

Mon do

LES PREMIERS TEMPS DU KODOKAN

La lettre des valeurs du Judo et Ju-jutsu traditionnels

Sans doute “Ju” est le plus important des cinq principes de notre méthode “Objectif Do”. En effet, “Ju” signifie céder, la souplesse. Il est le fondement du Judo. Chacun de nos principes (*) repose sur une personnalité prestigieuse, ici le professeur Jigoro Kano s’impose logiquement. En ce qui concerne l’élément naturel choisis, “l’eau” convient parfaitement. En effet, “l’eau” s’adapte, contourne les obstacles. Ceci dit, c’est également le principe (*) le plus préoccupant. La plus importante raison est

Étrangement à partir de cette mise en organisation des compétitions, il raisonne et explique judicieusement ces importantes dérives. Le plus étrange est de constater que ces dérives n’atteignent pas seulement nos arts martiaux, mais contaminent à l’heure actuelle des pans entiers de nos structures. Et le plus extraordinaire est que toutes ces dérives ont un point commun : la course effrénée à la compétition. La performance outrancière envahit tous les domaines, pollue tous les secteurs. Pour ce qui

Le professeur Jigoro Kano nous écrit et nous explique :

“Permettez-moi de profiter de l’occasion pour expliquer brièvement d’autres aspects du dojo Kodokan, en particulier la période 1887 alors que j’achevais l’élaboration du Judo Kodokan.

Depuis le tout début, j’avais dégagé trois optiques du Judo, rentai-ho, shobu-ho, et shushin-ho. Rentai-ho prend en compte le Judo en tant qu’exercice physique, tandis que shobu-ho est la culture de la sagesse et de la vertu en même temps que l’étude et l’application des principes (*) du Judo dans nos vies de tous les jours. À cette fin, j’envieais que les pratiquants allaient développer leur corps de manière idéale,

Meilleur emploi du principe “Ju”...la souplesse, céder

LA CONNAISSANCE

GESTUELLE: la poignée de mains des lutteurs apparaît de plus en plus.

LES MOTS JUSTES disparaissent de plus en plus.

Ce sont des signes **négatifs** pour de nouvelles adhésions.

que “céder” est totalement contraire au réflexe naturel, et particulièrement lors des saisies. Car ce réflexe naturel est de s’opposer à la force sur une poussée ou une traction soudaine (quelle que soit notre propre force).

Mais le constat étonnant que l’on va faire est que l’histoire souvent se répète. En effet c’est avec les mêmes préoccupations qu’après plus d’un siècle nous nous trouvons confrontés aux mêmes situations. Mais les réflexions, les analyses que nous donne le professeur Jigoro Kano sont tellement pertinentes que je ne peux m’empêcher de vous les transmettre. En effet c’est avec étonnement que nous voyons le professeur J. Kano dans son autobiographie (extrait ci-joint) mettre l’accent sur une dérive de sa création, occasionnée par la mise en place du “compétitif”.



Sur une poussée: céder et chute arrière

[Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!](#)

concerne les arts martiaux et le Judo créé par le professeur Jigoro Kano, ses analyses sont vraiment très pertinentes et devraient nous faire réfléchir. Et ainsi nous permettre de trouver des solutions pour juguler ces dérives. Quelques règlements ne pourront suffire. Un travail à la source et en profondeur s’impose. La formation des responsables pédagogiques, entraîneurs, professeurs, arbitres doit être réexaminée. Il y a urgence.

jusqu’à devenir d’éminents combattants, et parallèlement ils amélioreraient leur sagesse et leur vertu pour rendre vivant l’esprit du Judo dans leur vie quotidienne.

Si nous considérons le Judo avant tout comme un exercice physique, nous devons nous souvenir que nos corps ne devraient pas être raides, mais libres, rapides et forts. Nous devrions être capables de nous mouvoir correctement en réponse aux attaques

Sur une poussée à droite ou à gauche, au hasard: céder et... une technique
Cliquez sur l'image et valider pour voir se dérouler la vidéo!

surprises de notre antagoniste. Nous ne devrions pas non plus oublier de faire plein emploi de chaque opportunité pendant notre pratique pour élever notre sagesse et notre vertu. Tels sont les **idéaux** de mon Judo.

