



ÊTRE CEINTURE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO

NOIRE

柔道

De La Martinière

PRÉFACE



Remise officielle du 9^e dan à Jean-Luc Rougé le 18 janvier 2014
Shozo Awazu (9^e dan),
André Bourreau (9^e dan),
Jean-Luc Rougé,
Lionel Grossain (9^e dan),
Jacques Le Berre (9^e dan),
Henri Courtine (10^e dan)

La ceinture noire, quel souvenir ! Je n'ai jamais oublié ce jour de 1950 où elle me fut remise. J'étais la 208^e ceinture noire du judo français. Pour l'obtenir, il fallait battre cinq ceintures marron en ligne, démontrer le *nage no kata* dans son entier et subir un examen technique poussé. Les choses ont bien changé, mais je suis sûr que ce qui n'a pas changé pour vous, c'est la joie de l'avoir obtenue. Sans pour autant mesurer la responsabilité qui désormais vous incombe.

Le grade en judo est le gardien de nos traditions : *shin ghi tai*, c'est-à-dire le comportement sur le tatami et hors du tatami, la technique à maîtriser et le côté purement sportif à assumer. C'est le judo au sens large, vrai et complet, c'est une école de vie, c'est aussi une école de sociabilité, voire d'amitié par les échanges qu'il propose.

Vous passerez, dans votre vie de judoka, différents degrés dans la ceinture noire qui compléteront votre propre compréhension de notre discipline.

Il vous revient dès lors de transmettre les valeurs que véhicule le judo autour de vous et notamment aux jeunes qui pour certains d'entre eux manquent de repères.

Je terminerai par une pensée de Jigoro Kano que je livre à votre méditation :
« Le sens du judo n'est pas dans le résultat sportif mais dans les efforts et dans l'habileté déployés pour y parvenir. »

Henri Courtine
Ceinture noire 10^e dan

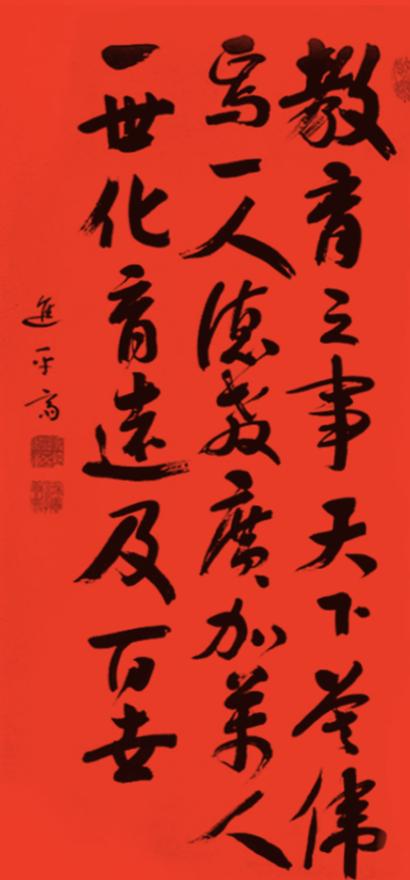


« Le Judo, c'est la voie qui nous aide à utiliser le plus efficacement l'énergie corporelle et mentale afin d'atteindre la perfection humaine, car le but final c'est l'épanouissement de soi-même et dans la vie d'être utile à la société. »

Jigoro Kano, Conférence sur le Judo,
Ecole des Arts et Métiers, Paris, 26 septembre 1933

« Rien dans le monde n'est plus important que l'éducation. Enseigner à une personne vertueuse peut avoir de l'influence sur plusieurs. Ce qui a été appris par une génération peut être transmis à une centaine. »

Calligraphie par Jigoro Kano



INTRODUCTION

Le judo retourne la force de l'attaquant contre lui-même. Le faible qui pratique l'art japonais ne succombe plus à la puissance du fort. Triomphe de l'intelligence et de la souplesse sur l'expression de la force brutale, l'art japonais développe un principe qui s'applique aussi bien dans la salle d'entraînement que dans la vie quotidienne. Être judoka dépasse en effet la simple dimension sportive. L'art du combat transformé par Jigoro Kano est un système d'éducation à la fois physique, intellectuel et moral qui ouvre la voie d'un parcours personnel, d'une amélioration de soi et d'une utilisation optimale de son énergie. En associant les progrès du corps et de l'esprit, le judo s'adresse à la fois à l'individu et au citoyen.

