire respecter les formes correctes.

### *L'hygiène :*

L'hygiène et l'ordre sont particulièrement importants car, à ce stade, ce qui sera appris restera acquis. Les recommandations ci-après seront exigées et vérifiées en permanence :

- propreté corporelle, en particulier des mains et des pieds dont les ongles doivent être coupés courts.
- Se déchausser seulement au moment de monter sur le tatami.
- Ranger ses zoris correctement.
- Savoir s'habiller correctement (judogi réglementaire et propre).
- Savoir faire un nœud de ceinture correct (même chez les plus petits !)
- 

### *La sécurité :*

A ce stage l'élève ne connaît rien donc la sécurité doit être une priorité permanente du professeur. Pour ce faire il exclura toute saisie de judogi autre que la saisie classique. Il portera une attention toute particulière à l'enseignement du contrôle des chutes par *Tori sur Uke*. Il veillera à la bonne connaissance des gestes conventionnels d'abandon.

### *La connaissance du Code Moral :*

Il est bon dès le début, de commencer à expliquer l'origine et les raisons du Code Moral en insistant, en particulier, sur la notion de respect.

### *L'acquisition du vocabulaire japonais :*

Il est souhaitable de commencer assez tôt à expliquer la nécessité de l'emploi des mots japonais tels que *Hadjime, Mate, Sore made*. Ils seront enseignés avec des éducatifs correspondants et en situation d'apprentissage.

\*\*\*\*\*

\*\*



5<sup>ème</sup> Kyu

五級

Go-kyū

## CEINTURE JAUNE

Comme à chaque grade, il convient de consolider les acquis en même temps que l'on apprend de nouvelles techniques.

### **Les principes du judo :**

Le professeur doit avoir en permanence à l'esprit les principes essentiels du judo. L'enseignement des techniques doit toujours s'y référer et il n'est pas trop tôt pour que l'élève en prenne conscience dès ce grade.

### **La politesse :**

Il est important de perfectionner les saluts en insistant en particulier sur les formes « correctes » et en expliquant les raisons de la position exacte des mains et des pieds.

**Tout salut « oublié » ou mal fait doit être recommencé.**

L'élève doit maintenant savoir s'asseoir et se lever dans la forme correcte.

### **L'hygiène :**

Il faut veiller particulièrement aux entrées et sorties sans zoris sur le tatami.

Le rangement convenable de ces derniers doit être acquis et l'interdiction de marcher pieds nus en dehors du tapis absolue.

**Tout manquement à ces règles doit impérativement être relevé et corrigé.**

On s'habille et se déshabille au vestiaire, pas dans la salle. On prend une douche après le cours et l'on prévoit éventuellement des sous-vêtements de rechange.

### **La sécurité :**

Il est primordial de veiller aux projections et à l'attitude pendant ce moment délicat en particulier en ce qui concerne le contrôle des chutes.

La protection du partenaire, dans tous les cas, doit être expliquée comme un impératif. En situation de repos, l'élève doit savoir s'asseoir, se lever, se tenir face à ceux qui évoluent afin d'être en sécurité et éviter tout accident.

### **Connaissance de l'histoire du judo :**

L'enseignement de l'histoire du judo est particulièrement adapté à la pratique du **mondo** (*intervention du professeur en fin de séance ayant pour but de favoriser la prise de conscience tout en faisant le lien entre les grands objectifs éducatifs et sociaux du judo*).

On s'appliquera à expliquer qui était Jigoro Kano et quels sont les principes essentiels du judo. On pourra également parler de l'ancien japon, du *Bushidō*, des samourais, de leurs règles morales à l'origine du « Code moral » du judo.

La bande dessinée « *Judo de la légende à l'histoire* » (FFJDA), sera d'un grand secours, pour les jeunes.

Le **mondo** est aussi favorable à l'enseignement du Code Moral.

Commencer par engager une discussion sur deux ou **trois préceptes** tels que :

- Politesse
- Respect
- Amitiés,

Cette discussion vous amènera à les expliquer et les commenter.

### **Vie associative :**

**A partir de benjamins et de la ceinture jaune, on peut être commissaire sportif de club.**

Il n'est jamais trop tôt pour s'engager dans la voie associative !

\*\*\*\*\*





4<sup>ème</sup> Kyu

四級

Shi-kyū ou Yon-kyu

## CEINTURE ORANGE

### *Les principes du judo :*

Les principes essentiels du judo doivent être la base de l'enseignement et il conviendra de toujours expliquer la corrélation entre ces principes et la précision dans la forme et l'exécution des techniques.