Aux premiers jours du Kodokan, j'allais moi-même au dojo et j'instruisais les étudiants, essayant de les guider par ces principes (*). Quoique mes instructions ne fussent pas toujours suivies intégralement parce que j'étais immature en tant que professeur, l'esprit était naguère le même qu'aujourd'hui. Toutefois, les principes (*) que j'épousais et la manière dont j'enseignais, à l'époque, se rapprochaient bien plus de mon véritable **idéal** que ce que l'on peut voir aujourd'hui.

LES RAISONS **DE LA DÉTÉRIORATION** **DE LA PRATIQUE**

Il y a deux raisons pour lesquelles la pratique actuelle (1887) est décadente.

Première raison : elle est le fait que nous avons encouragé les pratiquants à participer à des compétitions telles que les tsukinami, compétitions mensuelles et les kohaku, rouge et blanc, dans l'ordre de stimuler l'expansion du Judo. Afin d'organiser ces rencontres, il était nécessaire de créer des règles spécifiques pour rendre les jugements. Les Shihan, instructeurs "seniors", ne sont pas toujours disponibles pour être juges (**). Même lorsque j'assistais per-

sonnellement et officiais en temps que juge (**); il était nécessaire pour moi de suivre les règles simples préétablies. Sinon, il n'était pas évident pour les autres de savoir qui avait gagné ou perdu. De plus, quand les autres que les "shihan" devaient agir comme juges (**), il était nécessaire qu'ils suivent des règles peu compliquées et claires. Une fois qu'il fut décidé de juger suivant des règles spécifiques, certains problèmes naturellement surgirent. Les gens devinrent trop préoccupés par le règlement et cela les empêcha d'accomplir mon **idéal** de mouvement naturel.

Deuxième raison : de cette dété-

Sur une traction à droite ou à gauche, au hasard: céder et... une technique
Cliquez sur l'image et valider pour voir se dérouler la vidéo!

rioration, était la pénurie d'instructeurs qualifiés qui puissent enseigner le "randori" correctement, du fait de l'accroissement rapide des pratiquants de Judo. À cause de cette carence, ma méthode originelle de "randori" n'était pas suffisamment suivie. Les pratiquants n'avaient plus l'opportunité de l'apprendre de manière appropriée, et dans beaucoup de cas, ils s'empoignaient tout bonnement, opposant la force à la force. Nous pouvons voir maintenant beaucoup de personnes pratiquant le "randori" d'une manière contraire à l'esprit originel.

COMMENT CORRIGER **LES MAUVAISES TENDANCES**

Cette méthode erronée de "randori" s'est aujourd'hui substituée à ma vision d'un Judo **idéal**, et nous devons trouver une manière (**méthode**) pour sauver l'avenir du Judo.

Pour réussir, nous devons, avant tout, identifier les facteurs clés. Selon que nous considérons le Judo comme un exercice physique ou comme un art martial

Lorsque nous étudions le Judo comme un exercice physique, la meilleure posture n'est naturellement pas celle où on trouve le cou tendu en avant ou bien le corps penché ou raide. Nous devrions nous tenir d'une façon naturelle et détendue, et d'être capable de diriger notre énergie librement et instantanément vers le cou, les bras, les jambes ou les hanches quand la nécessité le requiert;

F. DUPIN

F. DUPIN

POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE... ?

Cette lettre a pour but de comprendre notre héritage, ses prodigieux contenus mais aussi ses dérives, ses erreurs, et chercher des remèdes. Quelques exemples :

Les erreurs de nos combats sont de trois sources : les techniques, les stratégies, les principes.

Les techniques : a) pas de contrôle du bras, du côté de la chute, b) uchi-mata/seoi-nagé, tête plongeante, c) tsukuri/kusushi/kaké oubliés.

Les stratégies : les techniques sont nos outils et correspondent à des situations précises. Moroté-gari, est une technique d'opportunité, de surprise, en conséquence ne peut se tenter qu'une fois, ou deux (au-dessus = pénalité).