La ceinture noire est le symbole de cette maîtrise technique, émotionnelle et comportementale. Celui ou celle qui porte ce grade distinctif affiche un niveau d'efficacité, un savoir-faire ainsi qu'un savoir-être. L'expérience acquise durant la confrontation physique n'ignore rien de l'éthique du combat. Dans tous les dojos de France, le même code moral est proclamé : « Amitié, sincérité, modestie, contrôle de soi, courage, honneur, respect, politesse. » Dans son autobiographie *Je suis restée debout*, Lucie Décosse déclare : « Ce code moral, je l'ai appris par cœur [...] Je le mettais en pratique dans ma vie, hors du tatami, surtout le contrôle de soi [...] J'accordais également une grande place à la modestie. [...] C'est incroyable, j'ai les huit règles du code moral en moi ! Je les applique naturellement. »

Comme l'affirme la grande championne, le judo unit le corps et l'esprit pour mieux en éprouver les qualités humaines et sociales. La discipline imposée au corps conduit au respect des lieux et des personnes. En même temps qu'il enseigne des techniques, le judo transmet la volonté et l'humilité, l'amitié et la tolérance, des valeurs qui font obstacle aux comportements impulsifs et à la violence. Au quotidien, les professeurs ne limitent pas leur action à la simple recherche d'une performance sportive. Ils visent la formation du caractère et de la personnalité. Un judoka expérimenté est certes un sportif accompli, mais c'est avant tout une personne qui dans son comportement et dans ses relations personnelles et publiques s'efforce de mettre en harmonie le calme dans la pensée et la force dans l'action.

AMITIÉ

MODESTIE

SINCÉRITÉ

CONTRÔLE
DE SOI

COURAGE

RESPECT

HONNEUR

POLITESSE

HÉRITAGE ET RESPONSABILITÉ

DANS SON OUVRAGE *L'Esprit du judo*, Jean-Lucien Jazarin se remémore l'intensité de l'émotion qu'il ressentit en 1949. Celui qui fut, de nombreuses années durant, président du Collège des ceintures noires écrit : « Enfin j'ai ma Ceinture Noire ! Il me semblait que je n'y parviendrais jamais ! De nombreuses compétitions, un travail acharné et décevant, quatre ans d'efforts, des hauts et des bas, m'avaient permis d'accéder enfin à la Ceinture Noire, au 1^{er} Dan. C'est avec allégresse que j'ai signé, au Collège des Ceintures Noires, l'engagement sur l'honneur de continuer le Judo, sauf empêchement grave, toute ma vie. Entrer dans cette grande fraternité des Ceintures Noires me causait une joie profonde. La virile camaraderie, l'amitié entre Ceintures Noires, le respect d'une hiérarchie dans laquelle j'avais conquis le premier échelon m'ouvraient un monde nouveau, comme une autre vie dans la vie. »

À l'époque, l'épreuve comporte un examen de kata. Un maximum de cinq fautes est autorisé. Suit un combat contre cinq adversaires dont deux ceintures orange, deux ceintures vertes et une ceinture bleue. Les candidats au premier dan de la ceinture noire doivent vaincre ces cinq adversaires dans un délai ne dépassant pas cinq minutes. Parfois, l'expert japonais, Mikinosuke Kawaishi, qui a seul autorité pour attribuer le grade, ajoute une épreuve supplémentaire qu'il intitule : « l'examen technique et mental ».

Les judokas d'aujourd'hui sont des héritiers.

“vaincre ces cinq adversaires dans un délai ne dépassant pas cinq minutes...”

