



Petit guide du Judo

1. Lexique

Nage-waza (Techniques de projection)

Ceinture jaune 5 ^e Kyu	De-ashi-barai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi Uki-goshi O-goshi O-soto-gari O-uchi-gari Seoi-nage	balayage du pied avancé roue autour du genou blocage du pied en pêchant petite projection de hanche grande projection de hanche grand fauchage extérieur grand fauchage intérieur projection d'épaule
Ceinture orange 4 ^e Kyu	Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Okuri-ashi-barai Tai-otoshi Harai-goshi Uchi-mata	petit fauchage extérieur petit fauchage intérieur roue autour de la hanche projection de la hanche en pêchant balayage des deux pieds groupés renversement du corps balayage de la hanche fauchage par l'intérieur de la cuisse
Ceinture verte 3 ^e Kyu	Ko-soto-gake Tsurigoshi Yoko-otoshi Ashi-guruma Hane-goshi Harai-tsurikomi-ashi Tomoe-nage Kata-guruma	petit crochage extérieur projection de hanche en soulevant renversement latéral roue autour de la jambe projection de hanche en sautant balayage du pied en pêchant projection en cercle roue autour des épaules
Ceinture bleue 2 ^e Kyu	Sumi-gaeshi Tani-otoshi Soto-makikomi Hane-makikomi Sukui-nage Utsuri-goshi O-guruma Uki-otoshi	renversement dans l'angle renversement dans la vallée enroulement extérieur enroulement sauté projection de hanche en cuiller projection de hanche en déplacement grande roue renversement en flottement

Ceinture brune 1 ^{er} Kyu	O-soto-guruma Uki-waza Yoko-wakare Yoko-guruma Ushiro-goshi Ura-nage Sumi-otoshi Yoko-gake	grande roue extérieur petite technique séparation latérale roue latérale projection de hanche par l'arrière projection en arrière chute dans l'angle crochage latéral
---------------------------------------	---	--

Katame-waza (Techniques de contrôle)

Ceinture jaune 5 ^e kyu	Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Kata-gatame	contrôle des quatre directions latéralement contrôle des quatre directions dans la longueur contrôle par le travers contrôle par le travers (variante) contrôle par l'épaule
Ceinture orange 4 ^e kyu	Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Ushiro-kesa-gatame Makura-kesa-gatame	contrôle des quatre directions par le dessus variante de kami « shiho gatame » contrôle par le travers en arrière contrôle par le travers sur oreiller
Ceinture verte 3 ^e kyu	Uki-gatame Ura-gatame Ude-hishigi-juji-gatame Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime	contrôle flottant contrôle par le dos luxation sur bras tendu en croix étranglement en croix normal étranglement en croix inversé étranglement en croix d'un côté étranglement à mains nues étranglement par les deux cols
Ceinture bleue 2 ^e kyu	Ude-garami Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame Kataha-jime Sankaku-jime	luxation sur bras fléchi luxation par contrôle du bras tendu luxation du bras tendu par le genou luxation du bras par les jambes en triangle étranglement par le contrôle d'une épaule étranglement par les jambes en triangle
Ceinture brune 1 ^{er} kyu	Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-te-gatame Katate-jime Ryote-jime Sode-guruma-jime Tsukkomi-jime	luxation du bras tendu par l'aisselle luxation du bras tendu par le ventre luxation du bras tendu par la jambe luxation sur bras tendu par la main étranglement par l'épaule et le bras étranglement à deux mains étranglement par le revers en roue étranglement à l'aide du revers

Catégorie de techniques

	Gokyo	5 groupes (de techniques)
Debout	Tachi-waza Ashi-waza Koshi-waza Te-waza Mae-sutemi-waza Yoko-sutemi-waza	techniques debout technique de jambes technique de hanche technique de main/épaule technique de sacrifice facial technique de sacrifice latéral
Sol	Ne-waza Osaekomi-waza Kansetsu-waza Shime-waza	techniques au sol technique d'immobilisation technique de luxation (clé) technique d'étranglement
Frappes	Atemi-Waza Ude-ate-waza Ashi-ate-waza	techniques de frappes technique de frappe avec les mains/bras technique de frappe avec les pieds/jambes

