

LE JUDO : HISTOIRE, RÈGLES & MATÉRIEL



« *La voie de la souplesse* », telle est la transcription en japonais du mot Judo.

Le judo peut être pratiqué comme l'art martial qu'il est à l'origine, mais également de manière sportive, comme le sport de combat qu'il est devenu en Europe. Dans les deux cas, il éduque autant les aptitudes physiques, que l'esprit et la morale.

Avec une pratique debout et au sol, le judo est apprécié à la fois par les enfants et les adultes.

AU SOMMAIRE :

- L'histoire du judo
- Les règles du judo
- Matériel et équipement de judo
- Le judo en milieu scolaire

L'histoire du judo



Contrairement à d'autres arts martiaux ancestraux, le judo a une jeune histoire. C'est en 1882 que le Japonais Jigoro KANO pose les principes fondamentaux du judo. Sa photo est accrochée dans chaque dojo, lieu de pratique du judo. Tous les judokas effectuent le salut, en début et fin de séance, en faisant face à sa photo - parmi moult autres saluts.

Enfant, le petit gabarit de KANO lui vaut les railleries des camarades, plus forts que lui aux sports de combat. Cette épreuve le mène tout d'abord vers le Ju-jitsu. Cet art martial l'aide beaucoup à comprendre comment utiliser le placement du corps et l'agilité pour prendre le dessus sur son adversaire. Puis, en observant la neige, lourde, se faire éjecter de la branche souple du cerisier, une nouvelle définition du mot souplesse naquit dans son esprit. Le plus fragile peut s'adapter pour utiliser la force de son adversaire et se libérer de son emprise. De là, naît sa maxime : « *un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité* ».

KANO associe alors la notion de souplesse à l'esprit, à la morale et aux techniques physiques ; cet ensemble donne naissance au judo. Dans cet art martial dit moderne, le judoka ne combat pas son adversaire, ni lui-même ; il cherche à élever l'homme pour élever l'humanité. Le nom judo vient de cette notion spirituelle. Ju signifie "souplesse". Ainsi, ju jitsu veut dire "technique de la souplesse", alors que ju do se traduit par "**voie de la souplesse**".

Jigoro KANO prend le temps d'inclure la pratique du judo dans quelques écoles du Japon, grâce à sa position au Ministère de l'éducation. Puis, au cours d'un voyage en Europe, il exporte cet art martial moderne. Dans nos contrées, il se transforme peu à peu en pratique sportive, affiliée aux sports de combat. Il trouve finalement sa place aux Jeux Olympiques et fait son entrée pour la première fois à Tokyo en 1960.



À SAVOIR

Depuis, les Français ne cessent de s'illustrer dans ce sport. David DOUILLET est d'ailleurs une icône mondiale : il est le judoka possédant le plus de titres de l'histoire du judo.

Les règles du judo

VALEURS MORALES ET CULTURELLES

L'histoire de ce sport confère au judo un fort attachement aux valeurs morales. Elles sont ainsi reprises par la Fédération de judo :

- ➔ Amitié
- ➔ Sincérité
- ➔ Modestie
- ➔ Courage
- ➔ Honneur
- ➔ Respect
- ➔ Politesse
- ➔ Contrôle de soi

Elles se transmettent via deux principes fondamentaux, jalonnant la quête de l'équilibre :

- **l'entraide et la prospérité mutuelle** : le groupe aide chacun à s'élever
- **le meilleur emploi de l'énergie physique et mentale** : le judoka cherche la perfection du mouvement et du placement, pour utiliser la force du partenaire contre lui.





L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Outre les valeurs morales et culturelles, le **Maître judoka** enseigne les différentes techniques de combat, à exploiter ensuite en duel. Un des moments phare de chaque cours est l'entraînement à la chute, pour tomber sans se blesser : les **ukemi**.

Les élèves apprennent une à une les techniques de leur niveau. Ils s'entraînent à l'arrêt, répétant le mouvement, jusqu'à le maîtriser efficacement, pour pouvoir l'utiliser en combat. **Chaque technique est dénommée par son appellation japonaise.**

On distingue :

- **les techniques de projection debout** : tachi waza, pour déséquilibrer le partenaire et l'amener au sol
- **les techniques de contrôle** : katame waza, pour le dominer
- **les techniques au sol** : ne waza.

