

## **Les valeurs et la culture judo**

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.

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

Jigoro KANO découvre les techniques de projection et le principe « minimum d'énergie, maximum d'efficacité », SEIRYOKU ZENYO que l'on peut traduire par « la meilleure utilisation de l'énergie ». Il élabore ensuite deux autres principes : « l'entraide et la prospérité mutuelle » ou JITA KYOEI, ainsi que « l'utilisation de la force de l'adversaire » ou JU NO RI.

### **LE CODE MORAL**

Shozo Awazu fait partie de ceux qui sont à l'origine du Code moral du Judo créé, en 1985, par Bernard Midan, sur la base du code d'honneur et de morale du collège national des ceintures noires proposé par Jean-Lucien Jazarin sur la base du texte de Nitobe.

L'amitié « C'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains »

La sincérité « C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »

La modestie « C'est parler de soi-même sans orgueil »

Le contrôle de soi « C'est savoir se taire lorsque monte la colère »

Le courage « C'est faire ce qui est juste »

L'honneur « C'est être fidèle à la parole donnée »

Le respect « Sans respect aucune confiance ne peut naître »

La politesse « C'est le respect d'autrui »

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. Certaines valeurs du judo sont donc directement extraites du bushidô. Le bushidô est le code des principes moraux que les samourais japonais étaient tenus d'observer.

## **LES VALEURS COMPLÉMENTAIRES**

Les nombreux saluts sont la marque la plus visible du respect qui régit le judo."

Extrait de Wikipédia

Pour le Judo Club de Chartres de Bretagne, le code moral tient une place importante dans l'enseignement du judo.

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.

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur

« SHIN », correspondant à la valeur morale, (Esprit conforme au code moral du judo)

« GHI », valeur technique, (Technicité)

« TAI », valeur corporelle.

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres (Forme de corps ou compétitions).

**Le lieu de pratique et les symboles :**

**Le Dojo :**

Lieu de pratique, où l'on étudie la voie, en forme de carré ou de rectangle ; chaque côté du dojo est placé en fonction d'un point cardinal et revêt une fonction bien précise :

- › KAMIZA ou SHOMEN (côté Nord) : côté mur où est accroché le portrait de Jigoro KANO, place du professeur qui se place dos au Kamiza
- › JOSEKI (côté Est) : place des assistants du professeur
- › SHIMOZA (côté Sud) : place des élèves lors du salut, dos au Shimoza
- › SHIMOSEKI (côté Ouest) : place réservée aux visiteurs

### **Le Salut :**

Il est utilisé en signe de respect des lieux (Dojo et Kamiza), des pratiquants (partenaires et adversaires - avant et à la fin d'une séquence de travail-) et du professeur (début et fin d'un cours). Il existe deux manières de saluer :

- › Zarei : salut à genoux
- › Ritsurei : salut debout

Saluer un adversaire marque une notion de respect, d'humilité et par ce geste symbolique on est prêt à s'engager sincèrement dans l'exercice et à respecter les règles de la discipline.

En plus de ces valeurs, le salut collectif au début d'un cours représente un moment de transition entre le monde extérieur et la parenthèse que l'on s'accorde pour pratiquer ; le salut de fin permet un retour au calme, une prise de conscience de son état corporel pour opérer une seconde transition et reprendre sereinement ses activités de la vie quotidienne.

### **Le Judogi :**

Ce vêtement indispensable à la pratique du jūdō se décline en deux couleurs, le blanc et le bleu. Le blanc symbolise l'uniformité, l'égalité de tous devant l'effort. Le bleu est utilisé lors des compétitions nationales 1ère division et internationales pour différencier visuellement les deux judokas.

Depuis janvier 2014, le premier appelé endosse le judogi blanc pour éviter de voir les meilleurs mondiaux situés en haut d'un tableau de compétition triompher avec une couleur bleue moins traditionnelle. Au niveau local, cela se traduit par le port de la ceinture rouge désormais destinée au deuxième appelé.

### **Les grades et la ceinture noire :**

De la ceinture blanche à la marron, les grades sont appelés Kyus. Cette dénomination

a pour objectif de spécifier l'évolution des ceintures de couleurs. La ceinture blanche représente le 9e Kyu, la ceinture marron le 1er Kyu. Il existe des ceintures bicolores qui permettent d'attribuer un grade à chaque âge. Ainsi, on peut débiter le jūdō à 4 ans (9e Kyu), passer la ceinture blanche-jaune à 7 ans (8e Kyu), et obtenir un grade supplémentaire par année de pratique jusqu'à la ceinture marron (14 ans).

À partir de 15 ans, le passage de la ceinture noire (1er dan) nécessite la présentation des trois première séries du Nage-no-kata (Te waza, Koshi waza et Ashi waza) et la validation d'un test-compétition (Sho-dan) qui nécessite l'obtention de 50 points ou de 100 points sur un total cumulé.

La ceinture noire confère à celui qui la porte un prestige certain et permet de réaliser les actions suivantes :

- Possibilité d'accéder aux grades supérieurs jusqu'au 6e dan
- Devenir enseignant : assistant club, puis diplômé d'état à partir du 1er dan
- Continuer à pratiquer en compétition (intégration éventuelle des structures fédérales), ou en loisir
- Devenir commissaire sportif ou arbitre départemental
- Accéder à la fonction de dirigeant élu
- Rôle symbolique de la ceinture noire : quel est-il pour vous ?

### **Le Mondo et le Kagami Biraki :**

Le Mondo incarne un temps de discussion privilégié entre un professeur et ses élèves, et permet de transmettre un message propre à la culture de la discipline et à son vécu empirique.

Par ailleurs, la culture commune partagée par les judokas se cristallise lors des traditionnelles cérémonies des vœux appelées Kagami biraki.

## **Les disciplines FFJDA**

### **LE JUDO**

Commencer le Judo :

Pour commencer le Judo, rendez-vous dans l'un des 5 700 clubs affiliés.

La licence :

La licence-assurance garantit une pratique encadrée et vous donne l'accès à l'ensemble des animations organisées par la F.F.J.D.A.

La pratique :

La pratique est encadrée par des professeurs de Judo-Jujitsu diplômés d'état et la qualité de l'enseignement est une priorité pour notre Fédération.

L'enseignement dans nos clubs est dispensé autour de 3 formes de pratique complémentaires :

Le Judo :

Jigoro KANO, fondateur de l'école du JUDO KODOKAN, a résumé ainsi son entreprise :

"Le Judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre".

"En étudiant le Judo, il est essentiel d'entraîner le corps et de cultiver l'esprit à travers la pratique des méthodes d'attaque et de défense, et ainsi de maîtriser son principe."

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.

Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression.

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Pour les enfants 4-5 ans, la Fédération a mis en place l'éveil Judo. Pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-judo est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et artistiques en général.

SITOGRAPHIE :

<https://www.ffjudo.com/>

<http://www.judogironde.fr/sites/default/files/pdf/Judo-bac%20-%20Référentiel%202015.pdf>