

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Promenade à travers le sport mystérieux : du jui-juitsu au judo  
**Autor:** Jelmi, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996273>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique  
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, Octobre 1953

Abonnement : Fr. 2,30 l'an — Le numéro : 20 ct.

10me année

No 10

## PROMENADE A TRAVERS LE SPORT MYSTÉRIEUX

### DU JUI-JUITSU AU JUDO

L'ancienne chevalerie japonaise s'adonnait à divers jeux et tournois d'escrime, tir à l'arc, de lancer du javelot. Le jui-juitsu pratiqué à main nue, c'est-à-dire sans sabre, sans poignard, sans canne, etc., jouait un rôle très en vue. Les seigneurs féodaux surtout s'entraînaient en secret à cette discipline.

*Jui* signifie en japonais : *céder doucement*, tandis que *juitsu* veut dire à peu près : *prise savante*. Et depuis plusieurs siècles, plusieurs techniques avaient vu le jour sans toutefois apporter quelque chose au sport proprement dit. Le jui-juitsu était surtout une arme défensive avec laquelle un individu sans arme pouvait venir à bout d'un adversaire plus fort et mieux armé, et ceci d'une façon incompréhensible.

Il fallut attendre le XX<sup>e</sup> siècle, pour qu'un Japonais, le maître Djigoro Kano, plus tard ministre de l'éducation et des sports du Japon, pour voir se réaliser une technique purement sportive. En quelques années, Kano réussit à fondre toutes les techniques disparates existantes et sa nouvelle méthode reçut le nom de *Judo*.

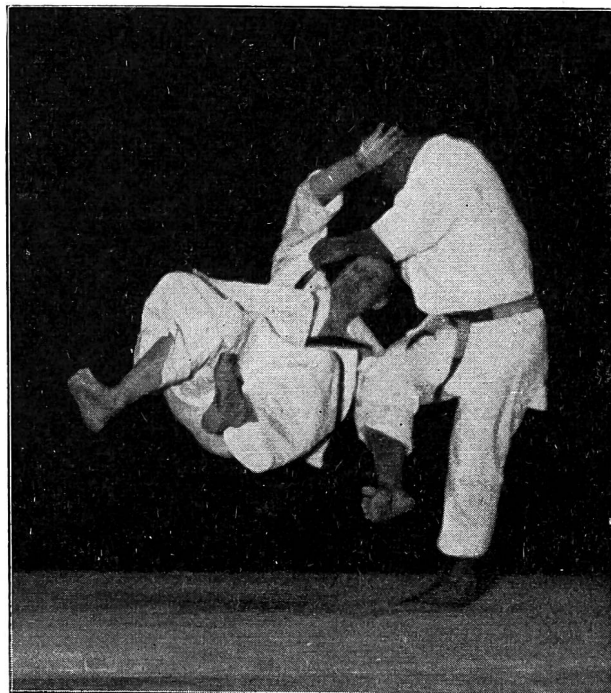
*Ju* signifie *souplesse*, tandis que *do* constitue la *voie, le chemin à suivre*. Pour donner de l'ampleur à sa méthode, Djigoro Kano créa des écoles appelées Kodokan, et en quelques années, le Judo devait faire le tour du monde en réunissant dans chaque pays de nombreux adeptes.

#### COMMENT VENIR AU JUDO...

Nous pouvons dire que l'on ne fait pas du Judo, comme on pratique un autre sport. D'abord, le Judo est accessible à tout le monde. Les enfants et les femmes peuvent le pratiquer sans crainte et chacun y trouvera autant de plaisir que les hommes. Cette sorte de combat sans force ne s'apparente à aucune autre forme de combat sans arme. Le catch, très brutal, et la boxe ne peuvent en aucun cas être

comparés à la méthode Kano. Si le catcheur reçoit des coups spectaculaires, et si le boxeur s'expose tôt ou tard à des meurtrissures physiques, le judoka, lui, trouvera un bien-être tout particulier en faisant du combat.

De même que le spectacle n'est pas ignoré, le judoka saura, par des méthodes connues de lui seul, triompher d'un adversaire plus fort. En utilisant une expression barbare, on peut sans crainte déclarer qu'il fera office de « coups de Chinois » si véritable-



Tohio Hirano, maître japonais, 6<sup>me</sup> dan, projette le maître hollandais Schutte, 4<sup>me</sup> dan.

ment il est attaqué dans la rue. Alors, on ne peut donner cher de celui qui en aura fait l'expérience ! Par contre, au Dojo, local où on enseigne le Judo, les pratiquants devront respecter toutes les lois fondamentales de la chevalerie. La plus représentative est sans doute le *respect de l'adversaire*. Le Judo est un sport de souplesse avons-nous dit. En effet, jamais les adversaires ne se portent de coups dangereux. Lors des étranglements, ou dans la réalisation de certaines clés, le judoka qui subit, et qui connaît l'exercice, peut toujours abandonner avant l'accomplissement total, par un geste conventionnel.

#### *Bien-être moral, autant que physique*

Le Judo reste malgré tout un sport mystérieux. Il n'est qu'à voir la symphonie des corps projetés dans l'espace par une force supra-physique pour s'en rendre compte. Une faible femme parviendra à soulever et à projeter loin d'elle, un adversaire réalisant le double de son poids. Comment ? Simplement par la loi de la souplesse. La base du Judo repose sur cette loi et comme en hiver, les petites branches des arbres se courbent pour se délester de leur fardeau neigeux, la faible femme se courbera pour projeter son lourd adversaire.

Mais en plus du bien-être physique apporté par un entraînement corporel suivi, le Judo apporte également une satisfaction morale. Tout d'abord, il donne la confiance. Pas seulement la certitude de pouvoir triompher en cas d'attaque, mais la philosophie qui se dégage du Judo aide à se conduire dans la vie, dans ses affaires. On apprend à se débarrasser, en souplesse, d'un poids matériel, et en définitive on parvient à passer par-dessus une souffrance morale.

Le Judo n'est pas seulement un sport des plus complets qui soit, c'est aussi la certitude d'une réussite dans la vie.

#### *La hiérarchie Judo*

Dès leur première entrée au Dojo, les judokas sont classés en catégories, non pas de poids comme cela se passerait en boxe, par exemple. Selon leurs connaissances et plus tard leurs performances, les élèves du cours de Judo sont répartis en six classes portant la désignation de *kiu* ou en classes de *dan*. Pour ces classifications, on se base sur un barème international. Voici comment on distingue les judokas :

Ceinture blanche (débutant), ceinture orange, ceinture verte, ceinture bleue, ceinture marron (les élèves possédant ce 6<sup>e</sup> *kiu* sont en même temps candidats au premier *dan*, c'est-à-dire ceinture noire. En réussissant l'examen de ceinture noire, le judoka acquiert le droit d'enseigner le Judo et le privilège de distribuer des grades. Mais la gradation des ceintures noires est illimitée. Certains champions japonais portent actuellement le 10<sup>e</sup> *dan* et plus. Cependant, dans notre pays, on compte un sixième

*dan* (le D<sup>r</sup> Hanno Rhi) et trois deuxième *dan*. Il y a d'autre part une douzaine de ceintures noires. Les résultats des adeptes du Judo peuvent être constamment améliorés ; le Judo ne connaît pas de maximum absolu.

#### L'ENTRAÎNEMENT DU JUDO

Nous extrayons du magnifique ouvrage « Stade Suisse », paru aux éditions Metz, Zurich, ces quelques lignes du D<sup>r</sup> Rhi, le père du Judo suisse :

*Préparation* : 1. Position de marche. 2. Apprentissage de l'équilibre ; 3. Apprentissage de la chute.

Diverses prises pour jeter l'adversaire au sol : 1. Prises de mains ; 2. Prises de pieds et de jambes ; 3. Prises de hanches ; 4. Prises de corps, de face et de côté ; 5. Parades.

*La lutte au sol* : 1. Comment engager un combat ; 2. Prises pour maintenir l'adversaire au sol ; 3. Prises de strangulation ; 4. Les clés.

*L'auto-défense* : pour y exceller, il convient de répéter régulièrement certains exercices préparatoires : pousser l'adversaire, le frapper, le soulever du sol. Des règles bien définies président à cette école de combat rapproché ; chacun connaît d'avance la réplique de l'adversaire. C'est ce qu'on appelle la « forme classique » (au Kata).

*Les exercices d'assouplissement* : il s'agit là de vieux préceptes de la médecine japonaise qui se révèlent très efficaces et auxquels les spécialistes européens accordent à nouveau beaucoup d'attention et d'intérêt.

#### *Les championnats suisses de Judo*

Le 5 décembre prochain, Neuchâtel sera le théâtre des championnats de l'Union suisse de Judo. C'est à cette occasion que les Judokas pourront se livrer à leur joute pacifique annuelle. Les combats sont classés par catégories de couleur.

Un combat dure deux minutes au maximum ou se termine dès une avance de deux points. Pour réaliser un point, il faut : 1. Projeter nettement son adversaire sur le dos ; 2. Faire abandonner l'adversaire par un geste conventionnel sur une clé ou une strangulation.

Le combat se commence debout, face à face. S'ils tombent, les combattants continuent au sol.

Par contre, il est interdit de jeter son adversaire sur les épaules ou sur la tête ; de lui tordre les doigts, les mains, de le prendre en ciseau ou de le frapper. Il est également interdit de commettre n'importe quelle grossièreté.

Par ces quelques lignes, nous espérons vous avoir expliqué le Judo, sport mystérieux aux ressources fantastiques. Celui qui le pratique comprend difficilement ceux qui ne le connaissent pas.

RENÉ JELMI.

### **Cours international de judo pour policiers, à Macolin**

Du 21 au 27 septembre s'est déroulé à l'E. F. G. S. le 2<sup>e</sup> cours international de judo auquel participèrent 48 policiers de Suisse et de l'étranger. Le cours était placé sous la très compétente direction de M. Alfred Baumann, président de la Fédération internationale de jui-jitsu et de judo, secondé par le caporal de police Robert Tobler. Ce cours avait pour but d'initier les élèves à l'art subtil de la défense personnelle

selon les principes chers aux grands maîtres japonais Djigoro Kano, Tohio Hirono, D<sup>r</sup> Hanno Rhi et autres célèbres « *dan* » et ceintures noires. Toute la technique de la chute, toutes les feintes, toutes les prises, toutes les parades furent passées en revue et exercées dans le fair-play le plus parfait.

Ce cours sera organisé, à l'avenir, tous les automnes, à Macolin.

F. P.