



La Méthode Kodokan Judo Kano

Présentation du Judo selon Jigoro KANO

Par Maître André ANDERMATT 7°Dan BE2

Aout 2008



LA METHODE KODOKAN JUDO KANO

Le judo crée par Jigoro Kano au Japon

1°) VIE ET BIBLIOGRAPHIE : QUI EST JIGORO KANO (1860 – 1938)

Président du Kodokan (Institution pour l'étude et la pratique du Judo)

Premier fondateur du Judo et du Kodokan

Président Honoraire de l'Association Athlétique d'amateurs du Japon (fondateur et ancien Président)

A l'époque de la naissance de Jigoro Kano, le Japon fut témoin de nombreux changements révolutionnaires : fin de l'ère de EDO, début de celle de MEIJI. La nation rejette les cultures et institutions anciennes et se tourne vers la culture des pays avancés (Europe et Amérique).

Jigoro Kano naît à Mikage, près de Kobe, en 1860. Son père faisait partie d'une famille de prêtres Shinto et sa mère d'une famille de riches commerçants. Elle meurt en 1869. En 1871, Jigoro Kano déménage à Tokyo pour rejoindre son père. Cette époque marque un rapide déclin des arts martiaux. De plus, une ordonnance interdit aux samouraïs le port du sabre. Il reste donc très peu de professeur de Jiu-jitsu.

Cependant Jigoro Kano petit et faible voulait devenir fort. Ayant entendu parler de jiu-jitsu, méthode par laquelle un homme de faible force pouvait battre un homme beaucoup plus fort, il étudie différents ju jitsu et crée sa méthode : **Kodokan Judo Kano**.

A Tokyo, Jigoro Kano fait des études de langues étrangères, de sciences politiques, économiques et de philosophie. Il devient professeur en Sciences Politiques et Economiques, puis Directeur de l'Ecole Normale Supérieure, et Directeur du Bureau des Etudes Générales au Ministère de l'Education. Il devient également conseiller au Ministère de l'Education et membre de la commission d'enquête sur l'éducation. Il fait des voyages d'étude des systèmes éducatifs européens et chinois. Il voyage à Paris, Londres, Anvers, Berlin, Bruxelles, Prague, Vienne, New York, Chicago, Washington, Shanghai.

Parallèlement, il devient membre du Comité International Olympique.

Au cours de son séjour à Paris, il rencontre Ferdinand Buisson, Professeur en Sciences de l'Education à la Sorbonne avec lequel il restera en relation. Ferdinand Buisson est un fervent défenseur (aux côtés de Jules Ferry) d'une «morale laïque », qu'il oppose à la morale telle que les religions l'envisagent.

A Berlin, Jigoro Kano fait la connaissance de Rudolf Von Gneist, juriste allemand et fervent défenseur d'un Etat de droit qui s'oppose, aux côtés de Bismarck, aux idées des catholiques et aux sociaux-démocrates.

En 1924, il est nommé Professeur Honoraire à l'Ecole Normale Supérieure et membre de la Chambre des Pairs du Japon.

Jigoro Kano meurt sur un bateau qui le ramène au Japon en 1938.

2°) DECOUVERTE ET BUT DE LA METHODE JUDO KODOKAN KANO

Jigoro Kano était *de santé fragile dans sa jeunesse*, de petite taille et de faible constitution. Pour pallier à cela, il *s'adonna à l'étude des sports tels que la gymnastique et le base-ball, puis* différents ju jitsu (ju jitsu et non ju jitsu. jitsu= art, technique et jitsu= vérité, réalité) : Tenjin, shin, yo (spécialisé en shime waza, kwansetsu waza et osaekomi waza et en atemi), Kito Ryu (spécialisé en nage waza et en combat en armure).

En étudiant les ju jitsu, il se transforme : physiquement et physiologiquement. Son corps se modifie, il devient plus fort, plus souple, plus agile et résistant. Il se sent à l'aise, mieux avec lui même et avec les autres. Il n'a plus peur des confrontations et il a plus d'assurance. Il se découvre capable d'accueillir l'autre sans être a priori ni défensif, ni agressif et capable d'apprécier la compagnie des autres, la discussion, et la collaboration.

Il découvre ce qui va devenir le fondement de sa méthode, le principe universel: **le meilleur emploi de l'énergie**.

En 1882, il crée la méthode qu'il appelle **Judo Kodokan**, bien qu'il trouve le titre un peu long. Le mot « Kodo» veut dire apprendre, prouver et pratiquer le principe *et «kan» veut dire endroit, lieu*. J. Kano tenait à ce nom "Judo Kodokan" pour faire de ce principe un objectif principal de vie pour apprendre. Cela était un peu long et J Kano l'a baptisée Judo.

