

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Introduction à la "voie souple"  
**Autor:** Egger, Jean-Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997463>

### **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:** 01.05.2026

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

# Introduction à la «voie souple»

Par Jean-Michel Egger



## Définition

Les championnats mondiaux qui se sont disputés récemment à Lausanne ont fortement contribué à concentrer l'attention des foules sur ce sport martial. C'est donc l'occasion, me semble-t-il, de rappeler la différence qui existe entre le jiu-jitsu, le judo et l'aïkido!

En japonais, *ju* signifie souplesse, *do* voie. Le judo est donc la voie qui mène à une certaine souplesse de l'esprit et du corps. C'était déjà, par d'autres moyens, l'idéal des anciens Grecs, avec les cinq disciplines du pentathlon (lutte, course, saut, disque, javelot) et les dix branches du décathlon.

## Evolution historique

Au début de son histoire, le judo pouvait être confondu avec le jiu-jitsu ancestral. C'était une méthode employée par les Samourais, chevaliers du moyen-âge japonais, qui pratiquaient le combat à main armée ou désarmée. C'est par une évolution des techniques que la lutte simple est devenue le jiu-jitsu. Jigoro Kano en a fait, plus tard, une lutte perfectionnée, du nom de judo, qui s'est développée un peu partout dans le monde!

Par exemple: les «étranglements» sont issus du jiu-jitsu. Mais Kano, qui les avait inclus dans son enseignement, les travaillait essentiellement au sol: ce sont, en effet, des mouvements dangereux — comme les clefs d'ailleurs — surtout s'ils sont pratiqués debout; or ceci est contre l'esprit même du judo. Cette remarque vaut aussi, je l'ai dit ci-dessus, pour les clefs debout! Savoir les contrôler, voilà l'essentiel, ce qui aboutit à l'aïkido.

## Position du judo suisse

Les Suisses, on le sait, n'ont guère été favorisés par le sort, à Munich déjà. A Lausanne non plus. Haenni, pourtant médaille d'argent à Tokyo en 1964, succomba trop vite. Notre second espoir, Kyburz, médaille de bronze à Mexico, s'est vu opposé à l'Espagnol Ojeda, champion d'Europe, qui brille par sa force; Kyburz,

rappelons-le, avait battu l'Allemand de l'Est Zuckerschwerdt, vainqueur, lui-même de Ojeda.

Le but premier du judo, dans l'esprit même de son créateur, est l'enseignement: la formation de l'esprit et du corps en fonctions réciproques. A Lausanne, les judokas japonais ont prouvé qu'en définitive, c'est bien la souplesse d'esprit — ou si l'on préfère: l'«intelligence musculaire» — qui l'emporte. C'est dans la pure tradition de Kano.

Sur le plan de l'éducation sportive, le judo helvétique aboutit à un résultat positif; au point de vue international également. Cela n'est sans doute pas étranger au choix de notre pays et de Lausanne, pour l'organisation d'un championnat mondial et, précédemment, de Genève puis de Lausanne pour celle de championnats d'Europe.

Avant Munich, j'eus le plaisir de rencontrer Haenni; il me brossa un tableau des styles par rapport à la Suisse. A ses yeux, pour l'Europe, l'idéal serait d'allier le style ultra-rapide (j'ajoute: le plus proche du judo japonais) des Français, au judo athlétique des Allemands (ou des Russes).

Chaque nation, bien sûr, a son style. L'Anglais, par exemple, est droit, raide, et doué d'un bon finish, un peu mécanique peut-être. L'Allemand s'en rapproche, mais est plus divisé dans sa technique. C'est presque un style d'escrimeur que celui du Français, dont la qualité première est l'attaque rapide. Le Soviétique peut être explosif en légers et, chez les lourds, il présente un judo massif de lutteur, parfois brutal, se rapprochant du sambo (lutte russe). L'Italien est rapide et nerveux, tout comme le Hongrois, l'Espagnol est rapide et «enchaîné», le Tchèque fort et expansif! Quand au style des Japonais, quel connaisseur pourrait ignorer sa rapidité et sa polyvalence?

Esprit technique très développé par une longue tradition, combattants en possession de plusieurs «spéciaux», c'est-à-dire de prises dans lesquelles ils sont passés maîtres en compétition, les judokas japonais possèdent à fond l'art de déséquilibrer l'adversaire dans n'importe quelle position, et ceci souvent de très près, avec des mouvements très courts et si rapides qu'un spectateur non initié n'a pas le temps de s'en rendre compte.

