

# LE JUDO ET LE JUDO DE JIGORO KANO

La majorité des personnes qui parlent du judo pensent que c'est une façon de se battre, de se défendre et éventuellement un sport avec un certain état d'esprit (code moral). Cela peut peut-être être du judo, mais ce n'est pas le judo. Alors, c'est quoi le judo ?

Jigoro KANO a créé le judo en 1882. Pour expliquer sa méthode, il a fait de nombreuses conférences. Voici une de ses définitions.

**Le judo : principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps.**

Le judo s'applique aussi bien à l'habillement, la nourriture, l'habitat, comme aux relations sociales, comme à l'économie, comme à tous les domaines de la vie humaine. Le judo consiste à, quoi que l'on désire faire, concevoir le meilleur objectif puis à utiliser le plus efficacement l'énergie du corps et du cœur. La meilleure utilisation de l'énergie, la bonne utilisation de l'énergie, sont le judo. Ainsi, le but ultime de la pratique du judo est, par ce moyen, la réalisation de soi et de contribuer à la société.

*« Le judo est le chemin qui consiste à utiliser le plus efficacement la force de l'esprit et du corps » selon Jigoro KANO.*

La méthode de judo de Jigoro KANO est de comprendre et d'appliquer « jita kyoei » (entraide et prospérité mutuelle) et « seiryoku zen yo » (meilleur emploi de l'énergie), rien que cela.

Pour faire comprendre et apprendre sa méthode, Jigoro KANO a mis en place trois moyens que sont : le combat, l'éducation physique et l'éducation de l'esprit.

Par l'entraînement, le pratiquant va s'imprégner des deux maximes qu'il pourra utiliser dans tous les actes de la vie. **C'est cela, le judo.**

Lorsque l'on parle « judo », c'est de cela que l'on doit parler.

Le judo de Jigoro KANO a beaucoup d'avantages, s'il est bien compris et enseigné. Jigoro KANO a essayé de faire comprendre par des conférences et des entraînements le but de sa méthode. Il insistait sur le fait que le judo de sa méthode n'était transmis que par le KODOKAN.

Le judo a beaucoup de facettes : combat, éducation physique, « éducation de l'esprit ». Il s'est développé avec différentes personnes qui n'ont pas transmis le judo de Jigoro KANO. Ce qui fait que beaucoup de personnes, enseignants, combattants, dirigeants ont leur idée personnelle du judo. Cela n'est pas grave s'ils respectent « jita kyoei » et « seiryoku zen yo ».

Le judo, ce n'est pas le but, mais le chemin. Le combat peut être du judo, mais le judo n'est pas le combat. Pour le combat, il y a le judo et la lutte habillée, cela ne donne pas les mêmes effets.

L'éducation physique du judo appelée parfois « taiso » a plus d'intérêt que l'éducation physique (suédoise, etc.), par l'utilité des mouvements pratiqués et l'étude des brises chutes (ukemi).

Pour l'éducation de l'esprit, là, il faut dépasser la simple idée du code moral.

Pour la pratique, il y a beaucoup de points à voir : salut, shizen tai, kuzushi, tsukuri, kake, gokyo, grade, compétition, éducation physique, aspect intellectuel et moral, prospérité mutuelle et meilleure utilisation de l'énergie.

André ANDERMATT  
*Ceinture noire 7<sup>ème</sup> dan*