

PRINCIPES ET FONDEMENTS DU JUDO

Le judo est un moyen d'éducation.

LES PRINCIPES ESSENTIELS

Trois principes essentiels et indissociables

Ju – l'adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation. Il est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom: faire du judo, c'est s'engager dans la voie (do) de l'application du principe de l'adaptation (JU). 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 subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces.

Seiryoku Zenyo – le meilleur emploi de l'énergie

Le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, 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... est un idéal.

Jita Yuwa Kyohei – la prospérité mutuelle par l'union des forces

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres. Découlant de l'application sincère des deux premiers principes, 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.

LES FONDEMENTS DU JUDO

Le Dojo

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

Les règles de conduite

Le judoka accepte les règles explicites du dojo : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

La tenue

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

Le professeur

Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

Le Partenaire

Le judo se pratique à deux. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.

Le salut

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

La saisie

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

La chute

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Les bases techniques

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

Le randori

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Code moral du judo

Vous aussi associez vos valeurs au code Moral du Judo.

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.

L'amitié

C'est le plus pur des sentiments humains

Le courage

C'est faire ce qui est juste

L'honneur

C'est être fidèle à la parole donnée

La modestie

C'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect

Sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

La politesse

C'est le respect d'autrui

La sincérité

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée