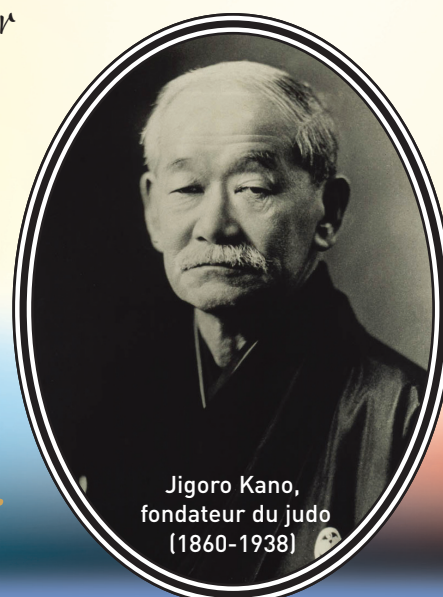


Charte du Judo

Principes et Fondements

Le judo est un moyen d'éducation. Conçu par Jigoro Kano, le Fondateur du Judo, il s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense, issu de différents systèmes de combat traditionnels japonais (jujitsu) qui privilégient les techniques de projection et de contrôle. Une pratique sincère et régulière, prolongée dans le temps,



guidée par les principes essentiels du judo et le respect de ses fondements, favorise l'accession à l'autonomie, à la maîtrise de soi, au respect des autres, à une meilleure appréhension du réel. C'est la valeur éducative du judo qui est transcrite par l'idéogramme do/michi (cheminement, voie, domaine d'approfondissement) du mot judo.

I - Les principes essentiels

Trois principes essentiels et indissociables, retenus par Jigoro Kano, guident la pratique du judo.

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/michi) 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. Ju est une attitude.

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... Seiryoku Zenyo est un idéal.

Jita Yuwa Kyoie

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 sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Yuwa Kyoie est une prise de conscience.

II - Les fondements du Judo

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

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 partenaires. 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 grades du Judo

- | | | | | |
|---------------------|--|--|---|-------------------|
| ① ceinture blanche | ② ceinture jaune | ③ ceinture orange | ④ ceinture verte | ⑤ ceinture bleue |
| ⑥ ceinture marron | ⑦ 1 ^{ère} à 5 ^{ème} dan | ⑧ 6 ^{ème} à 8 ^{ème} dan | ⑨ 9 ^{ème} à 10 ^{ème} dan | |

III - 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, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le shiai

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

Le grade

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant.

IV - Le Judo en France

Le rôle de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées est de regrouper l'ensemble des clubs qui adhèrent à une même démarche éducative et éthique, de développer et d'améliorer la pratique sous toutes ses formes et pour le plus grand nombre. Dans ce but, elle est exclusivement dirigée par des pratiquants et oriente ses actions vers le club et le



judoka. Tenant compte des spécificités du judo et de ses origines, elle s'est dotée d'un code moral inspiré du « Bushido », code des guerriers japonais définissant les règles de conduite comme l'étaient les codes de la Chevalerie. Il affirme les valeurs essentielles que la pratique du judo permet de comprendre et d'acquérir, et symbolise la volonté éducative du judo français.