### *La politesse :*

Il faut continuer le perfectionnement des saluts. La connaissance de leur signification induit la façon de saluer. Il conviendra de savoir également quand et pourquoi saluer.

Le règlement intérieur devra être connu et appliqué, ainsi que les règles de la tenue et du comportement dans le dojo.

### *L'hygiène :*

Les règles d'hygiène doivent être connues et rigoureusement respectées. Elles sont notamment le garant de la lutte contre les maladies de peau transmissibles.

### *Le respect des lieux :*

On veillera en particulier à la propreté et au respect des lieux. Les élèves ne doivent pas laisser traîner quoi que ce soit, papiers, bouteilles, pansements, etc... Il y a des poubelles !

Les zooris doivent être rangées convenablement, talon contre le tatami.

### *La sécurité :*

A ce grade, seul le Kumi Kata classique doit être toléré. On insistera sur le contrôle de la chute du partenaire et la protection de ce dernier au sol après la chute.

Dans la pratique du randori, l'élève devra apprendre à s'adapter à différents partenaires, selon leur expérience, leur âge, leur poids, leur sexe.

### *La connaissance du Code Moral :*

Les huit préceptes doivent être sus par cœur...et compris bien sûr ! L'outil **mondo** est utile pour les explications.

### *Un peu de vocabulaire japonais :*

Shizentai, Migi Shizentai, Hidari Shizentai, Ne Waza, Nage Waza ...

Tous les termes usuels dans la pratique et l'étude devront être appris en situation.

### *L'arbitrage :*

Il faut maintenant initier le pratiquant aux règles d'arbitrage. Il doit également savoir renseigner un tableau ou une feuille de poule (commissaire sportif de club). A partir de Benjamin on peut devenir commissaire sportif départemental, si l'on est déjà commissaire sportif de club.

\*\*\*\*\*



3<sup>e</sup> Kyu

三級

San-kyū

## CEINTURE VERTE

### *Les principes du judo :*

Il faut continuer l'explication des principes essentiels du judo et l'étude de leur application dans les différents exercices.

Là encore l'outil *mondo* sera d'une grande utilité.

### *La politesse :*

L'élève doit connaître la signification des saluts et être capable de les expliquer.

### **La connaissance du Code moral :**

On pourra approfondir la connaissance des grades et la hiérarchie qu'ils induisent en insistant sur ainsi que les trois valeurs que représente le grade : **Shin Gi Tai en précisant la prédominance de la première.**

### *La sécurité :*

Il conviendra de veiller au respect absolu des gestes conventionnels d'abandon.  
Il faudra aussi être intransigeant quant aux positions et attitudes de repos sur la tapis.

### **Un peu de vocabulaire :**

Continuer l'enseignement des termes japonais, de la technique, de l'arbitrage, etc...

L'histoire du judo français : dirigeants, grands champions, etc...

**A ce stade, l'élève devrait connaître les grandes lignes et les personnages « historiques » du judo français.**

Il devrait également connaître l'origine et les grandes étapes de la **création du judo moderne par Jigoro Kano.**

### *La vie du club :*

L'implication dans la vie du club (juge, arbitre, aide aux plus jeunes etc...) et la participation à ses diverses activités sont une des applications de la **troisième maxime du judo « Jita Yuwa Kyohei » : entraide et prospérité mutuelle. L'élève devrait en avoir conscience et agir en conséquence.**

\*\*\*\*\*



2<sup>ème</sup> Kyu

二級  
Ni-kyū

## CEINTURE BLEUE

### La politesse :

A ce grade, toutes les formes de salut doivent être maîtrisées et effectuées correctement. Les moments et les types de saluts doivent être connus, ainsi que leur raison d'être ; Attention au relâchement ! Les mauvaises habitudes sont vite prises.

### Les principes du judo :

On poursuivra avec des exemples sur le tapis l'étude des principes essentiels du judo. Cette étude est primordiale pour la formation du judoka, même, et surtout, serions-nous tentés de dire, s'il présente des dispositions pour la compétition. Le professeur veillera particulièrement à détecter dans l'étude et la pratique des techniques, tous les mouvements ou attitudes allant à l'encontre de ces principes.

Une étude plus poussée du Code Moral est importante pour compléter et parfaire cette formation.

### L'hygiène :

Toutes les règles d'hygiène doivent maintenant être connues et appliquées de manière stricte. Le professeur devra être toujours vigilant et ne tolérer aucun laisser-aller dans ce domaine.

