

LE JODO : LA VOIE DU BATON

🌀 L'histoire du Jodo :

◆ *A l'origine*

La fondation du Jodo est attribuée à Muso Gonnosuke en 1605. La légende veut que celui-ci se soit rendu à Edo, actuelle Tokyo. Il s'y mesura aux nombreuses lames célèbres et ne fut jamais vaincu. Un jour cependant, il affronta Miyamoto Musashi qui le tint en échec grâce à une technique de parade employant les deux sabres en croix.

Après cette défaite, Gonnosuke sillonna le pays pour y étudier de nombreux styles dans le but de prendre sa revanche sur Musashi. Il se retira pendant 37 jours dans le sanctuaire de Kamado, sur le mont Hōman. Une nuit, un messenger divin lui apparut en songe sous la forme d'un enfant qui lui dit : « Trouve le plexus solaire avec un bâton rond ». S'inspirant de ce message céleste, Gonnosuke confectionna une nouvelle arme. C'était un simple bâton mesurant environ 30cm de plus qu'un sabre moyen. Pour manier sa nouvelle arme, il s'inspira des techniques issues de la lance, du sabre, du bâton long et de la hallebarde. Muso Gonnosuke créa ainsi le Jojutsu. Grâce au succès de cette nouvelle discipline, il intégra l'un des plus importants clans japonais, le clan Kuroda, dans lequel il enseigna le jojutsu jusqu'à la fin de sa vie. A sa mort, ces techniques devinrent la propriété du clan.

◆ *L'évolution de la discipline : du Jojutsu au Jodo*

Dans un premier temps, les techniques de Jojutsu furent gardées relativement secrètes, le clan Kuroda autorisant son enseignement uniquement à une minorité, essentiellement pour effectuer des missions de police. Ce n'est que plus tard, avec la modernisation du Japon, que l'évolution des mœurs permit l'ouverture du Jojutsu au public. En 1872, il fut pour la première fois enseigné hors du clan.

Mais c'est Maître Shimizu qui modernisa et transforma réellement le Jojutsu en Jodo tel que nous le connaissons aujourd'hui. En effet, en 1940 Shimizu créa le « Daï Nihon Jodokaï » (Association de Jodo de l'empire Japonais). C'est ce qui donna à la discipline le nom de Jodo.

◆ *Et après ?*

En 1955 sera créée le « Nihon Jodo Renmeï » (Association japonaise de Jodo) qui sera renommée un an plus tard le « Zen Nihon Jodo Renmeï » (ZNJR), association de Jodo de tout le Japon. Depuis les années 60, celle-ci est désormais rattachée à la Fédération Japonaise de Kendo, la ZNKR. Il existe en son sein un comité qui a pour but de maintenir le développement du Jodo.

Par ailleurs, la création de l'International Kendo Fédération (IKF) en 1970 aidera aussi le jodo à s'exporter. Peu à peu, la discipline réussira à sortir des frontières du Japon et c'est dans les années 70 que la discipline arrivera en Europe. Ainsi, « l'European Kendo Federation » encadre depuis 1969 le jodo en Europe.

En France, le jodo est une discipline du Comité National de Kendo, lui-même rattaché à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées.

◆ *Les féminines en jodo*

Avec la libération de la femme, les arts martiaux initialement réservés aux hommes, parce que découlant de techniques guerrières, ont connu un accroissement considérable du nombre de leurs licenciées féminines.

Tout en cultivant des critères très féminins d'esthétique corporelle, de souplesse, d'agilité et de dextérité, le jodo, tout en finesse et en élégance, exempt de brutalité, permet aux femmes comme aux hommes de s'adonner aux joies des arts martiaux. Il leur permet également d'acquérir sans risque de blessure un moyen de défense redoutable.

🌀 L'équipement :

◆ *Les armes*

Les pratiquants de jodo utilisent principalement deux armes d'entraînement : le Jo (bâton) et le Bokken (sabre en bois). Toutes deux sont généralement faites en chêne blanc du Japon. L'arme principale est un bâton rond mesurant 1,28m et dont le diamètre est de 2,4 cm. Sa longueur, d'environ 30 cm supérieure à celle du sabre, est ce qui lui permet de prendre l'avantage dans de nombreuses situations.