Arbitrage

Combat	Hajime Matte Sore-made Sonomama Yoshi Osaekomi Toketa Hikiwake Maïtta	commencez arrêtez, attendez terminé ne bougez plus reprenez immobilisation immobilisation interrompue égalité « j'abandonne »
Points	Koka Yuko Waza-ari Ippon Waza-arim awasete ippon	petit avantage, valeur de 3 (plus utilisé) avantage, valeur de 5 (plus utilisé) demi-point, valeur de 7 point, valeur de 10 2 waza ari se transforme en 1 ippon
Pénalités	Shido Hansoku-make	observation d'une faute élimination
Victoires	Hantei Ippon-gachi Sogo-gachi Kiken-gachi Fusen-gachi Yusei-gachi	décision (l'arbitre interroge les juges) victoire par point victoire par combinaison victoire par abandon de l'adversaire victoire par forfait de l'adversaire victoire par supériorité

Autres termes

Saluts	Rei Ritzurei Zarei Shomen-ni-rei Sensei-ni-rei Otagai-ni-rei Mokuso Yame	salut salut (debout) salut (au sol, à genou) salut au mur d'honneur (portrait du Maître) salut aux enseignants salut aux autres élèves/participants concentration, méditation fin du Mokuso
Rôles	Tori Uke	celui qui fait (désigne une personne) celui qui subit (désigne une personne)
Places	Shomen Joseki	mur d'honneur place d'honneur
Personnes	Sensei Sempai Otagai	maître, professeur, enseignant élève plus avancé les élèves/participants
Chutes	Ukemi Mae-ukemi Ushiro-ukemi Yoko-ukemi Mae-mawari-ukemi Ushiro-mawari-ukemi	chute (ou brise-chute) chute faciale chute arrière chute latérale chute avant enroulée chute arrière enroulée
Gardes	Ai-yotsu Kenka-yotsu	Kumi-kata symétrique par les 2 judokas Kumi-kata asymétrique par les 2 judokas
Déplacements	Ayumi-ashi Tsugi-ashi Suri-ashi Tai-sabaki	démarche normale pas chassé en glissant marche en glissant rotation du corps
Postures	Shizei Jigo-tai Hidari-jigo-tai Migi-jigo-tai Shizen-tai Hidari-shizen-tai Mig-shizen-tai	posture position défensive position défensive, pied gauche en avant position défensive, pied droite en avant position naturelle position normale, pied gauche en avant position normale, pied droite en avant
Phase d'une prise	Tsukuri Kuzushi Kake Nage	préparation rompre, démolir (l'équilibre) exécution projection

Type d'attaque	Tokui-waza Renraku-waza Kaeshi-waza	technique favorite, spéciale technique d'enchaînement technique de contre
----------------	---	---

