

Le Judo

柔道

« La voie de la souplesse »



A la fin du 19^{ème} siècle, le Japon entre dans une nouvelle ère. Les samourais et leurs pratiques sont bannis. L'art du combat à main nue des écoles de jujitsu tombe en désuétude. Le **jujitsu** ou « **technique de la souplesse** » dont le principe est d'utiliser la force de l'adversaire pour le vaincre est alors une activité martiale qui prépare à la guerre, propose nombre de techniques dangereuses où les accidents sont fréquents.

Un universitaire du nom de **Jigoro Kano** étudie alors dans ces écoles mais connaît aussi les débuts du développement du sport occidental. Il a une idée : Proposer une activité physique et morale par la pratique d'un art martial.

En 1882, il retire du jujitsu les techniques dangereuses, invente une méthode pédagogique novatrice : le **Judo** (littéralement « voie de la souplesse »).



Il se base sur deux principes :

- Le **meilleur usage de l'énergie**
- **l'entraide et la prospérité mutuelle.**



Il développe l'art du déséquilibre et de la projection, propose une pratique sécurisée qui commence par **l'apprentissage des chutes**. Le respect de « l'autre » devient une priorité.

La deuxième innovation est le « **randori** » ou combat libre qui permet de s'opposer à son partenaire, sans risque, dans une attitude ouverte.

Il voit le sport comme un **moyen d'éducation** et suit ainsi la dynamique internationale de l'olympisme.

La réputation de son école ne tarde pas à grandir au Japon suite à de nombreux défis gagnés. Le judo entre dans l'enseignement scolaire lorsque Jigoro Kano devient directeur de l'enseignement primaire pour le ministère de l'éducation.

Kano devient en 1909 le premier membre japonais du Comité International Olympique et cherche à développer le judo à l'étranger, en particulier en Europe. Son influence permettra l'apparition du judo lors des Jeux olympiques de Tokyo en 1964.



Les autres arts martiaux modernes, le karaté, l'aïkido,... suivent ensuite l'idée de Jigoro Kano.



De nos jours, les écoles de judo sont les héritières de cette histoire et essaient de suivre la « voie » éducative tracée par notre fondateur.