

## Historique et compétition

Le souhait de Jigoro Kano , son fondateur, était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales en prenant comme point de départ l'enseignement des koryu (anciennes écoles traditionnelles), Tenshin Shinyo Ryu et Kito Ryu, qu'il avait pratiqué durant 6 années. La légende dit que pour établir les principes du judo, il s'inspira du spectacle d'arbres couverts de neige, lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches du cerisier réagissaient différemment des roseaux.

Sous le poids de la neige abondante, les branches de cerisiers, dures, cassaient alors que les roseaux, plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née.

La « légende », dans sa simplicité, n'est pas éloignée du souhait initial de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Jigoro Kano avait conscience que le jujutsu tel qu'il était pratiqué n'était plus adapté à l'époque moderne. Les techniques étaient parfois très dangereuses à apprendre et la plupart des maîtres étaient soit incompetents pédagogiquement ou enseignaient un jujutsu décadent et inefficace. En s'inspirant des méthodes de différentes gymnastiques occidentales, Jigoro Kano décida d'expurger du jujutsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement sous formes de kata. Il était évident que l'art de la souplesse, débarrassé de sa vocation guerrière, n'était plus du jujutsu, mais un nouvel art martial à vocation éducative. Le Judo était né.

Le judo connut un succès qui s'étendit largement au-delà des frontières japonaises et contribua largement à populariser les arts martiaux japonais, tout en entraînant la confusion entre art martial et sport de combat. Ainsi, le judo des origines s'orienta de plus en plus vers l'aspect sportif lorsque les champions du Kodokan eurent définitivement battu la plupart des écoles de ju-jitsu au cours de combats organisés. Le pouvoir économique du Kodokan était ainsi définitivement installé dans le monde des arts martiaux japonais.

Créé en 1882 à Tokyo dans le temple bouddhique Eiho-ji, le Judo se développa rapidement. Vers la fin des années 1880, le judo était devenu très populaire au Japon. Le ministre de l'Éducation l'adopta comme sport scolaire et il fut ajouté aux programmes d'entraînement des forces de police. La police de Paris commença à pratiquer le judo en 1905. Kano se rendit en Grande-Bretagne en 1885 et consacra, ensuite, une grande partie de sa vie à la promotion du judo. Le premier club européen de judo, le Budokwai, ouvrit ses portes à Londres en 1918. Il était dirigé par Gunji Koizumi (1885-1965). Le premier tournoi international se déroula entre le Budokwai et l'équipe d'Allemagne en 1926. Il eut un impact considérable et à la période de l'entre-deux guerres, le judo était solidement implanté en Europe. C'est en 1949 que fut créé l'European Judo Union. L'International Judo Federation se constitua en 1951 et, la même année, les premiers championnats d'Europe furent inaugurés à Londres.

Au Japon, les premiers championnats se déroulèrent en 1930 et lorsque la Seconde Guerre mondiale éclata, le judo était devenu le sport national japonais. La Japanese Judo Federation vit le jour en 1949. Les premiers championnats du monde eurent lieu à Tokyo en 1956 et, depuis 1965, ils se déroulent tous les deux ans. Les Championnats du monde féminins furent créés en 1980 et cette compétition reflète l'intérêt grandissant des femmes pour le judo. Lors des jeux Olympiques de Tokyo en 1964, le judo fut inscrit au programme, initialement avec trois catégories de poids. Le judo féminin devint discipline olympique en 1992. Les catégories de poids sont, chez les hommes : plus de 95 kg, moins de 95 kg, moins

de 86 kg, moins de 78 kg, moins de 71 kg, moins de 65 kg et moins de 60 kg. Chez les femmes, les catégories de poids sont : plus de 72 kg, moins de 72 kg, moins de 66 kg, moins de 61 kg, moins de 56 kg , moins de 52 kg et moins de 48 kg. Chez les hommes, aux jeux Olympiques et au Championnat du monde, les judokas japonais conservent une large supériorité.

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge. Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

#### Code moral du judo

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-même sans orgueil

Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi, c'est savoir taire sa colère

L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

Lorsqu'il a créé le judo, Jigoro Kano voulait extraire du Ju-jitsu un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Certains valeurs du judo sont donc directement extraites du bushido. La plus connue d'entre elle est peut être le fait qu'on apprend aux jeunes judoka que c'est "mal" de fuir un combat. (En effet, dans un entraînement de judo, lorsqu'un autre judoka viens vous demander d'être son partenaire pour un Randori, vous n'avez pas le droit de refuser, même lorsque vous savez qu'il est beaucoup plus fort que vous.)

Le respect et la confiance que l'on accorde à son adversaire lors d'un combat de judo sont primordiaux. En effet, lorsqu'un judoka fait chuter son adversaire, il doit garder le contrôle de sa prise, et la plupart des prises nécessitent de retenir son adversaire pour qu'il chute "correctement". A défaut, l'adversaire pourrait être gravement blessé. Les armlock (clés de bras) pourraient facilement disloquer ou déboîter les articulation de son adversaires. Les étranglement, s'ils étaient mal exécutés ou mal maîtrisés, pourraient eux aussi être très dangereux. Mais le respect et la confiance du judoka envers un autre judoka lors d'un combat sont absolus. Grâce a cela, et malgré la grande dangerosité des prises effectuées, le judo est l'un des sports où surviennent le moins de blessures et d'accidents. (De nombreux pratiquants n'ont jamais connus la moindre blessure, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, et ce même après plus de 10 ans de pratique régulière). Au judo, les valeurs morales sont plus importantes que la technique elle-même.

### Le meilleur emploi de l'énergie

Dans sa pratique le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

### Entraide et Prospérité mutuelle

En Judo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.