

AUX FONDEMENTS DU JUDO

Dans sa philosophie d'action par le judo, Jigoro KANO avait posé trois principes pratiques et immuables, autant fondateurs que fondamentaux : « seiryoku zenyo » ou *meilleur usage de l'énergie*, « jita yuwa kyoei » ou *entraide et prospérité mutuelle*, et « ju no ri » ou *adaptation par la souplesse*.

SEIRYOKU ZENYO :

C'est le minimum d'effort pour le maximum d'efficacité, une dépense énergétique moindre pour une efficacité accrue...

Connu du grand public comme la non-résistance par sa propre force et l'utilisation de la force de l'adversaire par son retournement contre lui-même, ce principe général suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente. Il nous incite aussi à une recherche constante, sinon de la perfection, du moins de la solution la plus adéquate.

Ainsi dans l'exercice du *gonosen no kata* où un judoka démontre des contreprises en défense des attaques adverses, la plus grande vigueur est demandée à l'attaquant pour que le défenseur puisse exécuter un geste optimal. Il n'est pas sûr que ce principe soit exclusif au judo. Toujours est-il que « céder sans cesse sur le secondaire pour rester fort sur l'essentiel »¹ permet « le maximum de rendement pour le minimum d'effort ».²

JITA YUWA KYOEI :

L'entraide est source de bienfaits partagés. L'union de notre propre force à celle des autres, ou aider les autres à progresser pour progresser soi-même ou ensemble, sont des formes de coopération solidaire, créatrices de synergie. Sans oublier qu'il faut d'abord compter sur ses propres ressources, comme le suggère la formule « Aide-toi, le Ciel t'aidera ».³

¹ Henry de Montherlant *Les Olympiques* 1954.

² Henry de Montherlant *Les Olympiques* 1954.

³ Jean DE LA FONTAINE *Le chartier embourbé* 1668.

Le judo est un sport individuel mais aucun progrès n'est envisageable sans un partenaire. Les judokas sont unis et amis, ils font corps comme au sein d'une équipe, au sens étymologique d'esquif, suite d'embarcations légères attachées les unes aux autres pour éviter la dérive et servir la même destination.

JU NO RI :

Par son contexte aléatoire, le judo requiert une adaptation constante à la tactique de l'adversaire, au gabarit du partenaire, et le mot « judo » signifie littéralement « voie de la souplesse ». Cette souplesse s'entend du corps et de l'esprit. Si pour le corps, la souplesse reste corrélée à des mouvements de plus ou moins grande amplitude, le judo se veut aussi l'art de rendre le corps obéissant à l'esprit pour l'ouverture spirituelle, la flexibilité du jugement.

En société, la souplesse s'entendra de celle de l'esprit, à travers la tolérance, la bienveillance qui permettront à tout un chacun d'être à l'écoute des autres, de s'adapter en acceptant leurs différences, et corollairement, d'être écouté et accepté parmi son entourage.

Lors de son apparition en FRANCE, et de par sa mysticité, le judo a parfois été injustement décrié, par méconnaissance de l'activité, voire présenté par certains comme une secte. On murmurait alors que « les initiés de haut rang pouvaient tuer un homme en poussant un cri mystérieux »¹ : le *kiai*.

Au fil du temps, les valeurs éducatives, étayées par les performances sportives, ont convaincu le plus grand nombre sur le bien-fondé, pour le corps et l'esprit, d'une pratique conforme du judo. Parce que pour s'approprier la quintessence du judo, une pratique physique et spirituelle de l'activité est nécessaire et le restera toujours. Sinon, l'une sans l'autre ou vice-versa, on sera peut-être un champion ou un érudit, mais jamais un judoka complet.

Michel DOUBLON
Conseiller Technique Régional

¹ Alain GIRAUDO *Les tournants de la gloire – L'honneur perdu de Soné* 1992.