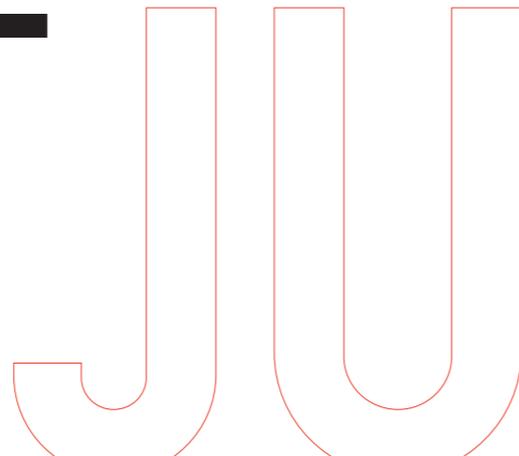
Mikinosuke Kawaishi
et Shozo Awazu



LE JUJUTSU JAPONAIS

LE SAMOURAÏ, comme son nom l'indique, est « celui qui sert ». C'est autour de lui que s'est écrite l'histoire des arts martiaux. Le *bujutsu* (*bu*, *bushi*, guerrier) rassemble l'ensemble des *jutsu* (art, technique), c'est-à-dire des systèmes de combat créés pour assurer la protection des individus comme le *kenjutsu*, art du sabre, le *sojutsu*, art de la lance, le *suiejutsu*, art de la natation de combat, le *ninjutsu*, art des techniques d'espionnage... Le terme *jujutsu* est un terme générique qui concerne l'ensemble de formes d'affrontement à mains nues ou avec un armement minimal. Le jujutsu inclut donc des coups de pied, de poing, de genou, des projections, des étranglements, des désarticulations et l'utilisation de petites armes aussi bien que la façon de contrôler ou d'attacher son ennemi. Dans l'art général du combat, le jujutsu n'est qu'un système complémentaire qui permet au samouraï désarmé de continuer à se battre. Les formes *jutsu* ont été conçues pour être efficaces en temps de guerre. Transmises exclusivement à la caste des guerriers, elles symbolisent leur force et leur puissance. Les *budo* (ou voies martiales) classiques apparaissent durant le shogunat Tokugawa (1603-1868) dans une période différente de l'histoire du Japon. En effet, la paix relative imposée à cette époque réduit considérablement les possibilités offertes au samouraï d'exercer son art sur le champ de bataille. La stabilité politique et sociale transforme le quotidien du guerrier. Les maîtres de *bujutsu* s'efforcent alors de renforcer les principes éthiques et philo-

sophiques. Dans les *bujutsu*, la maîtrise repose sur l'expertise technique. Dans les *budo*, la maîtrise conduit à la sagesse. Vecteurs idéologiques du pouvoir, les pratiques martiales privilégient les dimensions symboliques et esthétiques, développent l'honneur et la loyauté des guerriers et contribuent à la préservation et au contrôle de l'unité nationale. Les *bujutsu* et les *budo* modernes appartiennent à l'ère Meiji (1868-1912). Les arts du combat subissent les transformations de la société japonaise et perdent de leur réputation et de leur noblesse. Techniquement ils restent inspirés des formes classiques, mais leur usage se trouve le plus souvent limité aux altercations qui ont lieu dans les salons de thé, les maisons de prostitution, les salles de jeux et autres lieux de loisirs et de débauche fréquentés par les gens du peuple. Par son action, Jigoro Kano transforme les techniques de corps-à-corps traditionnelles en une méthode d'éducation destinée aux nouvelles générations. Il offre ainsi un nouvel avenir à l'art du samouraï.



Techniques de l'école
Tenjin shin yo



天神真楊流の立合技

行違



焚燗擲



細道猿

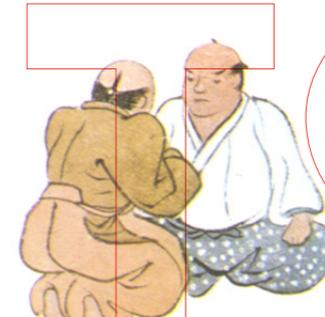


楊心流の立合技

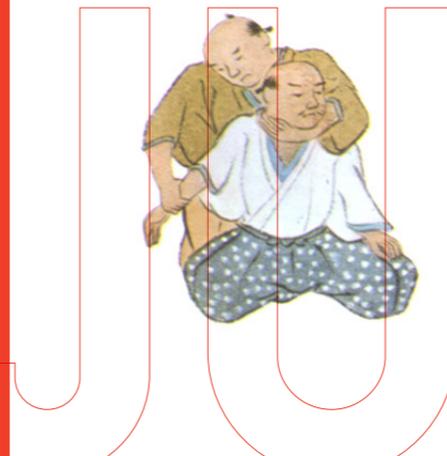
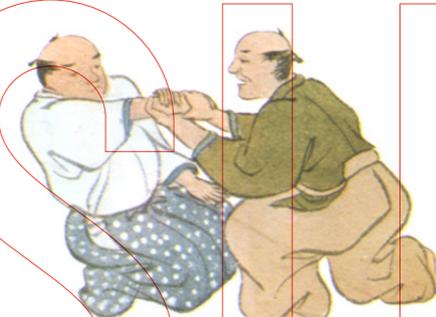
千人浩