### La sécurité :

Toutes les règles de sécurité doivent être connues et appliquées. Attention ! Une meilleure connaissance des techniques, une plus grande facilité et une plus grande rapidité dans leur exécution peuvent paradoxalement amener à un laisser-aller dans ce domaine important.

### Un peu de vocabulaire japonais :

Tous les termes japonais employés dans la pratique du judo doivent être connus : Tandoku Renshu, Sotai Renshu, Uchi Komi, Nahge Komi, Kakgari Geiko et Yaku Soku Geiko, Randori vont permettre de densifier la connaissance.

### L'histoire du judo :

Les origines du judo et de son histoire doivent être connues ainsi que celles du judo français. La encore le *mondo* est un outil privilégié pour transformer l'étude rébarbative de dates et d'évènements en une écoute conviviale d'anecdotes et d'histoires passionnantes. De plus l'histoire du judo et celle du judo français sont pleines de personnages extraordinaires dont la vie et les actions sont enrichissantes.

### La vie du club :

La participation à la vie du club doit être effective : sorties, stages, tournois, rencontres officielles ou amicales, communications, etc... Soutien, aide et accompagnement des plus jeunes ou moins gradés.

\*\*\*\*\*



1<sup>er</sup> Kyu

一級

Ichi-kyū

## CEINTURE MARRON

### Points essentiels

Le grade de ceinture marron est un grade de perfectionnement et de mise en application des connaissances. C'est le dernier grade passé sous l'autorité du professeur.

C'est le grade de préparation à la ceinture noire.

Avant de présenter son élève à cette étape importante dans la vie d'un judoka, le professeur va pendant au minimum un an la préparer et l'aider à bien remplir toutes les conditions nécessaires, morales, techniques, administratives.

L'élève, de son côté doit avoir envie de devenir ceinture noire et par la suite de continuer sa progression. Il choisira, soit la voie de l'expression technique, soit la voie de la compétition. Dans tous les cas, avec l'aide de son professeur, il va s'en donner les moyens en cultivant et en améliorant les trois valeurs qui structurent non seulement le grade mais le judo tout entier :

**SHIN** = l'esprit

**GI** = la technique

**TAI** = le corps, la forme physique

#### SHIN :

Il doit montrer de la rigueur dans l'attitude et comportement, le respect des personnes, des règles, des lieux, sur les tatamis et au dehors.

Les valeurs du Code moral devraient être pour lui une règle de vie.

Il connaîtra bien parfaitement les principes essentiels et les fondements du judo ainsi que l'origine et l'histoire du judo.

Le judoka ceinture marron devrait bien connaître l'environnement du judo de son club, de son département, de sa région et de la FFJDA.

Il devrait participer à la vie de son club :

- Accompagnement avec le professeur des plus petits lors de leurs animations (interclubs, Petits Tigres).
- Participation aux fêtes du club, sorties, soirées récréatives, etc ...
- Il devrait aussi participer à la vie de son département :  
Commissaire sportif, juge-arbitre. Et pas seulement le jour où il a besoin d'une signature sur son passeport.

#### GI :

Il devra évidemment connaître le contenu du programme d'expression technique 1<sup>o</sup> Dan. Ceci ne devrait pas être un problème si le programme du passeport jeune a été respecté lors des passages de grades précédents.

Il ne devra pas non plus attendre le mois précédant l'examen pour travailler les trois première séries du Nage No Kata. Là non plus il ne devrait pas avoir de problème si l'étude des katas a été commencée assez tôt.

Bien entendu il doit connaître les principes essentiels du judo et s'efforcer de les appliquer en toutes circonstances.

Il doit avoir la compréhension et la maîtrise des différents outils proposés pour apprendre et perfectionner le judo : Ya ku soku geiko, Kagari geiko, Uchi komi, Randori, Shiai, etc...

## **TAI :**

Par une hygiène de vie et des exercices appropriés l'élève essaiera de se maintenir dans une bonne forme physique. Toute exagération serait nuisible et le professeur devra y veiller particulièrement.

Par ailleurs, la compétition est une étape nécessaire dans la formation du judoka et dans la construction de son judo... en n'oubliant jamais que celui qu'on appelle à tort « adversaire », est avant tout celui qui vous permet de progresser !

Le professeur doit aider son élève à construire un « projet », car le 1°Dan ou SHODAN n'est pas une fin en soi.

