

## HISTORIQUE DU JUDO

Le JU - JITSU fut pendant la période féodale du JAPON un art guerrier essentiellement utilitaire , entre le 16<sup>ème</sup> et jusqu'au début du 19<sup>ème</sup> siècle .

Maître JIGORO KANO ( de faible corpulence ) , se passionna pour la pratique et l'étude du JU - JITSU . Il distilla toutes les connaissances en la matière , éliminant tout ce qui était dangereux et inutile . Il codifia et améliora le JU - JITSU et lui trouva un autre principe de base , consistant à :

" Utiliser au maximum l'énergie physique et mentale , dans l'accomplissement d'un but défini "

Une nouvelle méthode pour la culture physique et mentale était née , et elle ne négligerait pas pour autant la défense éventuelle .

Il y a quelques années le mot " JUDO " avait un petit côté effrayant et dangereux , qui remplissait d'appréhension certains profanes . Cette fausse réputation a fini par disparaître , lorsque les pratiquants se sont aperçus , que le " JUDO " n'était pas plus dangereux qu'un autre sport , et qu'il possédait de nombreux avantages .

Maître JIGORO KANO fonda sa propre école en 1882 . Cette école existe encore actuellement . C'est le plus grand centre mondial du " JUDO " appelé " KODOKAN " . Ce qui signifie : " Ecole pour l'étude de la voie " .

Définition du mot " JUDO "

JU \_ signifie souplesse , non résistance , douceur .  
DO \_ se traduit par chemin ou voie .

Le " JUDO " est donc la "VOIE DE NON RESISTANCE" ou la "VOIE SOUPLE" ou la "VOIE DE LA SOUPLESSE"

### PRINCIPES .

Au positif , il faut opposer son complément : le négatif .  
A la force , il faut réagir par la souplesse . Si un assaillant vous pousse , ne lui opposer pas votre force , car si la sienne est supérieure , vous risquez d'être terrassé . A la poussée , céder rapidement , par un prompt et inattendu recul . Votre adversaire aura enfoncé une porte ouverte et , déséquilibré , il choirà à vos pieds .

Si au contraire , un adversaire vous tire vers lui , ne vous raidissez pas en une vaine résistance . Bondissez dans le sens de sa traction et , là encore , profitez du déséquilibre de l'agresseur pour le terrasser sans grand effort .

Le JUDO :

- apporte au corps les qualités physiques indispensables (souplesse, force, agilité, résistance et vitesse), tout en éduquant les réflexes et l'adresse.
- met à contribution les facultés intellectuelles par l'obligation de comprendre et d'assimiler le plus rapidement possible les différentes et nombreuses techniques.
- fortifie les qualités mentales, en supprimant l'appréhension d'un entraînement viril, ou pour les anciens d'une compétition éventuelle.
- il éduque l'esprit de décision, et apporte à ceux qui en ont besoin, le minimum de combativité nécessaire dans l'existence, par contre il canalise la combativité excessive, sa pratique devient alors un exutoire.
- cultive les qualités morales, par l'entraide obligatoire qui règne entre les pratiquants, la correction et la courtoisie exigées, la discipline qu'il faut observer, l'humilité qu'il faut ressentir et la sincérité qu'il faut y apporter.

---

Le JUDO se décompose en deux parties.

Il y a le " Travail Debout " ( Techniques de projection ) NAGE - WAZA .

Il y a le " Travail au Sol " ( Techniques de contrôle ) KATAME - WAZA .

La partie debout se décompose en mouvements divers servant à projeter un partenaire ou un adversaire .

Les mouvements sont classés en différentes catégories ou familles .

Mouvements de jambes	_____	Ashi-waza ( 15 )
Mouvements de hanches	_____	Koshi-waza ( 15 )
Mouvements d'épaules	_____	Kata-waza ( 6 )
Mouvements de bras	_____	Te-waza ( 9 )
Mouvements de sacrifices	_____	Sutemis ( 15 )

La partie sol se décompose en techniques diverses, servant à contrôler le partenaire ou l'adversaire au sol .

Il y a :

- les immobilisations \_\_\_\_\_
- les étranglements \_\_\_\_\_
- les clefs de bras \_\_\_\_\_

La salle où l'on pratique le JUDO s'appelle le DOJO.

Définition du terme DOJO :

DO signifie " voie "

JO désigne un lieu précis .

DOJO veut donc dire " Le lieu où l'on étudie la voie "

En JUDO les deux partenaires ont un rôle bien défini . Il y a :

\_ UKE \_ celui qui subit l'action ,

\_ TORI \_ celui qui exécute .

En JUDO il faut tenir compte de quatre paramètres importants .

\_ SHISEI \_ les positions ,

\_ UKEMI \_ les brises chutes ,

\_ KUZUSHI \_ les déséquilibres ,

\_ KUMI - KATA \_ la garde .

UKEMI . Il y a dans le mot UKEMI , l'idée de se défendre en tombant .

D'abord apprendre à bien tomber , sans appréhension , faire de très nombreuses chutes . On ne peut qu'ensuite seulement commencer à progresser vraiment en JUDO .

Il faut chercher à rester le plus souple possible et décontracté , pour " tourner rond " .

On frappe le sol pour éliminer les vibrations provoquées dans le corps par la chute . Sur un sol dur , rouler seulement " en boule " .

KUZUSHI . KUZUSHI veut dire déséquilibre .

Provoquer , maintenir , ou amplifier un déséquilibre , résulte essentiellement de l'action des poignets et des abdominaux .

KUMI - KATA . Le KUMI - KATA correspond à la position des mains sur le " JUDOGI " .  
Prise de " KIMONO " appelée aussi vulgairement " La Garde " .

Il existe des ceintures de différentes couleurs en JUDO .

		Europe .	Japon .
grades	6 <sup>e</sup> me Kyu	Blanche	Blanche
	5 <sup>e</sup> me Kyu	Jaune	Blanche
	4 <sup>e</sup> me Kyu	Orange	Blanche
	3 <sup>e</sup> me Kyu	Verte	Marron
	2 <sup>e</sup> me Kyu	Bleue	Marron
	1 <sup>er</sup> Kyu	Marron	Marron
degrés	1 <sup>er</sup> Dan	Noire	Noire
	2 <sup>e</sup> me Dan	Noire	Noire
	3 <sup>e</sup> me Dan	Noire	Noire
	4 <sup>e</sup> me Dan	Noire	Noire
	5 <sup>e</sup> me Dan	Noire	Noire
	6 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge et	Blanche
	7 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge et	Blanche
	8 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge et	Blanche
	9 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge	
	10 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge	
	11 <sup>e</sup> me Dan	Noire ou Rouge	
	12 <sup>e</sup> me Dan	SHIHAN , Docteur ou Maitrissime	Blanche Large .