Vers 1922, **la Société Culturelle du Kodokan** fut fondée et un mouvement social était lancé sous les devises «**SEIRYOKU ZEN YO**», le maximum d'efficacité et «**JITA KYOEI**», prospérité et bienfait mutuels. Le judo Kodokan de Kano doit conduire les pratiquants à observer ces principes.

Pourquoi Jigoro Kano a choisi pour nom de sa méthode judo plutôt que jujitsu?

Le ju jitsu est l'étude technique, alors que le judo est l'étude de la voie. L'étude de la voie est plus importante que l'étude de la technique, par l'étude des aspects moraux du judo «éducation de l'esprit». Ce qui est plus important que les méthodes de combats, car le principe et l'idéal du Judo: « Maximum-efficacité » et « bien-être et avantage Mutuel ».

Cela permet d'améliorer l'homme et contribue ainsi à une humanité meilleur pour la paix dans le monde.

Qu'est ce que la méthode judo Kano Kodokan ?

Tout le monde ou presque croient connaître ce qu'est le Judo (Kodokan judo Kano). Le Judo est compris par la majorité des personnes, pratiquantes ou non soit:

- ✓ comme un sport (jusqu'au plus haut niveau J.O, championnat du monde...)
- ✓ comme un moyen de défense
- ✓ comme une éducation physique (pour rendre le corps humain fort, sain et utile)
- ✓ comme une formation morale
- ✓ comme un moyen de perfectionnement (travail sur soi et fortifier son esprit)
- ✓ comme un moyen de culture
- ✓ comme un art (martial).

Toutes ces pratiques sont possibles, mais **ce ne sont que les moyens du judo et non le but.**

Malheureusement les médias ne parlent du judo que comme sport et l'opinion publique adhère à cette idée.

Le combat n'est pas, pour Jigoro Kano l'objet principal de la méthode qu'il crée, mais seulement l'une de ses racines, l'un de ses aspects.

Le judo est la grande voie de l'univers qui peut s'appliquer à tous les domaines alors que le budo ou jujutsu ne sont que des applications de ce grand principe.

Le Judo de J Kano est la voie de l'utilisation la plus efficace du cœur et du corps, un principe invariable pour réaliser au mieux toutes choses dans tous domaines.

Le judo est donc un principe universel qui peut s'appliquer à toutes choses de la vie et dans tous les domaines : affaires, travail, habillement, relation humaines etc...

Le Judo vise à changer l'homme physiquement et mentalement et à comprendre que les principes de la pratique du judo sont les mêmes que ceux qui régissent la vie humaine.

« Pour comprendre vraiment ce principe, il n'est pas nécessaire de passer par l'entraînement concernant les méthodes d'attaque et de défense, mais comme je suis arrivé à concevoir cette idée par le moyen de l'entraînement dans ces méthodes, j'ai pensé qu'il en serai de même pour toutes les personnes. » Jigoro Kano

Jigoro KANO a pensé qu'il serait plus efficace pour comprendre ce principe de commencer par l'étude de l'attaque et de la défense en rendant le corps sain, fort et utile par les exercices du randori et du kata.

Mais cette formation est valable pour toutes les circonstances de la vie et son principe d'utilisation efficace de l'énergie. Une fois qu'on a bien compris l'importance réelle de ce principe, le judo peut être appliqué à tous les aspects de la vie et nous permet de mener la vie la plus haute et la plus rationnelle.

Le judo devrait enseigner et donner l'habitude de maîtriser l'adversaire, non en dépensant son énergie d'une façon anarchique, mais de façon la plus efficace. En utilisant toujours la force de la façon la plus juste, la plus rationnelle et sans le moindre gâchis. Pour cela il faut agir de façon à utiliser la force là où l'autre est faible. Il s'agit non pas d'utiliser la force de l'autre, mais bien la sienne propre (et le moins possible de celle-ci) là où le partenaire, aussi puissant soit il, est plus faible que soi.