A cette première arme vient s'opposer le sabre en bois. Il mesure 1m (25 cm de poignée, ou « tsuka », et 75 cm de lame). La tsuba est une garde en cuir qui sépare la lame de la poignée.

Lors de la première année, le club est en mesure de prêter quelques armes. Si vous souhaitez acquérir votre propre matériel, n'hésitez pas à demander conseil aux enseignants.

♦ *La tenue*

Elle se compose d'une veste d'entraînement, le keikogi, ainsi que d'un hakama : sorte de jupe culotte large et plissée qui descend jusqu'aux chevilles. Une ceinture, ou Obi, complète la tenue. Généralement, l'ensemble est de couleur bleu marine.

Dans un premier temps, pour les débutants et pour les enfants le jodo peut se pratiquer en survêtement ou en kimono.

Pour les plus jeunes, comme en judo, le prêt de kimono par le club est possible contre une caution de 10 euros.

🌀 Le Jodo en pratique :

Il n'y a pas de combat libre en jodo. Il se pratique à deux et repose sur la capacité à contrôler un adversaire armé d'un bokken, à l'aide d'un jo. En effet, les dimensions et les caractéristiques du jo permettent une multitude de techniques et une meilleure adaptation aux distances de combat.

Le jodo est traditionnellement enseigné sous forme de Kihons et de Katas. L'apprentissage se fait tout d'abord par l'étude des gestes fondamentaux dans le maniement du bâton. Ces techniques de base appelées Kihons, se pratiquent initialement seul dans le vide, puis face à un partenaire. Vient ensuite le travail en opposition, à travers la réalisation de katas. Il en existe 12. Ce sont des combats codifiés opposant une personne munie d'un jo et une seconde munie d'un bokken. Dans un scénario très précis, le rôle du jo consiste en un enchaînement de techniques de défense destinées à empêcher les attaques répétées du bokken. Ainsi, la succession de mouvements et de frappes visent généralement des points faibles de l'adversaire, comme les articulations ou les points vitaux.

En outre, si le rôle du jo est au centre de la discipline, la place du bokken est tout aussi importante, car celui qui utilise le jo ne peut pas correctement progresser si celui qui utilise le bokken ne maîtrise pas son arme. C'est pour cela que l'on étudie les deux rôles en jodo ; et que l'on retrouve de préférence le pratiquant le plus aguerri dans le rôle de l'attaquant armé du bokken.

Vidéo de présentation du jodo réalisée par le CNKDR:

<https://www.youtube.com/watch?v=pugTQoUkprI>

♦ *Les principales étapes d'un cours*

- Echauffement, traditionnel et/ou spécifique
- Etude de kihons, seul et/ou à deux
- Renforcement technique , au Jo ou au Bokken
- Travail en opposition (katas)
- Retour au calme

Bien évidemment, l'ensemble du cours se déroule en gardant à l'esprit les valeurs communes aux arts martiaux (code moral).

♦ *Progression :*

La progression en jodo est concrétisée par l'attribution de grades. Chacun correspond à un certain niveau de connaissances acquises, qui sont évaluées lors de démonstrations de katas. Les kyu sont réservés aux pratiquants débutants, du 6e kyu (ceinture blanche) au 1er kyu (ceinture marron). Au delà, les Dan représentent les différents niveaux de ceinture noire. Il en existe 8.

La compétition existe aussi en jodo, à partir du 1er kyu. Elle se déroule toujours par catégorie de grade. Deux équipes effectuent en parallèle les mêmes katas. Le jury évalue principalement la technique, la justesse d'exécution, l'efficacité et la dynamique.

🌀 Le Jodo, quels bénéfices?

Outre le fait qu'il s'agit d' une forme supérieure de self-défense, la pratique du jodo est intéressante tant pour le corps que pour l'esprit. En effet, en plus de maintenir la forme physique, avec ses exercices tout en souplesse, le jodo augmente les capacités de concentration et de mémorisation ; il améliore les réflexes et la dextérité. La pratique régulière permet d'évacuer les tensions, aussi bien physiques que psychiques du quotidien, d'où une diminution de la perméabilité au stress. De plus, développant la sûreté de jugement le jodo renforce la confiance en soi. Il apprend à canaliser son énergie et à gagner en maîtrise de soi.