Dictionnaire

arashi	tempête	koshi (ou goshi)	hanche
ashi	jambe, pied	kuatsu	art de ranimer
atemi	coup à main nue	kumi	prendre, tenir
barai (ou harai)	balayer	Kumi-kata	façon de prendre le judogi
basami	ciseau	kuzure	différent, variante
bushido	voie des guerriers	kyu	grade inférieur
budo	ensemble des arts martiaux	mae	en avant, de face
chusen	le sort	maitta	abandon
dan	grade, dès ceinture noir	make	défaite
de	sortir, avancer	maki	enroulement
do	voie, méthode, principe	mata	entre deux jambes
dojo	lieu où on étudie la voie	migi	droite, à droite
dori	prendre	morote	à deux mains
ebi	langouste	mokuso	concentration, méditation
empi	coude	nage	projection
eri	revers, col opposé	o	
gachi	victoire	obi	ceinture
gaeshi	renverser	otoshi	chute, tombé
garami	tordre, enrouler	renraku	enchaîner
gari	faucher	riu	école, méthode
gake	crocher	ryote	à deux mains
gatame (ou katame)	contrôler, immobiliser	sabaki	tourner, esquiver
geiko	exercice, entraînement	seiza	position à genou
gesa (ou kesa)	en travers (écharpe)	sensei	maître, professeur
go	5	seoi	sommet du dos
goshi (ou koshi)	hanche	shihan	maître, modèle
guruma	roue	shiho	quatre côtés
gyaku	contraire	shime (ou jime)	étranglement
hadaka	nu	sode	manche
hane	sauté, saut	soto	extérieur
hansoku	acte défendu, interdit	sukui	cuiller
harai (ou barai)	balayage	sumi	coin
hara	ventre	sutemi	sacrifice
hidari	à gauche	tachi	debout
hikkomi	tirer vers le bas	tai	corps
hishigi	tendre au maximum, plier	tani	vallée
hiza	genou	tatami	tapis de judo
hon	fondamental, de base	tate	vertical
idori	à genou	te	main
jikan	temps	te kubi	poignet
jime (ou shime)	étranglement	tokui	spécial, favori
ju	souplesse	tomoe	roulement en cercle
judo	voie de la souplesse	tsugi	l'un après l'autre
judogi	habit de judo	tsuki	frapper directement
judoka	pratiquant de judo	tsukkomi	pousser
juji	croisé	tsuri	pêcher, lever
jutsu	technique	uchi	intérieur
kachi (ou gachi)	victoire	ude	bras (coude)
kami	haut	ukemi	brise-chute

kansetsu	articulation	uki	flotté
kata	forme, épaule	ura	arrière, opposé
katame (ou gatame)	immobiliser, contrôler	ushiro	derrière, dans le dos
kaeshi	contrer	wakare	séparer
kiai	cri qui concentre l'énergie	waki	aisselle
kiken	abandon	waza	technique
kesa (ou gesa)	en travers (écharpe)	yama	montagne
kime	décision	yoko	latéral, côté
kinsa	petit avantage	yudansha	porteur dan
kyo	groupe	zori	sandale en paille de riz
ko	petit	zubon	pantalon du judogi
komi	dedans, contre		

2. Composants du Judo

Le Dojo

Le dojo est le lieu où l'on étudie la voie. On y trouve un tatami, sur lequel on pratique. La plupart du temps, un portrait de maître Kano est présent. Au début et à la fin de chaque cours on exécute un salut rituel pour marquer la transition entre la vie extérieure et la pratique du judo. Pendant ce salut, une méditation (mokuso) est ordonnée, durant laquelle chacun se concentre pour se dédier totalement à la pratique de l'art martial (début de cours) ou fait le point et se prépare à reprendre la vie extérieure (fin de cours). Durant la méditation, les participants ferment les yeux et le silence est imposé dans tout le dojo.

La tradition règle les places des enseignants, des élèves et des invités pendant le salut, en accord avec les points cardinaux. Dans beaucoup de dojos, cette pratique a laissé sa place au sens pratique. Néanmoins, la plupart du temps, les enseignants font face aux élèves. Les enseignants s'alignent du plus avancé à leur gauche au moins avancé à droite. Les élèves prennent place en face, les plus avancés étant du côté de l'enseignant le plus avancé. Les judokas se positionnent d'abord par grade, puis par ancienneté.

Chaque dojo choisit quels saluts il pratique. Dans certains dojos, les avancés prennent le seiza (position à genou) avant les débutants alors que dans d'autres, tous s'asseyent en même temps. Certains dojos pratiquent les 3 saluts (Shomen-ni, Sensei-ni, Otagai-ni) alors que dans d'autres, on pratique un unique salut.

Les règles de base dans un dojo sont :

- Saluer en entrant sur le tatami
- Saluer son partenaire avant et après chaque exercice
- Être attentif aux explications de l'entraîneur, ainsi qu'aux autres participants
- Avoir un judogi propre et soigné
- Ne pas porter d'objets métalliques ou durs (bijoux, attelles, ...)
- Suivre les règles d'hygiène

Les Groupes de Techniques

Le judo se compose de trois grandes catégories de techniques :

- les techniques de projection (Nage-waza), en principe réalisées debout (Tachi-Waza)
- les techniques de contrôle (Katame-waza), le plus souvent réalisées au sol (Ne-waza)
- les frappes (Atemi-waza) qui ne sont pratiquées que dans les katas