Les clés et les luxations sont autorisées, mais dans un cadre qui limite fortement leur utilisation. En entraînement seul, en katas, les judokas explorent les coups de pied et de poing. Les **katas** sont des démonstrations apprises par cœur, qui enchaînent des techniques. Elles servent notamment pour le passage des ceintures.



LE PASSAGE DES CEINTURES

Obtenir le **grade suivant**, la ceinture, suppose une évaluation complète du professeur. Il tient compte de **l'ancienneté, du niveau technique et du sens moral acquis.**

L'ordre des ceintures est le suivant : blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron. Viennent ensuite les ceintures dites supérieures (noire, rouge et blanche, rouge), avec des passages de dan.

Le niveau technique demandé étant exigeant, des **barrettes** et des ceintures **bicolores** sont utilisées, afin de valoriser et encourager les progrès des jeunes.



COMPÉTITION

Les participants sont classés en catégories d'âge, de sexe et de poids. Ils s'affrontent en combat, à deux.

L'objectif est la **victoire par Ippon** : il s'agit d'immobiliser son adversaire, l'obligeant à abandonner. Celui-ci se manifeste alors par un cri, une main ou un pied frappé contre le tatami.

Les techniques d'immobilisation partielle et de chute donnent des avantages, sous forme de points. Lorsqu'il n'y a pas Ippon, les judokas sont départagés par le comptage des points.

Matériel et équipement de judo



Le kimono

Le kimono du judoka est de couleur blanche – éventuellement bleu pour l'entraîneur. Il est constitué d'un pantalon élastique ou maintenu par un cordon de serrage. Le haut est une veste qui se porte croisée, avec des renforts au niveau du col.

Le kimono fait partie intégrante des techniques. De nombreuses prises exploitent l'utilisation des manches et du revers renforcé du col. L'épaisseur du tissu en coton limite également les rougeurs dues aux frictions.



La ceinture

La ceinture, par un nœud spécifique, maintient la veste de kimono en place. Mais elle permet surtout d'afficher le niveau du judoka. La ceinture a donc une valeur hautement symbolique.

L'obtention d'une barrette ou d'une ceinture de couleur supérieure, c'est le couronnement des efforts d'une année d'entraînement.

Le tatami ou tapis pour arts martiaux

Le judo implique une pratique au sol et des chutes. Le tapis est indispensable pour assurer la sécurité des judokas.

Le tatami traditionnel des maisons japonaises est constitué de paille de riz compressée, entourée d'une natte végétale tressée finement. Les dojos occidentaux disposent généralement d'un tatami conçu en mousse et polyester, alternative plus durable et hygiénique.

Les clubs multi-sports et les établissements scolaires pourront s'équiper de tapis pour arts martiaux, plus denses que les tapis de gymnastiques. Un sous-tapis ou un cadre en bois peut être ajouté, pour maintenir en place l'équipement de sol.

À SAVOIR

D'autres outils et équipements existent, comme les tapis de chute, les kimonos pédagogiques ou les mannequins d'entraînement.

Le judo en milieu scolaire



Issu d'une tradition lointaine, le judo ouvre à la richesse culturelle japonaise (son alphabet idéographique, le manga pour l'art et la lecture, la mode), à sa géographie insulaire, aux méthodes de calcul mental et des multiplications utilisées par les élèves japonais, à la géométrie artistique avec les origamis.

Le judo est un support idéal pour transmettre des connaissances transversales, ainsi que les valeurs du programme de l'éducation à la citoyenneté.

Un cycle judo est facile à mettre en place, car peu de matériel est nécessaire. Pour assurer la sécurité des élèves, leur tenue doit être peu fragile, sans fermeture ou autres éléments susceptibles de blesser son partenaire. L'accent doit aussi être mis sur le respect des consignes d'arrêt du combat : sifflet de l'enseignant, interjection de l'arbitre ou signe d'abandon du partenaire.

Pour gérer l'émulation, proposez la pratique par groupe de 4 : deux combattants, deux arbitres. L'espace au sol doit être délimité. Une multitude de jeux de lutte, ludiques, existent sur la toile. Ils sont parfaits pour l'échauffement et la pratique hors duel.