

Le Judo "Voie de la souplesse"

Le mot judo se décompose en :

- ju " souplesse ",

- do " voix ".

Au sens littéral, ce mot japonais signifie donc " voie de la souplesse "



La légende dit que les principes en furent découverts par un sage appelé Shirobei Akyama, vivant retiré dans un temple pour méditer. Un matin, alors qu'il neigeait en abondance, il se promenait dans le jardin du temple.

Soudain, il remarqua que les branches des arbres réagissaient différemment sous le poids de la neige. Les grosses branches de tous les arbres cassaient, alors que celles, plus souples, du saule pliaient et se débarrassaient de l'agresseur. Ce fut l'illumination ! La voie de souplesse était née.

Repris par Jigoro Kano, qui désirait faire du jujitsu un "sport martial" pour l'entraînement de la jeunesse.

Le but du judo est de comprendre et de démontrer rapidement les lois vivantes du mouvement. A cet effet, Jigoro Kano codifia un certain nombre de mouvements du corps, des bras et des jambes utilisés dans le jujitsu et qui s'étaient révélés très efficaces dans les combats au corps à corps, debout ou au sol. Ces mouvements visent à déséquilibrer, projeter ou immobiliser l'adversaire.

Le symbole des arts martiaux et du judo est la fleur de cerisier. Celle-ci se détache de la branche au summum de sa splendeur, sans se faner ni se flétrir, tout comme un disciple se détache de son maître lorsqu'il a acquis tout son savoir.

Le judo est une discipline qui nous vient du japon. C'est un affrontement sportif mais aussi un véritable instrument de culture mentale qui mène à une vie équilibrée en utilisant une méthode de culture physique.

Le judo a de multiples facettes. Il s'adresse à tous. Certains s'investiront dans l'arbitrage, la vie associative, ou l'enseignement. D'autres se passionneront pour les bienfaits physiques et moraux. Beaucoup ne connaîtront qu'une infime partie du judo, car ils n'auront pas pratiqué assez longtemps cet art. Ils auront tout de même acquis de bons réflexes, un état d'esprit positif, ainsi que tous les autres bienfaits que procure un sport.

Histoire du Judo

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 le ju-jitsu des écoles takenouchi ryu et kito ryu qu'il avait pratiqué durant 6 années. La légende dit qu'il découvrit les principes du judo lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches d'arbres 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.

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 Ju-jitsu 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 pedagogiquement ou enseignaient un ju-jitsu decadent et inefficace. En s'inspirant des methodes de differentes gymnastiques occidentales, Jigoro Kano decida d'expurger du ju-jitsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement sous formes de kata . Il etait evident que l'art de la souplesse, debarrassé de sa vocation guerriere, n'était plus du ju-jitsu, mais un nouvel art martial à vocation callisthenique. Le Judo etait 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.

Le judo commence à être enseigné au Japon en 1882 au Kodokan , en France dès 1935 par Maitre Mikinosuke Kawaishi . Moshe Feldenkrais crée le Jujitsu-Club de France , puis la Fédération française de judo est fondée en 1946 . C'est aussi à cette époque que se développera le côté sportif et qu'apparaîtront les premières compétitions. Le nombre de pratiquants de par le monde s'accroît alors considérablement.

Le judo est la discipline la plus pratiquée en France , devant le Karaté et l' Aïkido . Il est le troisième sport le plus pratiqué en France en 2000 avec près de 550000 licenciés et 5 547 clubs. Il est devenu officiellement discipline olympique lors des Jeux de Tokyo en 1964 . Le judo féminin a fait son entrée dans le programme olympique aux Jeux de Séoul en 1988 comme sport de démonstration avant d'être définitivement accepté à partir des Jeux de Barcelone en 1992. En 2006, la Fédération Internationale de Judo compte 189 pays membres.