Il existe 5 catégories de techniques debout (Nage-waza) :

- les techniques de mains/épaules (Te-waza)
Exemples : Seoi nage, Tai otoshi, Uki otoshi
- les techniques de hanches (Koshi-waza)
Exemples : O goshi, Koshi guruma, Harai goshi
- les techniques de jambes (Ashi-waza)
Exemples : O soto gari, Hiza guruma, De ashi barai
- les sacrifices frontaux (Mae-sutemi-waza)
Exemples : Tomoe nage, Ura nage, Sumi gaeshi
- les sacrifices latéraux (Yoko-sutemi-waza)
Exemples : Yoko otoshi, Yoko gake, Yoko guruma

On parle également de Makikomi pour désigner les techniques d'enroulement, mais ceux-ci sont considérés comme des techniques de sacrifices (Sutemi-waza), puisque c'est le poids du corps qui entraîne l'adversaire.

Il existe 3 catégories de techniques au sol (Ne-waza) :

- les techniques d'immobilisation (Osaekomi-waza)
Exemples : Kuzure gesa gatame, Kata gatame, Tate shiho gatame
- les techniques de clé (Kansetsu-waza)
Exemples : Ude hishigi juji gatame, Ude hishigi ude gatame, Ude garami
- les techniques d'étranglement (Shime-waza)
Exemples : Nami juji jime, Hadaka jime, Sankaku jime

A noter que les clés en judo ne se pratiquent que sur le coude et que les étranglements sont tous sanguins.

Les Exercices Typiques

Tandoku Renshu : entraînement seul, c'est-à-dire répéter les mouvements dans le vide sans partenaire.

Sotai Renshu : entraînement avec un partenaire.

Uchi Komi : travailler une technique en répétitions avec un partenaire, sans faire chuter.

Nage Komi : travailler une technique complète en répétitions avec un partenaire, avec chute.

Yaku Soku Geiko : exercice en déplacement lors duquel tori projette sans qu'uke ne se défende. (Souvent : pratiqué chacun son tour)

Kakari Geiko : exercice en déplacement avec un thème. Souvent : Tori attaque constamment et uke ne se défend qu'en esquivant la technique s'il le peut (pas de blocage pour permettre le travail)

Randori : exercice libre, sans points et sans victoire. Chaque partenaire tente de placer ses techniques et d'esquiver celles de l'autre en opposant une résistance modérée (adaptée et consentit par les deux)

Shiai : combat arbitré, avec points et victoire. Chaque adversaire tente de gagner la rencontre en plaçant une technique parfaite (ippon) ou en immobilisant l'autre.

Le Combat

Dans un combat, les deux judokas tentent de marquer Ippon par l'un des moyens suivants :

1. Projection de l'adversaire
2. Immobilisation de l'adversaire par un Osaekomi-waza pendant 20 secondes
3. Abandon de l'adversaire (par Maïtta)
4. Incapacité de l'adversaire suite à un Shime-waza ou Kansetsu-waza
5. Pénalité de l'adversaire par Hansoku-make

Lorsqu'un judoka projette son adversaire (cas 1), il obtient des points en fonction de la qualité de sa technique.

Il marque Ippon si la technique remplit les critères suivants :

- Contrôle
- Véritable impact sur le dos
- Force et vitesse considérable

Si deux de ces critères manquent, il marque Waza-ari ; Si plus de deux critères manquent, aucun point n'est marqué.

Pour qu'un Osaekomi-waza compte (cas 2), les critères suivants doivent être remplis :

- Adversaire contrôlé sur le dos avec une ou deux épaules en contact avec le tatami
- Contrôle sur le côté, sur l'arrière ou par-dessus
- La jambe et le corps du combattant ne sont pas contrôlés par les jambes de l'adversaire
- Un des combattant doit toucher la surface de combat

- Le combattant doit avoir son corps en position Kesa, Shiho ou Ura

Les Shime-waza et les Kansetsu-waza (cas 4) sont autorisés à partir de 15 ans, dans les catégories Espoir, Junior et Elite.

Les actions qui mènent à Hansoku-make (cas 5) sont les suivantes :

- Deuxième attaque ou blocage à 1 ou 2 mains/bras en dessous de la ceinture en tachi waza
- Pratiquer Kawazu-gake (enroulement de la jambe vers l'arrière)
- Pratiquer un Kansetsu-waza sur une autre articulation que le coude
- Soulever l'adversaire du tatami et le projeter à nouveau
- Faucher la jambe d'appui de l'adversaire par l'intérieur lors d'un harai-goshi etc.
- Ne pas tenir compte des instructions de l'arbitre
- Faire des cris inutiles, remarques ou gestes désobligeants envers l'adversaire/arbitre
- Faire une action contraire à l'esprit du Judo avec mise en danger ou blessure (particulièrement le cou et la colonne vertébrale)
- Tomber directement sur le tatami pour appliquer des techniques comme Ude-hishigi-waki-gatame
- Plonger la tête la première vers l'avant
- Se laisser tomber intentionnellement vers l'arrière lorsque l'adversaire s'accroche à son dos
- Porter un objet dur ou métallique (même recouvert)
- Toute action contraire à l'esprit du judo
- Judogi ne respectant pas le règlement

De plus, le 3^{ème} shido vaut un Hansoku-make (cas 5). Sont pénalisées par shido les actions suivantes :

- Première attaque ou blocage à 1 ou 2 mains/bras en dessous de la ceinture en Tachi-waza
- Eviter intentionnellement de prendre le Kumi-kata pour éviter l'action dans le combat
- Adopter, en position debout, une attitude défensive exagérée (généralement plus de 5 secondes).
- Porter une action, pour donner l'impression d'attaquer, sans réelle intention de projeter son adversaire
- En position debout, tenir en continu l'extrémité de la manche ou des manches de son adversaire pour défendre ou saisir en « garrotant » la manche
- En position debout, garde continuellement les doigts de l'adversaire entrelacés avec une ou les deux mains, afin d'empêcher l'action dans le combat. Prendre le/les poignet(s) ou la/les main(s) de l'adversaire uniquement pour éviter la saisie ou l'attaque
- Défaire intentionnellement son propre Judogi, dénouer ou retirer sa ceinture ou le cordon du pantalon sans la permission de l'arbitre
- Tirer l'adversaire vers le sol afin de l'amener en Ne-waza.
- En position debout, avant ou après que le Kumi-kata ait été installé, ne faire aucune attaque
- Encercler avec l'extrémité de la ceinture ou de la veste toute partie du corps de l'adversaire
- Prendre le Judogi dans la bouche (aussi bien son propre Judogi que celui de son adversaire)
- Mettre une main, un bras, un pied ou une jambe directement sur le visage de l'adversaire
- Mettre un pied ou une jambe dans la ceinture, le col ou le revers de son adversaire
- Appliquer un Shime-waza en utilisant la ceinture ou le bas de veste (les siens ou celui de son adversaire) ou en utilisant seulement les doigts
- Sortir en dehors de la surface de combat ou forcer intentionnellement l'adversaire à aller en dehors de la surface de combat
- Appliquer des ciseaux de jambe au tronc de l'adversaire (Do-jime), au cou ou à la tête
- Donner un coup avec le genou, le pied, la main ou le bras sur l'adversaire pour lui faire lâcher sa saisie ou donner un coup de pied sur la jambe ou la cheville de l'adversaire sans faire de technique
- Tordre le(s) doigt(s) de l'adversaire afin de rompre sa saisie
- Protéger (couvrir) le col et le revers de la veste de son Judogi pour empêcher la saisie

- Forcer l'adversaire avec un ou deux bras à prendre une position courbée, sans attaque immédiate, est pénalisé par Shido pour attitude défensive

Les Katas

Les katas furent créés pour transmettre de façon fidèle les formes fondamentales et d'encourager la recherche de la précision technique. Ils représentent des exercices de style, de concentration particulièrement difficile et constituent la source même des principes du judo. La bonne exécution de ces katas nécessite de ce fait de longues années de pratique pour permettre au judoka d'en saisir le sens profond.

