

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 5

**Artikel:** Le judo? : Un sport et un art de vivre ...

**Autor:** Carrard, Philippe

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997640>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Le judo? Un sport et un art de vivre . . .

## Le judogi, le dojo et le tatami

Les judokas (ceux qui pratiquent le judo) portent un costume appelé judogi: pantalon et une veste sans boutons, l'un et l'autre en toile de coton. La veste est serrée à la taille par une ceinture dont la couleur indique le grade du judoka.

Le judo ne peut s'apprendre en dehors de l'enseignement d'un professeur. Les cours et les compétitions de judo ont lieu dans une salle (le dojo) au centre de laquelle se trouve un grand tapis: le tatami. Les judokas y travaillent, les pieds nus, sous la direction d'un maître ou, dans les compétitions, sous la surveillance d'un arbitre et parfois de deux juges.

## De kiû en kiû et de dan en dan...

Jusqu'à la ceinture noire, les grades sont divisés en six kyû (c'est-à-dire: classe, en japonais). On débute à la sixième classe et l'on progresse jusqu'à la première: ceinture blanche: 6e kyû; ceinture jaune: 5e kyû; ceinture orange: 4e kyû; ceinture verte: 3e kyû; ceinture bleue: 2e kyû; ceinture marron: 1er kyû. Théoriquement, chaque cours comprend l'étude de huit techniques de projection, clés, prises de strangulation et d'immobilisation.

A partir de la ceinture noire, les grades s'appellent dan; ils ne se gagnent qu'en combats. On progresse ainsi du premier au douzième dan: ceinture noire: 1er dan, 2e dan, 3e dan, 4e dan, 5e dan; ceinture avec sections rouges et blanches ou ceinture noire: 6e, 7e, 8e dan; ceinture rouge ou ceinture noire: 9e, 10e, 11e dan; ceinture blanche ou ceinture noire: 12e dan, Docteur ou Maîtrissime.

Actuellement, il n'y a qu'un judokan 10e dan: My Fun, entraîneur fédéral du Ko-Do-Kan japonais.

Il existe de vieilles légendes sur l'origine du judo. L'une d'elles rapporte qu'un médecin japonais philosophe, qui cherchait un moyen de s'opposer à la force pure, observa un jour comment se comportaient les branches d'un cerisier et celles d'un saule sous le poids de la neige. Alors que les branches du cerisier craquaient, celles du saule se courbaient, se débarrassaient de la neige puis reprenaient leur position initiale. C'est là le principe même du judo: à la force, il faut opposer la souplesse. Si un assaillant qui vous est supérieur vous attaque, il faut utiliser sa poussée en céder immédiatement. L'assaillant tombera à vos pieds et sera à votre merci.

## Le rôle de Jigoro Kano

Il est rare que l'origine d'un sport puisse être rattachée à un individu précis. C'est pourtant le cas pour le judo.

Le Japon avait toujours connu une tradition guerrière. Dans un société divisée en «castes», les guerriers des classes supérieures, ou «samouraïs», connaissaient des combats rituels au sabre ou à la lance. Les gens du peuple, eux, se battaient à mains nues. Dès le XVI<sup>e</sup> siècle, des documents montrent que se pratiquait ce qui allait plus tard être connu sous le nom de jiu-jitsu. Au XIX<sup>e</sup> siècle, toutefois, la tradition de ces combats

rituels tendit à se perdre. Le Japon s'occidentalisa, devint un Etat industriel et rejeta une grande partie de ce qui lui venait du passé. Pour subsister, quelques spécialistes du jiu-jitsu ouvrirent alors des écoles privées et se mirent à donner ces leçons suivies avec un vif intérêt.

C'est à une de ces écoles que se rendit un étudiant de l'Université de Tokyo, Jigoro Kano, né en 1860, mort en 1938. Avec ses 1 m 50 et ses 48 kg, Kano avait en vain essayé de la rame, de la gymnastique et du baseball. Pour ne pas être trop ridicule dans les bagarres d'étudiants, il décida d'étudier le jiu-jitsu et devint l'élève des vieux maîtres d'alors. Puis, après avoir fait le tour des différentes méthodes, il créa sa propre discipline, le judo, ce qui signifie en japonais «voie de la souplesse» (ju signifie la souplesse et do la voie).

## L'esprit et le corps

Comme une autre discipline orientale très en vogue, le yoga, le judo est loin de n'être qu'un moyen de cultiver son corps. En fait, Kano recherchait non seulement un moyen de se défendre, mais un véritable art de vivre, basé sur une utilisation meilleure de l'énergie humaine. Il décrivit lui-même le judo dans une formule frappante: «Maximum d'efficacité dans l'utilisation de l'esprit et du corps.» Ce principe peut être étendu à tout ce qu'on veut améliorer, à toutes les institutions: éducation physique, vêtement, habitation, relations sociales, méthodes de travail.

Après avoir entièrement dominé son corps, le judoka doit également avoir une domination complète de son esprit. C'est ainsi qu'il refusera la violence et qu'il s'efforcera de régler harmonieusement ses rapports avec autrui. Sa connaissance du combat lui permettra d'éviter de recourir aux moyens qu'il a mis si longtemps à acquérir.

## Kata et randori

Pour traiter à grands traits la technique du judo, il existe deux méthodes principales: le kata et le randori. Le kata («forme») est le déroulement cérémonieux d'exercices arrangés. Les adversaires s'attaquent, se projettent au sol, etc., mais chaque combattant sait exactement ce que l'autre va faire.

## Le triomphe du muscle

Depuis quelques dizaines d'années, le judo connaît en Europe une vogue extraordinaire. Son côté «exotique» (la robe, la ceinture, etc.) n'a pas peu contribué à sa popularité, de même que l'espoir d'être pourvu, après quelques leçons, de pouvoirs physiques quasi surhumains. A ce propos, il faut détruire un mythe: un judoka aura une chance contre un non-judoka plus fort et plus lourd. Mais, à connaissances techniques égales, c'est le muscle qui triomphe. L'énorme Hollandais Geesink (103 kg) a battu les spécialistes japonais les plus subtils.

tiré du «Crapaud à lunettes»  
par Philippe Carrard