Le judo est expliqué d'une façon générale par le principe de JU (souplesse), supposons que nous estimons la force d'un homme en unité. Disons que la force d'un homme debout devant moi est représentée par 10 unités et la mienne par 7 unités. Maintenant, s'il me pousse avec toute sa force, je serai certainement repoussé en arrière ou renversé, même si j'utilise toute ma force contre la sienne. Mais, si au lieu de m'opposer à lui, je laisse la voie libre à sa force, en retirant mon corps, juste à l'instant où il pousse le plus, en prenant garde en même temps de conserver mon équilibre, alors naturellement il se penchera vers l'avant et ainsi perdra son équilibre. Dans cette nouvelle position il peut devenir si faible, non pas dans sa force physique, mais de par cette position défectueuse, que sa force ne sera plus représentée que par 3 unités seulement, au lieu de 10 unités normalement. Alors en conservant mon équilibre je peux garder ma force totale qui était au début représentée par 7 unités. A ce moment, je suis dans une position supérieure à la sienne et je peux battre mon adversaire en utilisant seulement la moitié de ma force ; c'est-à-dire la moitié de mes 7 unités, soit 3 unités et demi contre les 3 siennes.

Cette façon de n'utiliser que la moitié de ma force est valable pour n'importe quelle situation. Si j'avais une force plus grande que celle de mon adversaire je pourrais assurément le repousser en arrière. Mais, même si je le désirais et avais le pouvoir de le faire, il serait encore préférable pour moi d'abord de céder. En faisant cela j'économiserais grandement mon énergie et épuiserais celle de mon adversaire. Ceci n'est qu'un exemple qui montre comment, en cédant, un combattant peut vaincre son adversaire.

C'est ainsi que le mot JU (qui signifie souple ou céder) devint le nom de l'art tout entier. Mais la façon d'obtenir une victoire sur un adversaire par le jujutsu n'est pas restreinte à obtenir une victoire simplement par le «céder». Nous devons quelquefois frapper ou étrangler en combats, cela est en contraste avec le «céder».

Ces formes-là sont des formes d'attaques directes. Quelquefois un adversaire saisit un de vos poignets. Comment peut-on se dégager sans utiliser notre force contre l'étreinte de notre adversaire? Ainsi le principe de céder ne peut couvrir toutes les méthodes utilisées en combats de jujutsu.

Le seul principe qui couvre tous les «champs» est le principe du «**Maximum d'efficacité de l'utilisation de l'esprit et du corps**». Cela peut être appliqué aux perfectionnements des institutions, de l'habillement, du logement, des relations sociales et des méthodes de travail, constituant ainsi une étude d'un art de vivre. J. Kano a donné à ce principe tout-puissant le nom de Judo. Ainsi le Judo dans son sens le plus complet est une étude et une méthode d'entraînement de l'esprit et du corps aussi bien qu'une règle de vie ou d'affaires.

Jigoro Kano explique « prospérité et bienfait mutuels » : «le principe du maximum d'efficacité lorsqu'il est appliqué à l'élévation ou à la perfection de l'esprit et du corps dans la science de l'attaque et de la défense, demande en premier, ordre et harmonie entre tous les membres d'un groupe et ceci peut être atteint par l'aide et les concessions mutuelles menant à la prospérité et aux bien fait mutuels».

Le but final du Judo par conséquent est d'inculquer dans l'âme de l'homme un esprit de respect pour les principes du maximum d'efficacité et de prospérité et de bienfaits mutuels, le menant ainsi à les pratiquer. Il est peut être difficile de dire que le principe «prospérité et bienfaits mutuels» peut être maîtrisé directement à travers l'étude et l'entraînement en Judo. On peut dire que le Judo est fondamentalement un art de combattre et son objectif est de vaincre en se défaisant d'un adversaire. Dans ce sens-là le principe peut sembler incongru et être tiré par les cheveux, mais «prospérité et bienfaits mutuels» est la phase qui représente le «domaine de l'idéal» du Judo Kodokan, le but suprême, lequel peut être atteint seulement par ceux qui ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit de combattre ont dépassé toutes notions de victoire et de défaite.

3°) COMMENT PRATIQUER LA METHODE JUDO KANO KODOKAN

Jigoro Kano propose quatre éléments de pratiques pour que le judo soit source de bienfait.

1) KOGI

Cours magistral, conférences, explications sur la technique du judo, la philosophie, politique, société, randori, attitude, éthique, éducation, discours moral, principe d'une technique, sens du kata, sens du judo, la bonne façon de se comporter dans la vie en tant que membre du Kodokan ou en tant qu'homme. J Kano propose des kogi pour ceux qui connaissent le judo et des kogi pour informer les personnes qui ne pratiquent pas.

2) MONDO

Exercices de questions réponses. Les élèves et les professeurs posent et répondent aux questions. Cela permet de vérifier si les pratiquants ont compris et de mesurer le degré de connaissance dans l'étude du judo.

3) KATA

Série de techniques dont l'ordre et les situations sont codifiées. En pratiquant le judo comme méthode d'attaque et de défense, il ne faut pas négliger les moyens de maîtriser ou de tuer l'adversaire. Dans le randori tout ce qui est dangereux est interdit. C'est par le kata qu'on peut s'exercer à ces aspects (atemi, attaques avec armes...) avec peu de risque de blessures. Il permet d'habituer le corps aux attitudes, déplacements et gestes du judo. Tout ce travail technique dépend de la connaissance de celui qui le transmet.

4) RANDORI

Cela fait travailler tous les muscles et permet de s'adapter aux circonstances, le randori est une éducation physique et un exercice aux méthodes de combat. Les deux partenaires essaient de mettre en application les principes du judo en respectant les consignes (respecter la posture shizen-tai, les étapes de la projection : kuzushi, tsukuri, kake, interdiction des techniques dangereuses, avoir une bonne attitude et un bon comportement) sinon rien n'est codifié, chacun étant libre de ses attaques et défenses. En randori, le **choix de la faiblesse** est essentiel. Il ne s'agit pas de s'imposer à l'autre par la puissance musculaire. Il convient de chercher d'autres voies, plus élaborées qui toutes doivent répondre au principe : seiryoku zen.yo (bonne utilisation de l'énergie). L'exercice qui consiste à ne pas opposer la force à la force est particulièrement difficile dans une situation de corps à corps, quand le poids, la force, la taille de l'autre s'imposent. C'est la situation la plus difficile que l'on puisse rencontrer et c'est dans cette difficulté maximale qu'il convient de trouver des solutions. Combattre sans utiliser sa puissance physique est un exercice subtil, difficile.

Le randori consiste à trouver des solutions techniques aux problèmes posés par l'autre, en fonction de son propre niveau d'expérience, d'habileté technique et physique...

Il y a 3 façons de faire randori :

1° Avec partenaires de niveaux inférieurs : l'idée doit être d'aider son partenaire en contrôlant les techniques de façon à ce que les chutes ne soient pas désagréables tout en améliorant l'efficacité de ses techniques et en étudiant de nouvelles prises **gokaku geiko** (attaquer avec beaucoup de techniques variées).

2° Avec partenaires niveaux équivalents : travailler dans l'esprit du randori mettre toute son énergie dans l'attaque; **hikitate geiko** (attaquer avec toute l'énergie)

3° Avec partenaires de niveaux plus élevés : ne pas utiliser sa force pour bloquer ou résister mais seulement dans l'attaque sans tenir compte des projections que le partenaire peut réaliser **shite geiko** (attaquer sans crainte, le partenaire peut contrer ou attaquer).

«SERMENT EN CINQ POINTS »

Serment que Jigoro Kano établit en 1884, où tout nouveau venu doit signer de son sang sur le registre :

1° Je franchis aujourd'hui la porte, et, priant les professeurs de m'enseigner le judo, je jure de ne pas en arrêter la pratique arbitrairement.

2° Je jure qu'en aucune façon je ne déshonorerai le dojo.

3° Je jure que, sans permission, je ne dévoilerai les secrets à des personnes extérieures ni par la parole ni par la démonstration.

4° Je jure de ne pas enseigner le judo sans permission.

5° Je jure de respecter toutes les règles scrupuleusement pendant mon apprentissage et, bien évidemment, devenu professeur après en avoir reçu la permission, de ne pas m'en détourner.

LE GRADE

Le grade représente une expérience accumulée et validée associée à un niveau de compréhension de la discipline qui dépasse le cadre de son application technique. Le grade représente d'une part, le travail fait sur la technique et d'autre part, le travail accompli sur soi-même.

La division entre « gradés » et « haut gradés » se situe au niveau du sixième dan. Jusqu'au sixième dan, la pratique doit consister à la fois à polir la technique et à travailler sur la proportion de force.

LA COMPETITION

Gagner ou perdre : pour qu'il y ait victoire le perdant ne doit pas être vaincu mais convaincu.

Le combat n'est pas, pour Jigoro Kano, l'objet principal de la méthode qu'il crée, mais seulement l'une de ses racines, l'un de ses aspects. Pour faciliter l'accès du pratiquant à la compréhension des principes (adaptation, meilleure utilisation de l'énergie).

4°) PHRASES ET MAXIMES

Jigoro Kano a défini le judo par deux maximes :

- ✓ « SEIRYOKU ZEN YO » : utilisation optimum de l'énergie
- ✓ « JITA KYOEI » : entraide et prospérité mutuelle.

« Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un ! C'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de judo ». Jigoro Kano

Jigoro KANO a formulé ce principe sous la forme suivante "le développement harmonieux d'un groupe humain n'est possible qu'au prix de concessions mutuelles".

Le judo permet d'assurer non seulement les progrès de l'individu, mais aussi ceux d'un groupe humain ou de la Société.

Le Judo peut être considéré comme un art ou une philosophie de l'équilibre, aussi bien que comme un moyen de cultiver le sens et l'état d'équilibre.

Le judo, sous un de ses aspects, peut être étudié et pratiqué avec pour objet l'attaque et la défense, mais l'étude du principe dans toute sa généralité est plus importante que la simple pratique du combat (ju jutsu).

Le Judo est un art et une science. Il doit être tenu au dessus de tout esclavage artificiel et doit être libre de toute influence financière, commerciale et personnelle. Les nouvelles inventions doivent devenir des connaissances communes.

Le Judo a dépassé le stade primitif de l'utilité pour atteindre celui de la science et d'un art.

Le judo peut être résumé, par « l'élévation d'une simple technique à un principe de vie ».

Surmonter l'habitude d'employer la force contre la force est une des choses les plus difficiles de l'entraînement au Judo.

La Haute Valeur de l'Habilité et de la qualité de l'art ne peut s'obtenir qu'en s'élevant au dessus de la dualité de la compétition. L'échec dans la compétition et l'entraînement ne doivent pas être une source de découragement où de désespoir, mais un signe de besoin d'une pratique plus grande et d'efforts plus soutenus.

L'Habilité est fonction d'une action inconsciente, automatique ; le contrôle conscient de toutes les actions est une chose impossible, car une entrée n'est possible que le temps d'un éclair.

De la subtilité dans la technique, de la finesse dans l'esthétique sont utiles pour l'efficacité de l'art et échappent à toute description.

A mesure que l'on progresse dans l'étude du Judo, le sens de la confiance en soi-même, base de l'équilibre mental, se développe.

L'adversaire est un partenaire nécessaire au progrès ; la vie de l'humanité est fondée sur cette base.

Ambitions et Rivalités soigneusement dosées sont les stimulants du Progrès, mais en trop grande quantité, elles deviennent des poisons destructifs.

Le meilleur usage que l'on puisse faire d'une épée est de ne pas l'employer; le plus mauvais, de s'en servir.

La valeur d'une chose dépend de la façon dont on l'aborde mentalement et non de la chose en elle-même.

Le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps (dans le sens de l'attaque et de la défense) demande en premier lieu ordre et harmonie parmi les membres en cause. Cela ne peut être obtenu que par les concessions qui conduisent à un bien être et à des bienfaits réciproques.

L'utilisation efficace de l'énergie n'est possible que si les individus du groupe coopèrent, au lieu comme il arrive souvent de s'opposer et de se combattre. La prospérité du groupe exige l'entraide. C'est seulement par l'entraide et les concessions mutuelles qu'un organisme en nombre, grand ou petit, peut trouver sa pleine harmonie et réaliser des progrès sérieux. Le but général du judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum et du bien être par la prospérité mutuelle et de le conduire à observer ces principes.

**«ON NE PEUT AIMER QUE DANS LE RESPECT DE CE QUE L'ON AIME»
JIGORO KANO**

5°) CONCLUSION

« Le Judo est une étude et un entraînement concernant l'esprit et le corps, aussi bien que la direction de la vie individuelle et des affaires. A la suite d'une étude approfondie des différentes méthodes d'attaque et de défense, je suis arrivé à cette conviction que tout cela dépend de l'application d'un principe absolument général qui est le suivant. Quel que soit l'objet que l'on a en vue, le meilleur moyen de l'atteindre est d'user de son corps et de son esprit à cette fin qui donne le maximum d'efficacité. »

De même que ce principe appliqué aux méthodes d'attaque et de défense constitue le jujutsu, ce même principe appliqué à la culture physique, mentale et morale, aussi bien qu'aux manières de vivre et de conduire ses affaires constitue l'étude de ces choses ou l'entraînement dans ces choses.

Le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner, aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps - dans le sens de l'attaque et de la défense - demande en premier lieu l'ordre et l'harmonie parmi les membres, et cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et par les concessions qui conduisent à un bien-être et à des bénéfices réciproques. Le but final du JUDO est donc d'inculquer à l'Homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum et du bien-être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes.