

**CONSEIL RÉGIONAL  
CULTURE JUDO**

# **CULTURE JUDO POUR TOUS**

**“ESPRIT MAISON”**



**LIGUE NOUVELLE AQUITAINE**

**CONNAISSANCE DES FONDEMENTS DE LA PRATIQUE, DES  
PRINCIPES ESSENTIELS, DES VALEURS ETHIQUES ET DE  
NOTRE HERITAGE CULTUREL**

## *Résumé :*

Cet ouvrage de sensibilisation et d'éducation à la culture judo pour tous a pour objectif la connaissance des fondements de la pratique, des principes essentiels, des valeurs éthiques et de notre héritage culturel.

Ce patrimoine culturel est le fruit de la conception française du judo qui peut se résumer dans la formule « esprit maison ».

Au-delà de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE, qui a impulsé ce travail, l'ouvrage s'adresse à tous les acteurs du judo français : candidats à la ceinture noire et à tous ses degrés, postulants aux formations, enseignants, entraîneurs, arbitres, dirigeants...

Son contenu le rend également accessible aux non pratiquants désireux de partager des valeurs éducatives et culturelles communes à leur vécu et au judo.

A travers les institutions, l'histoire, les acteurs, l'ouvrage aborde le cadre de la pratique, la méthode, le parcours et la philosophie, et nous invite finalement à penser autrement notre culture judo.

## *Les auteurs :*

« Culture judo pour tous » est l'œuvre d'un collectif d'auteurs actifs au sein de la ligue NOUVELLE-AQUITAINE de judo : Jacques SIGNAT, Michel DOUBLON, Guillaume SEVESTRE, René BOUCHAUD, Jean-Claude SIMON, Cathy ARNAUD et Richard LE DONNE.

Préface de Jean-Luc ROUGÉ, avant-propos de Jean-Pierre TRIPET, mot introductif de Philippe SAÏD.

Les illustrations ont été réalisées par Pierre BONNAFOUS et les calligraphies sont l'œuvre de Michie KAWAZAWA.

## *Sommaire :*

Introduction : Culture, héritage et partage

Sentiment d'appartenance, donner du sens ; une ambition régionale et collective.

### Le judo, un contexte imprégné de culture

La culture judo, une démarche institutionnalisée

La Fédération : Historique de la FFJDA, une fédération au service des pratiquants et des structures, la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE, de la CSDGE au CORG.

Des structures dédiées à la culture judo : l'Académie Française de Judo ; le Conseil National Culture Judo ; le Conseil Régional Culture Judo.

L'histoire du judo, à l'origine de notre culture

Le judo né au JAPON et la méthode KANO ; le judo dans la dimension sportive et la consécration olympique ; le judo, plus qu'un sport ; l'avenir a sa légende.

Les acteurs de la transmission de la culture judo

Les enseignants et la pédagogie ; les champions et l'image ; les hauts gradés, gardiens du patrimoine ; éthique sportive : au-delà des règles du jeu ; la culture judo, l'affaire de tous les judokas.

### Les fondements culturels de la pratique du judo

Le cadre : une unité de lieu, de personne et d'action

Le dojo, entre architecture et culture, un lieu d'excellence, son sens symbolique ; le judogi ; l'enseignant est l'âme du dojo ; de la nécessité d'un enseignement aux valeurs éducatives du judo ; l'enseignant porte en lui les valeurs du judo.

La méthode : l'éducation par la pratique

Les comportements, les règles de vie au dojo et en société, le salut.

Les principes essentiels du judo : ju no ri, seiryoku zenyo, jita yuwa kyoie.

Importance de la culture dans le parcours judo et les progrès

Les bases techniques du judo : ukemi, shiai, randori, kata ; tradition, culture et pratique : kagami biraki, kan geiko ; les grades ; Shin Ghi Tai.

Une philosophie au-delà de la stricte pratique du judo

Le code moral, du bushido à la version FFJDA ; morale, éthique, même défi ; la symbolique du judo ; transformer une lueur culturelle en une flamme incandescente.

Conclusion : Ensemble, la volonté et l'ambition d'inventer l'avenir

L'esprit maison, promouvoir la culture judo ; de notre union vers l'esprit maison ; une invitation à penser notre culture judo autrement, un parcours de socialisation et d'intégration.