搗込



飛遠



LE FONDATEUR DU JUDO

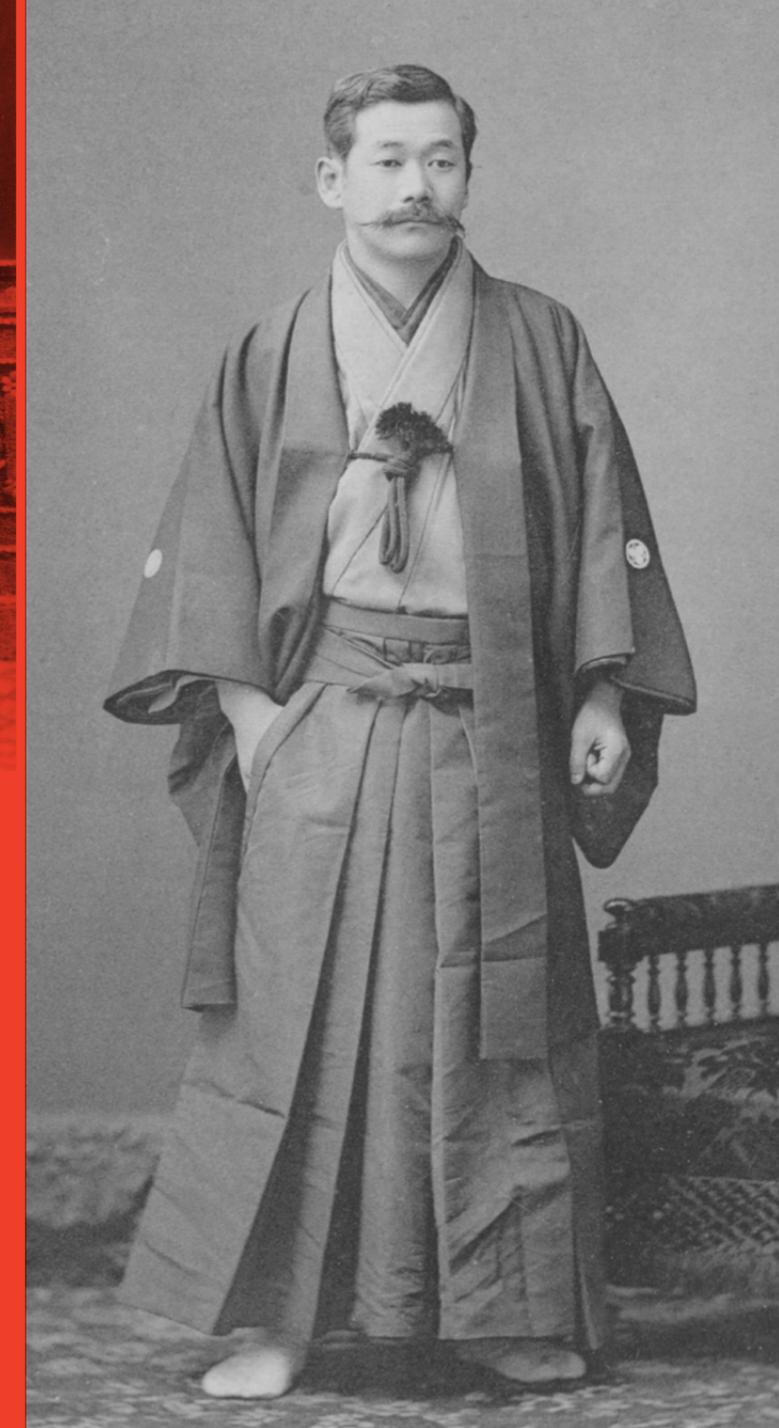
JIGORO KANO dédie sa vie à l'éducation de la jeunesse de son pays. Très tôt, il reçoit une formation rigoureuse dans laquelle les influences occidentales se mêlent aux traditions et aux enseignements orientaux. Un de ses grands-pères est un poète et un lettré de renom. Son père travaille comme haut fonctionnaire pour le gouvernement du shogunat. En 1870, peu après le décès de son épouse, le père de Jigoro décide de déménager à Tokyo. Enfant, Jigoro Kano est de constitution fragile mais c'est un élève brillant qui développe de grandes dispositions pour les mathématiques et les langues étrangères. Pour cette raison, il fait l'objet de moqueries et de brimades répétées de la part de ses camarades de classe souvent plus âgés et plus forts physiquement que lui. Quand, en 1877, il rentre à l'Université impériale de Tokyo, il décide d'étudier le jujutsu, cet art quasi disparu qui permet au faible de vaincre le fort.

