

LE GOKYO

(Les cinq enseignements)

Ou le « TORA-NO-MAKI »¹ du judo

Petit éclairage sur la méthode de classification des techniques du Judo Kodokan de Jigoro KANO, appelée Gokyo.

Aucun doute, tous les Judokas le savent, le judo, formidable moyen de développement physique et d'éducation, a été créé en 1882 par Jigoro KANO (1860-1938). Il s'est développé à travers le monde pour arriver jusqu'en FRANCE au début du 20^{ème} siècle. Son développement fut possible grâce aux premiers maîtres japonais et aux pionniers du judo français. Un en particulier, Mikinosuke KAWAISHI (1899-1969), a mis au point une méthode : « la méthode KAWAISHI » qui contribua au développement de l'apprentissage des techniques du judo en FRANCE. Encore enseignée aujourd'hui dans certains pays...

En 1946, création de notre fédération et début de son développement, clubs, comités... De nombreux clubs ouvrent et la demande d'un enseignement de qualité est indispensable. Souvent, c'étaient des ceintures noires ou des ceintures marron qui faisaient les cours, voire des grades inférieurs parfois.

Puis en 1967, « la progression française » apparaît pour garantir une unité d'enseignement du judo français et donner des moyens aux enseignants, sous la forme d'une nomenclature, mise au point par des experts français avec le concours de japonais. Quelques vingt ans plus tard a lieu le réexamen de la progression française et « la Méthode Française d'Enseignement » verra le jour. D'ailleurs une prochaine mouture devrait sortir prochainement...

Mais avant d'en arriver là... C'est au JAPON que tout a commencé !

¹¹¹ Le livre des secrets.

Jigoro KANO basait la transmission de sa méthode judo sur quatre piliers : le kata,¹ le randori,² le mondo,³ et le kogi⁴. Mais avant de pouvoir pratiquer le kata ou le randori, il était nécessaire de maîtriser les techniques, et surtout pouvoir les transmettre avec une méthode pédagogique adaptée à la pratique de son judo...

Jigoro KANO, avec ses élèves gradés, posa les bases des techniques spécifiques de son judo KODOKAN⁵ dans un contexte social particulier du JAPON. Cette réalisation avait des objectifs bien précis alors :

1. Répondre au regain d'intérêts pour les arts martiaux traditionnels par les japonais
2. Créer une méthode pour accompagner la transmission du judo par de futurs enseignants, car à l'époque la documentation était rare et la concurrence avec d'autres écoles d'arts martiaux bien réelle.
3. Comme d'autres, développer l'enseignement des arts martiaux (sabres et jujutsu) dans les cursus scolaires.

La création du Gokyo fût faite en 1895, soit 13 ans après la naissance du judo. C'est un ensemble de techniques regroupées dans cinq familles pour permettre son enseignement. Sa logique reposait sur un apprentissage technique progressif dans la difficulté, tant pour Tori que pour Uke, pratiqué en situation (déplacement, saisie d'opportunité d'attaque pour Tori et esquives, défenses, ukemi pour Uke).

Ce premier Gokyo de 1895 comprend 41 techniques (42 en 1911) issues pour la plupart des Nage-Waza des anciens jujutsu.

¹ Plusieurs katas existent. Ce sont des séries de techniques codifiées. En FRANCE, en fonction du grade postulé, on peut avoir à présenter un ou plusieurs katas. Le kata permet de transmettre les techniques dans leur forme originelle.

² Randori : exercice d'opposition libre. Les partenaires sont libres de leurs attaques et défenses sans consigne et c'est une mise en application des connaissances acquises, car sans consigne et sans attachement au résultat. C'est la dernière étape avant le shiai.

³ Mondo : exercices de questions/réponses, souvent sur le tapis après un cours. Les élèves et les professeurs posent et répondent aux questions, tous les sujets peuvent être évoqués.

⁴ Kogi : cours magistral, conférences, débat, philosophie sur le judo et des composantes.

⁵ Littéralement « école pour étude de la voie ».

| 1^{er} Kyo : Dai-ikkyo | 2^{ème} Kyo : Dai-nikyo | 3^{ème} Kyo : Dai-sankyo |
|--|--|---|
| 1. Hiza-Guruma, 2. Sasae-tsurikomi-ashi 3. Uki-goshi, 4. Tai-otoshi 5. O-soto-gari 6. De-ashi-barai 7. Yoko-otoshi | 1. Sumi-gaeshi 2. O-goshi 3. Ko-soto-gari 4. Koshi-guruma 5. Seoi-nage 6. Tomoe-nage 7. Tani-otoshi | 1. Okuri-ashi-barai 2. Harai-goshi 3. Ushiro-goshi 4. Ura-nage 5. Uchi-mata 6. Obi-otoshi 7. Hane-goshi |
| 4^{ème} Kyo : Dai-yonkyo | 5^{ème} Kyo : Dai-gokyo | |
| 1. Uki-otoshi 2. Uki-waza 3. Daki-wakare 4. Kata-guruma 5. Hikikomi-gaeshi 6. Soto-makikomi 7. Tsurigoshi 8. Utsurigoshi 9. O-soto-otoshi 10. Tawara-gaeshi | 1. Yoko-guruma 2. Yoko-wakare 3. Uchi-makikomi 4. Ko-uchi-gari 5. Ashi-guruma 6. Seoi-otoshi 7. Yoko-gake 8. Harai-tsurikomi-ashi 9. Yama-arashi 10. O-soto-guruma, 11. Tsurikomi-goshi (ajouté en 1911) | |

Puis en 1920, le judo de Jigoro KANO, riche de 38 années d'expérience dont 25 depuis la mise en place du Gokyo, et compte tenu de deux observations importantes dans l'évolution de la pratique de celui-ci, dut nécessairement s'adapter (principe « ju » : adaptation, souplesse), avec la mise en place d'une nouvelle logique pédagogique.

Il fut révisé par un groupe d'instructeurs du KODOKAN et validé par Jigoro KANO.

– La première observation : l'évolution du randori, des techniques anciennes étaient très peu ou plus utilisées,

– La deuxième observation : l'évolution du judogi, les manches courtes au début se sont rallongées, offrant des opportunités de saisies/contrôles supérieures et le développement de fait de certaines techniques.

Certaines techniques anciennes furent retirées et remplacées par d'autres, des techniques changèrent de famille, et même la chronologie de ces techniques dans les familles évolua.

Il est incontestable, qu'un lien étroit unit le Gokyo et le randori (un des quatre piliers de la méthode KANO). Lors de cette révision du Gokyo, l'annonce fut « révision des cinq enseignements (Gokyo) des techniques de randori » ... Tout est dit, me semble-t-il !

Le Gokyo, comme le randori, se pratique en déplacement mais pas que...

La logique pédagogique du Gokyo est dans la chronologie des techniques. De par sa construction, chaque mouvement est précédé et/ou suivi de son enchaînement et/ou de sa contreprise. De plus, les mouvements sont classifiés aussi en fonction de la dureté de la chute qu'ils occasionnent (les premières techniques sont basées sur des réalisations de chutes simples qui vont évoluer en des chutes plus compliquées). C'est pourquoi, entre autres, *de-ashi-barai* est passé en première place lors de la réécriture du Gokyo en 1920.

En d'autres termes, cette classification est un très bon moyen pédagogique pour l'apprentissage des techniques de projection, des déplacements et opportunités pour Tori et des esquives, des défenses et des chutes pour Uke.

C'est l'esprit « Jita yuwa kyoei » (entraide et prospérité mutuelle), une des deux maximes¹ qui ont guidé KANO dans le développement de son judo et qui dirige le Gokyo.

Même si la pédagogie japonaise a évolué depuis et que certains maîtres renommés ont parfois modifié l'ordre d'apprentissage dans leur enseignement, le Gokyo reste la base de l'enseignement. La qualité de l'enseignement est la base de tout ! Mais c'est le temps consacré à la pratique qui fait partie du secret de la réussite.

¹ « Seiryoku zenyo » (utilisation optimale de l'énergie) étant la deuxième.

| GOKYO de 1920 | | |
|--|--|---|
| 1^{er} Kyo : Dai-ikkyo | 2^{ème} Kyo : Dai-nikyo | 3^{ème} Kyo : Dai-sankyo |
| 1. De-Ashi-Barai 2. Hiza-Guruma 3. Sasae-tsuri-komi-ashi 4. Uki-goshi 5. O-soto-gari 6. O-goshi 7. O-uchi-gari seoi-nage | 1. Ko-soto-gari 2. Ko-uchi-gari 3. Koshi-guruma 4. Tsuru-komi-goshi 5. Okuri-ashi-barai 6. Tai-otoshi 7. Harai-goshi 8. Uchi-mata | 1. Ko-soto-kake 2. Tsuru-goshi 3. Yoko-otoshi 4. Ashi-guruma 5. Hane-goshi 6. Harai-tsuri-komi-ashi 7. Tomoe-nage 8. Kata-guruma |
| 4^{ème} Kyo : Dai-yonkyo | | 5^{ème} Kyo : Dai-gokyo |
| 1. Sumi-gaeshi 2. Tani-otoshi 3. Hane-maki-komi 4. Sukui-nage 5. Utsuri-goshi 6. O-guruma 7. Soto-maki-komi 8. Uki-otoshi | | 1. O-soto-guruma 2. Uki-waza 3. Yoko-wakare 4. Yoko-guruma 5. Ushiro-goshi 6. Ura-nage 7. Sumi-otoshi 8. Yoko-gake |

Le judo est une discipline martiale, qui n'est pas figée, pour notre plus grand bonheur et pour assurer sa pérennité.

Les grands rendez-vous sportifs nous le démontrent régulièrement, des enchaînements originaux, voire la création de techniques étonnantes, sont là pour nous émerveiller. Pour preuve, le règlement des compétitions change régulièrement pour s'adapter (pas forcément pour les bonnes raisons...) amenant son lot d'incompréhensions parfois !

Pour autant, le Gokyo reste d'actualité comme « la Méthode Française d'Enseignement » (en attendant la prochaine sous peu). Même si des techniques sont écartées des compétitions, elles sont bien présentes dans des katas ou dans l'UV2 des grades, et on peut (et doit) même les démontrer lors d'examens techniques jusqu'aux haut-grades.

Leurs enseignements restent nécessaires ! Libre à chacun de les étudier, de les transmettre, de les utiliser lors de randori, mais il serait dommage de les oublier, car ce n'est pas leur efficacité qui est remise en cause.

Pour conclure ce modeste éclairage sur le Gokyo, je vous invite à la lecture des articles sur le sujet, écrits par Yves CADOT dans la revue « L'Esprit du Judo » n° 70 d'octobre/novembre 2017 et n° 71 de décembre 2017/janvier 2018, reprenant dans les détails la genèse et l'analyse du *Livre des secrets* (Gokyo).

Petite question :

Quel peut être le « Tora-no-maki »¹ des champions japonais... ?
Moi, j'en ai une petite idée... et vous ?

*Arigato Gozaimasu*²

Richard LE DONNE
Référent Culture Judo et Ceintures Noires du Comité de GIRONDE
Membre du Conseil Régional Culture Judo de la Ligue NOUVELLE-AQUITAINE

¹ Livre des secrets.

² Merci et meilleures salutations.