Nage-no-kata : formes de projection

Premier des Randori-no-kata (forme de combat) composé de 5 séries de 3 prises exécutées à gauche et à droite par un des partenaires. On y retrouve les 5 types de projections (mouvement de jambe, d'épaule et de hache ; les sacrifices frontaux et latéraux).

Katame-no-kata : formes de contrôle

Deuxième des randori no kata (forme de combat) composé de 3 séries de 5 prises exécutées sur un partenaire allongé, assis ou à genou. On y retrouve les 3 types de contrôle (immobilisations, clés de bras et étranglements).

Kime-no-kata : forme de décision

Kata composé de 2 séries (une au sol et une debout) qui présente des défenses contre des attaques à main nue, au couteau et au sabre. Il illustre l'instant juste de la réaction : assez tôt pour ne pas prendre le coup et assez tard pour empêcher le partenaire de changer d'attaque.

Kodokan Goshin jutsu : techniques d'auto-défense

Kata composé de 2 séries (une à main nue et une avec armes) qui présente des défenses contre des attaques à mains nues (coups de poings, pieds et saisies), au couteau, au bâton et au pistolet. Conçu vers 1950 par le Kodokan, son but était de mettre à jour les techniques de défenses inspirées du Judo et du Ju-jitsu.

Ju no kata : formes de souplesse

Kata composé de 3 séries de 5 techniques qui présente la maîtrise du mouvement et de l'équilibre, mettant en avant la souplesse et la flexibilité au détriment de la force brute. Pratiqué sans chutes, le but est de s'approcher du point de rupture d'équilibre sans le dépasser. Ce kata peut se pratiquer partout, sans judogi ni tatamis.

Koshiki no kata : formes anciennes

Kata composé de 2 séries, dont la première simule le port de l'armure. Ce kata a pour but de conserver les anciennes techniques de l'école Kito Ryu.

Itsutsu no kata : forme des cinq principes

Kata composé de 5 mouvements et considéré comme inachevé car maître Kano est décédé sans donner de nom à ses techniques. Inspirées des 5 éléments, il est censé représenter les principes du Judo ainsi que les mouvements de l'univers. Il est présenté comme un kata philosophique.

3. Culture du Judo

Définition

Le judo (柔道, littéralement voie de la souplesse ou principe de l'adaptation) est un art martial, un sport de combat et un principe de vivre d'origine japonaise, fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

Histoire

La légende veut qu'en observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort.

Cette « légende » n'est pas éloignée du souhait initial de Jigoro Kano de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Il avait conscience que le jujitsu tel qu'il était pratiqué était parfois très dangereux à apprendre et il décida de supprimer du jujitsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement. Il était évident que l'art de la souplesse, débarrassé de sa vocation guerrière, n'était plus du jujitsu, mais un nouvel art martial à vocation éducative. Le judo était né.

De manière générale, le jujitsu et le judo descendent, comme la plupart des arts martiaux japonais, c'est-à-dire de l'art des samouraïs (guerriers du Japon médiéval).

Maître Jigoro Kano (1860-1938)

Jigoro Kano naquit à Migake au Japon, le 28 octobre 1860. Collégien puis étudiant brillant, il s'intéressa de près à la culture occidentale. Il suivit de brillantes études à la faculté des sciences politiques et des lettres.

N'étant pas doté par la nature d'une musculature impressionnante il apprit quelques bases de Ju-jitsu pour résister aux brimades de ses camarades physiquement plus forts que lui. Très appliqué, persévérant et soucieux de techniques, il suivit les enseignements des écoles Tenshin-shinyo-ryu et Kito-ryu.

C'est en 1882 qu'il fonde le Kodokan (Bâtiment pour l'Enseignement de la Voie) fondé sur les principes des sports modernes dans le temple Eishoji à Tokyo. Il élabore un art martial moderne dont l'objectif n'est plus de combattre victorieusement ni de se combattre soi-même mais d'élever l'homme pour servir l'humanité. Il n'avait que vingt-deux ans.