Après des mois de patiente recherche, Kano réussit finalement à trouver un des anciens maîtres de jujutsu, Hachinosuke Fukuda. Après deux ans de pratique assidue, son expertise est suffisamment reconnue pour qu'il soit choisi pour participer à la démonstration donnée en l'honneur de la visite à Tokyo du président américain, le général Ulysses Grant. À la mort de Fukuda, Kano poursuit sa pratique sous la direction d'un autre expert, Masatomo Iso.

En 1881, il commence à étudier le jujutsu de l'école Kito avec un troisième maître, Iikubo Tsunetoshi qui remplace Iso lui aussi décédé. Iikubo a une influence déterminante. D'une part, c'est un grand spécialiste des projections. D'autre part, il met l'accent sur la dimension spirituelle qui doit accompagner la pratique des arts martiaux.

L'année 1882 est une date importante pour Kano. Il est nommé enseignant en sciences économiques et politiques à la compagnie scolaire Gakushuin, une institution éducative réservée à l'éducation des enfants de l'aristocratie japonaise. Il crée également une école privée préparatoire, la Kano Juku, et une école d'apprentissage de l'anglais. En mai, il ouvre une académie de judo, le Kodokan, dans une pièce de douze tatamis louée dans un monastère bouddhiste à Tokyo. Le nombre d'élèves augmente rapidement. Plusieurs fois, le dojo du Kodokan doit déménager pour une salle plus grande. Plus tard, la méthode est adoptée par la police et la marine et introduite dans plusieurs écoles et universités.

Jigoro Kano à
l'âge de 11 ans
et 32 ans

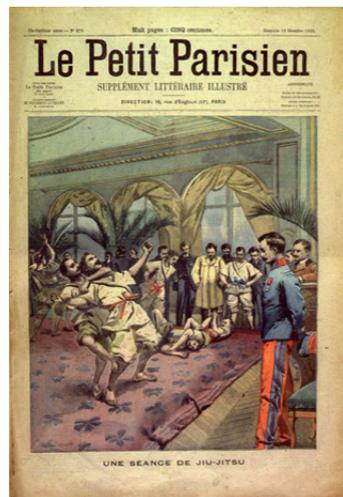


KANO

LE JUJUTSU EN FRANCE

EN 1905, la France et le monde occidental découvrent l'art martial japonais. Les grandes puissances constatent avec stupeur l'efficacité des armées japonaises qui viennent d'infliger une défaite aussi étonnante que décisive à l'empire russe. « Le petit homme jaune a vaincu l'ogre russe. »

Analystes et observateurs avancent deux explications : un esprit guerrier, le *bushido*, et une méthode de préparation physique des soldats particulièrement efficace, le jujutsu. Immédiatement, en France comme dans de nombreux pays, l'art japonais est étudié dans la police et dans l'armée. L'enthousiasme est à la fois immédiat et général. Thème de nombreux spectacles sur la scène des Folies-Bergère et des grands music-halls de la capitale ou des grandes villes de province, l'art japonais est montré dans les fêtes foraines qui attirent la foule.