Les principes : ce sont, l'éveil, les attitudes, le comportement, ne pas s'opposer, les bascules dans les techniques de goshi, seoi... et non des "arrachées". Les bras tendus en barrière, alors qu'ils doivent être des antennes de perception...

Remarque : toutes ces erreurs ne sont pas seulement comportementales mais aussi dangereuses physiquement. Presque tous nos combattants (tes) ont les doigts abîmés.

L'exemple de notre championne Morgane Ribout est édifiant (extrait du journal l'Équipe du 6 février 2010). « *Un physique* » que Franck Béllard (qui s'est occupé d'elle durant une année à Pontault-Combault), estampille « hors norme » : « *Morgane c'est un tronc, un poteau, et une hanche de dingue ajoute le "technicien" ! Comme tous les Judokas de haut niveau, ses mains ne sont pas le plus esthétique de ses atouts. On y distingue des callosités, des phalanges déformées et les stigmates d'une fracture à l'annulaire droit. Deux fois rien, cependant, à côté des deux grosses blessures qu'elle a déjà enregistrées : une désinsertion partielle aux ischio-jambiers droits, il y a trois ans, une large déchirure à ceux de gauche, en 2008* ».

Proposition : il nous semble de la plus grande importance de développer des études pour acquérir ce réflexe de "céder" qui, nous le savons, n'est pas naturel. Et cette acquisition, que nous proposons, commence dès les chutes :

- **Premier exercice :** Tori "simule" une poussée aux épaules = Uké cède et chute arrière
- **Deuxième exercice :** Tori "simule" une poussée à une épaule dans l'ordre droite/gauche
1) Uké tai-sabaki 2) Uké chute avant 3) Uké technique 4) Uké hasard perception
- **Troisième exercice :** 1) Tori tire Uké jambes serrées, 2) Tori tire Uké jambes écartées droite/gauche
- **Quatrième exercice :** en atelier de 3,4,5, personnes

Un personnage central va subir au hasard des poussées, droite/gauche, des saisies en traction droite, gauche, jambes écartées, serrées, droite/gauche au hasard.

Voir (YouTube) Okano, Levannier ; pour les différentes acquisitions de nos "principes".

de telle sorte que nous puissions réagir immédiatement, et à volonté, par des mouvements harmonieux.

Lorsque nous étudions le Judo en tant qu'art martial, nous devrions être capables de mouvoir le corps avec liberté, légèreté et vivacité, si bien que nous puissions esquiver, chaque fois que notre antagoniste nous attaque. Nous devons saisir notre antagoniste avec légèreté, autrement nous ne pourrions esquiver, enchaîner vivement.

Si vous pratiquez le Judo en suivant ces points, vous pouvez éviter les mauvaises tendances que nous pouvons voir aujourd'hui, telles que l'usage non nécessaire de la force ou l'empoignade à bras-le-corps. Notre

posture devrait être semblable à celle des boxeurs plutôt qu'à celle des lutteurs. Les lutteurs engagent une posture vers l'avant car ils n'ont pas à s'attendre à recevoir des coups. Toutefois, si nous sommes susceptibles de recevoir un atemi, ou une poussée percutante, nous adopterions une posture semblable à celle du boxeur."

CONCLUSION

Dans les sports de combats, les victoires sont obtenues au contact physique au détriment de l'adversaire, et souvent avec douleur. Défaite partagée dans de nombreux sports collectifs. Par contre, elle est personnal-

sée, voire humiliante, dans les sports d'opposition. La victoire obtenue dans l'idéal du professeur Jigoro Kano, est l'utilisation de la force du partenaire, celle-ci devenant son "apothéose". Elle appelle cette remarque du partenaire : "Comment as-tu fait ?".

L.L.

(*) *Principe : particulièrement employé et démontré par le professeur Jigoro Kano, et particulièrement oublié aujourd'hui. Voir notre livre « Un éveil sur les principes ».*

(**) *Juge : c'est le mot juste et non « arbitre », jamais employé par le professeur Jigoro Kano.*