Kano désire adapter le Ju-jitsu à la nouvelle ère, à le transformer en un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Il renomme sa discipline de Ju-Jitsu (technique/art de la souplesse) à Judo (Voie de la souplesse) et fonde ainsi ce qui est probablement le premier Budo moderne.

Jigoro Kano a également été nommé le 1er juillet 1899 au ministère de la Guerre comme Président du Centre d'Étude des Arts Militaires Japonais, suite au rattachement des arts martiaux (dont le Judo) au ministère.

Jigoro Kano mourut le 4 mai 1938 d'une pneumonie sur le bateau Hikawa-maru en rentrant du Caire.

Principes

Ju

Adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de l'adaptation. Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois du mouvement, du rythme, et de l'équilibre des forces.

Ju est une attitude.

Seiryoku Zenyo

Meilleur Emploi de l'Énergie

Le second principe est la recherche du bon emploi de l'énergie physiques et de la volonté. Il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même, etc.

Seiryoku Zenyo est un idéal.

Jita Kyoie

Prospérité Mutuelle

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres. Il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe soient nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles.

Jita Kyoie est une prise de conscience.

Shin – Ghi – Tai

Morale, Technique, Corps

La formation du judoka représente un équilibre entre son sens moral, sa valeur technique et ses compétences physiques.

Quelques Phrases Attribuées à Maître Kano

"Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien."

"[...] dans le Randori, nous apprenons à l'élève à agir toujours selon le principe fondamental du judo, sans qu'il ait à considérer combien son adversaire peut lui sembler physiquement inférieur ou même s'il peut facilement par la simple force triompher de l'autre. S'il agit contre ce principe, l'adversaire ne sera pas convaincu de sa défaite, qu'elle qu'elle ait été la force brutale qu'on ait employée contre lui."

"Le judo est l'élévation d'une simple technique (jutsu) à un principe de vivre (do)"

"Plus l'ascension est longue, plus la montée est difficile plus grande sera la satisfaction et plus magnifique sera la vue une fois au sommet"

Code Moral

Amitié	C'est le plus pur des sentiments humains
Contrôle de Soi	C'est de savoir se taire lorsque monte la colère
Courage	C'est oser faire
Honneur	C'est d'être fidèle à la parole donnée
Modestie	C'est de parler de soi-même sans orgueil
Politesse	C'est le respect de l'autre
Respect	Sans respect aucune confiance ne peut naître
Sincérité	C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Certaines valeurs du judo sont donc directement extraites de l'art des samouraïs (Bushido).

Les Grades

La ceinture de couleur n'est pas un gage de supériorité. Elle indique simplement qui a le plus d'expérience et par expérience peut guider les autres sur la Voie. Elle aide également à repérer les judokas qui peuvent subir des techniques de sacrifices, des clés et des étranglements sans danger.

Les Kyu (grades inférieurs)

Grade :	6 ^e Kyu	5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu
Couleur :	Blanche	Jaune	Orange	Vert	Bleu	Brun
Signification :	Débutant					

(Les demi-ceintures furent introduites pour simplifier le passage des grades aux participants de plus en plus jeunes ou qu'un participant est jugé trop jeune pour porter un grade.)

Les Dan (grades supérieurs)

Grade :	1 ^e - 2 ^e - 3 ^e - 4 ^e - 5 ^e Dan	6 ^e - 7 ^e - 8 ^e Dan	9 ^e - 10 ^e Dan	12 ^e Dan **
Couleur :	Noire	Blanche-Rouge*	Rouge*	Blanche large
Signification :	Pratiquant, initié	Maître		Inventeur

* Traditionnellement, seul le maître qui dirige le cours porte une ceinture rouge/blanche-rouge, les autres portent la noire

** Attribué uniquement à Maître Jigoro Kano à titre posthume et honorifique.

Sources

- Manuel « *Ecole de Judo St-Maurice : Programme Technique* »
- Manuel « *Judo Club Sion* » par M. Curty, 6^e DAN
- <http://www.judopourtous.com>, consacré à la théorie et aux principes du Judo
- <http://www.ffjudo.com>, site de la fédération française de Judo
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Judo>, page consacrée à l'explication sommaire du Judo

Résumé par : Rémy Siegfried