Le Petit Parisien,
10 décembre 1905

Largement repris dans l'art populaire, il devient le sujet de chansons, de dessins humoristiques, de cartes postales, et fait l'objet de combats publics et privés. Comme Sherlock Holmes en Angleterre, Arsène Lupin et d'autres héros de romans de détective ou d'espionnage se sortent de situations

désespérées grâce à leur connaissance des techniques secrètes japonaises. Malgré ce succès, l'art japonais reste une méthode de défense peu accessible. Il n'accède pas au niveau de reconnaissance atteint par les activités sportives venues d'Angleterre qui ont séduit l'aristocratie et la bourgeoisie françaises. Peu à peu, la mode passe. La pratique du jujutsu devient confidentielle, le plus souvent réservée aux membres des forces du maintien de l'ordre que sont les policiers et les militaires.

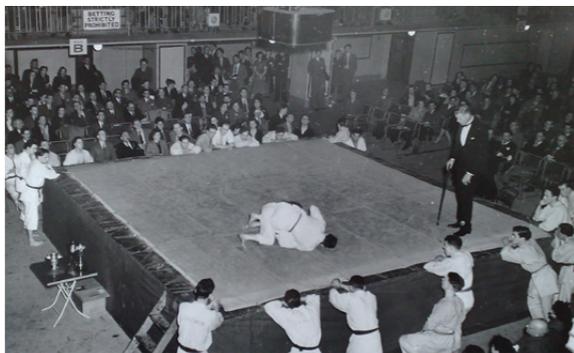
Le jujutsu en France
au début du XX^e siècle

FRANCE



LES PREMIERS CHAMPIONS FRANÇAIS

SUR LE PLAN SPORTIF les Français ont une avance certaine. Kawaishi est très soucieux de la représentativité des équipes nationales. Lors du premier France-Amériques, en décembre 1953, Henri Courtine se souvient des propos du maître dans les vestiaires cinq minutes avant le début de la rencontre : « Si quelqu'un perdu, plus jamais équipe de France ! » Sur les 26 titres européens décernés entre 1951 et 1955, les champions français remportent 18 médailles d'or et 10 médailles d'argent. Les premiers championnats du monde ont lieu à Tokyo en 1956. Henri Courtine se distingue et remporte la quatrième place. En 1958, un autre Français, Bernard Pariset, se hisse au même niveau. Les Japonais sont toujours invaincus et inaccessibles mais une révolution s'annonce. D'abord à Paris en 1961, mais surtout à Tokyo lors des Jeux olympiques, le Hollandais Anton Geesink surclasse tous ses adversaires grâce à sa technique, son sens tactique et sa préparation physique exceptionnelle. Sa victoire donne au judo une dimension internationale. Elle marque le début d'une nouvelle époque dans l'histoire de la méthode de Kano.



Ouchi gari par Guy Auffray,
Ludwigshafen, 1971

Ci-dessus : France-Angleterre à Londres en 1949. Le combat est arbitré par Trevor Leggett, 5^e dan, en habit de cérémonie