Ce n'est pas non plus la fin tout court de l'étude du judo !

C'est au contraire la porte ouverte sur des études et des activités encore plus passionnantes.

## GOKYO et GEIKO

### LE GOKYO

Le **Gokyo** ou **Go-kyō-no-waza** est l'ensemble des 40 techniques debout de projection du judo classée en 5 groupes. Reconnu en 1895 par le Kodokan, le Gokyo a été modifié en 1920

**Go = cinq - Kyo = principe**

Le Gokyo reste la base de l'enseignement japonais.

GOKYO		
1er Kio : Dai-ikkyo	2ème Kio : Dai-nikyo	3ème Kio : Dai-sankyo
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De-ashi-barai</li> <li>2. Hiza-guruma</li> <li>3. Sasae-tsuru-komi-ashi</li> <li>4. Uki-goshi</li> <li>5. O-soto-gari</li> <li>6. O-goshi</li> <li>7. O-uchi-gari</li> <li>8. seoi-nage</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko-soto-gari</li> <li>2. Ko-uchi-gari</li> <li>3. Koshi-guruma</li> <li>4. Tsuru-komi-goshi</li> <li>5. Okuri-ashi-barai</li> <li>6. Tai-otoshi</li> <li>7. Harai-goshi</li> <li>8. Uchi-mata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko-soto-kake</li> <li>2. Tsuru-goshi</li> <li>3. Yoko-otoshi</li> <li>4. Ashi-guruma</li> <li>5. Hane-goshi</li> <li>6. Harai-tsuru-komi-ashi</li> <li>7. Tomoe-nage</li> <li>8. Kata-guruma</li> </ol>
4ème Kio : Dai-yonkyo		5ème Kio : Dai-gokyo
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sumi-gaeshi</li> <li>2. Tani-otoshi</li> <li>3. Hane-maki-komi</li> <li>4. Sukui-nage</li> <li>5. Utsuri-goshi</li> <li>6. O-guruma</li> <li>7. Soto-maki-komi</li> <li>8. Uki-otoshi</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-soto-guruma</li> <li>2. Uki-waza</li> <li>3. Yoko-wakare</li> <li>4. Yoko-guruma</li> <li>5. Ushiro-goshi</li> <li>6. Ura-nage</li> <li>7. Sumi-otoshi</li> <li>8. Yoko-gake</li> </ol>

En 1935, l'arrivé en France en provenance d'Angleterre de **Mikinosuke KAWAISHI** (1899/1969, aura une influence indéniable sur le développement du Judo en France, il établira sa propre méthode (**Méthode Kawaishi**) adapté aux Européens. Il formera les premières ceintures noires du Judo Français. En 1946 sera créé la FFJ, suivant le modèle Japonais et l'influence de M. Kawaishi, notre fédération a établi sa « progression Française » en 1967, réactualisée en 1990, elle sert de socle commun aux enseignants Français, sachant qu'ils peuvent adapter leur propre progression.

## BIBLIOGRAPHIE

*Pour aider son élève à parfaire ses connaissances, le professeur peut l'encourager à consulter ou posséder des livres sur le judo, des revues ou documents.*

***Nous lui conseillons de consulter utilement la bibliographie ci-après et la « boutique » de la FFJDA.***

**Pour la rédaction de ce fascicule la commission s'est appuyée sur le livret « SHIN » Ethique et tradition dans l'enseignement du judo de la FFJDA**

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.

Les « mondo » sont aussi des moments exceptionnels d'échanges avec le professeur ou avec les anciens et perpétue la tradition de transmission orale de notre discipline

\*\*\*\*\*

***« Jigoro Kano, père du judo – La vie du fondateur du judo »***

Michel Mazac (Budo Editions)

***“L'essence du Judo – Ecrits du fondateur du judo”***

Jigoro Kano (Budo Editions)

***“L'esprit du judo – Entretien avec mon maître »***

J.L Jazarin (Budo Editions)

***“Le Judo école de vie »***

J.L Jazarin (Budo Editions)

***“Le judo, son histoire, ses succès”***

Michel Brousse (Edition. Liber)

***« Les Pionniers du Judo Français »***

Claude THIBAUT (édition Budo)

***« Principes et fondements »***

Emmanuel CHARLOT (édition K.éditions)

***« Shin – Ethique et tradition dans l'enseignement du judo »***

***« Shin – Ethique et tradition dans l'arbitrage en Judo »***

Collection « culture judo » de la FFJDA