CHAMPIONS

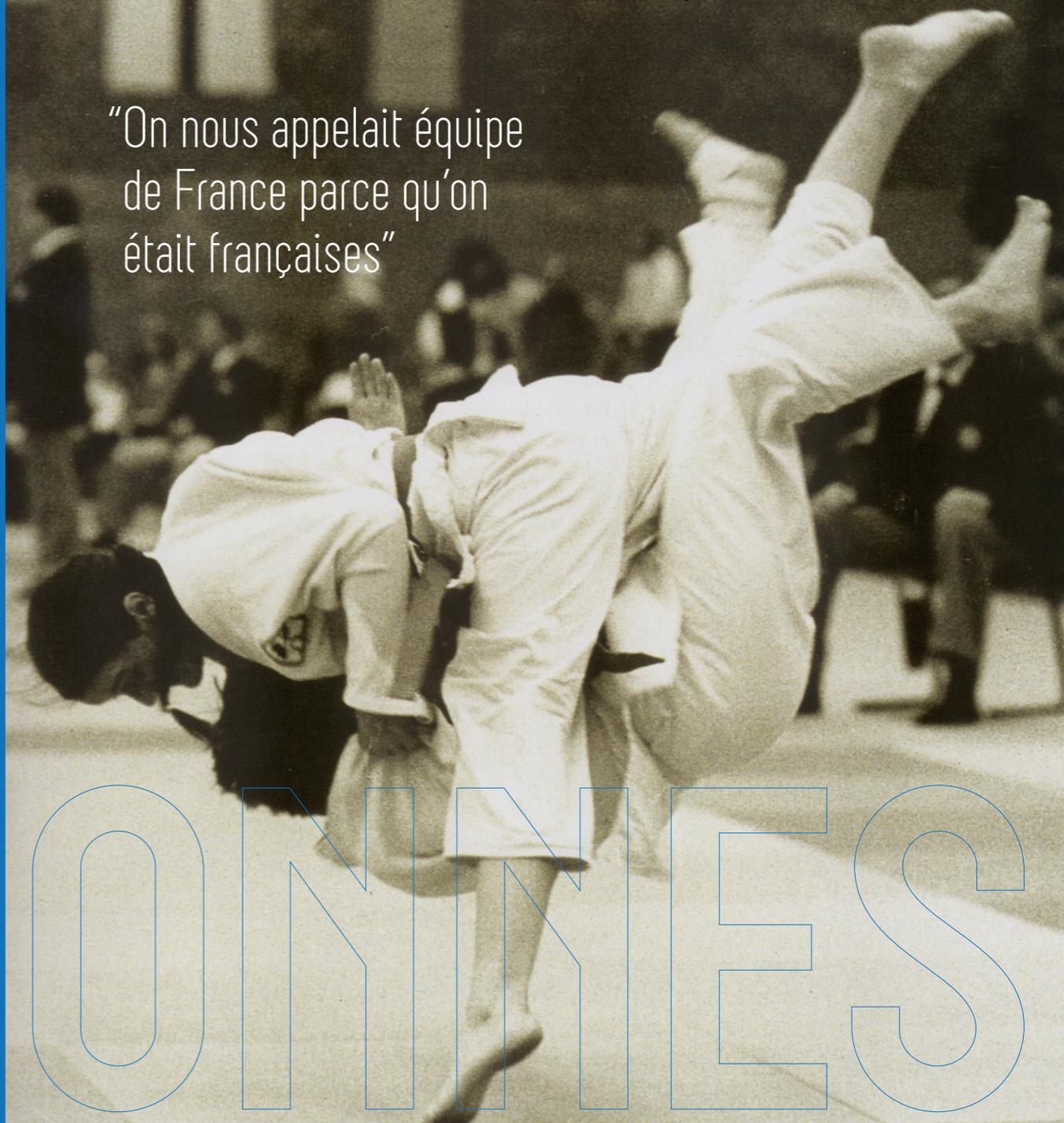
LES PREMIÈRES CHAMPIONNES FRANÇAISES

LE JUDO FÉMININ est le résultat d'une longue lutte. Aujourd'hui, les championnes médaillées sont à parité avec leurs homologues masculins. Leurs titres sont attendus et appréciés par tous. De nombreuses championnes ont une célébrité telle que leur renommée dépasse le simple cadre du judo. Cependant, ce constat ne doit pas masquer les obstacles que les femmes ont eu à franchir afin d'imposer leur présence dans un monde où dominent les normes et les valeurs masculines. Au fil du temps, la place occupée par les femmes, leurs attitudes et leur comportement se sont conformés aux règles et aux modèles sociaux. Des années 1900 aux années 1960, seule une place mineure leur a été accordée. Seules comptaient alors l'élégance et l'esthétique. L'étude des *kata* était privilégiée, les *randori* réduits et la compétition interdite.

Uchi mata
par Paulette Fouillet

Les années 1970 marquent une rupture. Les premiers tournois féminins sont organisés en Allemagne de l'Ouest, Suisse, Autriche, puis Italie, Angleterre. Depuis Paris ou depuis la province, un groupe de jeunes femmes accompagnées de leurs professeurs sillonnent l'Europe en voiture de tournoi en tournoi. Paulette Fouillet, Brigitte Deydier, Christiane Herzog... « On nous appelait équipe de France parce qu'on était françaises », se souvient en riant Jocelyne Triadou.

“On nous appelait équipe
de France parce qu'on
était françaises”



CHAMPIONNES

EQUIPE DE FRANCE

À LA VEILLE DES JEUX DE RIO l'équipe nationale japonaise compte, depuis 1956, date du premier championnat du monde, 129 titres sur un total de 304 médailles. L'équipe de France se classe en second avec 49 titres et 151 médailles. La Fédération française rassemble plus de 600 000 licenciés, parmi eux près de 45 000 ceintures noires. Ces chiffres le prouvent. Les pratiquants, les professeurs, les entraîneurs et les dirigeants attachent autant de passion et d'attention à la performance des champions qu'à la transmission des valeurs du judo français et à la formation des nouvelles générations de judoka et de ceintures noires.

“ Le sport, c'est un code moral, une façon de vivre la vie. Le sport est là pour apprendre le respect de l'autre, le contrôle de soi. En général, lorsque l'on fait un sport de combat, cela nous apprend la maîtrise, la modestie. ” Teddy Riner

La liesse dans le camp français lors des championnats du monde à Paris, en 2011. Après de brillants résultats individuels, la France remporte la médaille d'or du championnat par équipes chez les hommes et chez les femmes.



POUR EN SAVOIR PLUS

En français

Michel Brousse, *Le Judo, son Histoire, ses Succès*, préface de Jacques Rogge, Président du CIO, Genève, Liber, 2002

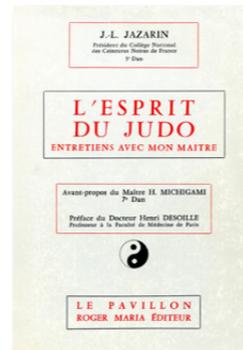
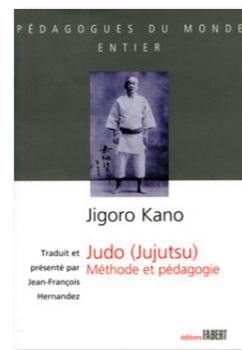
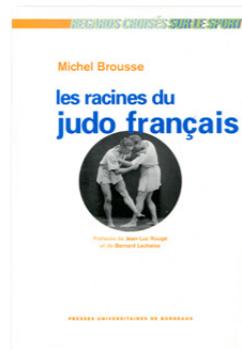
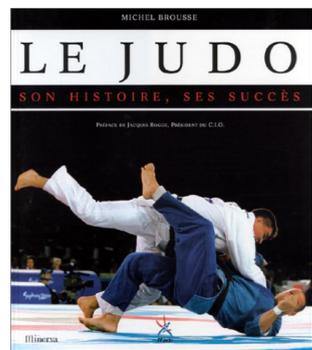
Michel Brousse, *Les Racines du judo français, Histoire d'une culture sportive*, Bordeaux, Presses Universitaires de Bordeaux, 2005

Yves Cadot, *Promenades en judo*, Editions Metatext, 2015

Jean-François Hernandez, traduit et présenté par, *Jigoro Kano, Judo (Jujutsu), Méthode et pédagogie*, Paris, Éditions Fabert, 2008

Jean-Lucien Jazarin, *L'Esprit du judo, Entretiens avec mon Maître*, Paris, Roger Maria Éditeur, 1968

Michel Mazac, *Jigoro Kano, Père du judo*, Noisy-sur-École, Budo Éditions, 2006



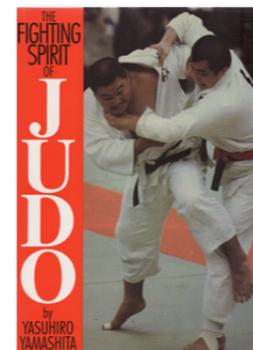
En anglais

Kodokan, *Jigoro Kano and the Kodokan, an Innovative Response to Modernization*, Tokyo, Kodokan, 2009

Yasuhiro Yamashita, *The fighting spirit of judo*, Ippon Books, 1999

Brian Watson, *The Father of Judo, A Biography of Jigoro Kano*, Tokyo, Kodansha International, 2000

Brian Watson, *Judo Memoirs of Jigoro Kano*, Victoria, Trafford Publishing, 2008



Sitographie

Fédération française de judo
ffjudo.com

Judo TV
judotv.fr

Compte Facebook de la FFJ
facebook.com/ffjudo

Compte Twitter de la FFJ
twitter.com/ffjudo_officiel

Compte Instagram de la FFJ
instagram.com/ffjudo/

Fédération internationale de judo
intjudo.eu

Union européenne de judo
eju.net

Institut du Kodokan
kodokanjudoinstitut.org/en

Fédération française de judo
21-25 avenue de la Porte de Châtillon
75014 Paris
Tel : 01 40 52 16 16

Contact
judo@ffjudo.com