## Importance du judo de compétition

Quels sont les critères d'estimation en judo? C'est l'arbitre qui décide, placé au centre du tatami (tapis de compétition) et tournant autour des combattants (comme en boxe, mais la ligne de démarcation est au niveau du sol, sans cordes). Il est assisté de deux juges, installés dans les angles. Leur décision est sans appel.

Autrement dit: jugement subjectif, comme en boxe ou en gymnastique!

Précisons pourtant quelques critères d'estimation! Un «ippon» est un point entier, marqué dans les cas décrits plus loin. Il y a aussi le demi-ippon et le tiers d'ippon.

Comment l'arbitre, assisté de ses deux juges, dirige-t-il un combat?

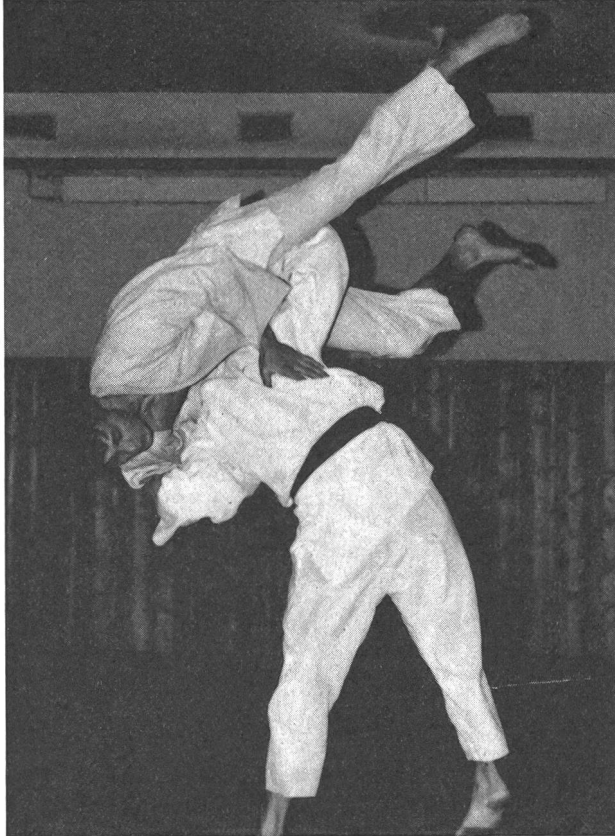
Un point entier ou «ippon» est attribué quand un combattant projette son adversaire avec force ou vitesse, assez largement, — ou lorsqu'un combattant frappe le tatami de la main ou du pied, deux ou plusieurs fois, en disant: «maitta!» (j'abandonne!); c'est aussi le cas après une immobilisation durant 30 secondes, ou quand l'effet d'un étranglement ou d'une clef n'est pas discutable.

Une «action» est accordée pour une projection presque, mais pas tout à fait réussie, 25" au lieu de 30" secondes, ou quand l'effet d'un étranglement ou d'une clef n'est pas discutable.

## Quand un adversaire est-il marqué?

### a) S'il a subi une projection

C'est la spécialité du judo. Cette projection commence par un déséquilibre de l'adversaire dans le sens de sa poussée, pour le lancer au sol et aboutir à la chute avec frappe d'une main, ce qui amortit la chute en forme arrondie. Si l'adversaire battu ne frappait pas le sol, sa nuque pourrait heurter celui-ci de façon dangereuse. L'intensité de la projection détermine le point entier ou «ippon».



«Kata-guruma»: roue autour des épaules. «Tori», en bas, charge «Uké» sur ses épaules après l'avoir attiré sur lui!

*Remarque:* les chutes sont une des caractéristiques spécifiques du judo: en arrière, sur le côté ou en avant (en se laissant tomber avec souplesse sur l'une ou l'autre jambe repliée). Mais il y a toujours un arrondi dans le mouvement.

### b) S'il a subi un étranglement

Cela consiste à passer son bras autour du cou de l'adversaire pour stopper sa respiration, sa circulation ou son influx nerveux. Tout danger est pourtant évité, soit sur intervention de l'arbitre, soit que l'adversaire battu manifeste qu'il se rend en frappant le sol de la main.

### c) S'il a subi une clef

Faire une clef à son adversaire, c'est lui tordre le bras, sans exagération, le menaçant ainsi d'une luxation.

### d) S'il a subi une immobilisation

Elle consiste à empêcher son adversaire de bouger, au sol, pendant trente secondes, sans que les deux épaules doivent toutefois nécessairement le toucher, comme c'est le cas en lutte.

e) S'il a commis une faute au combat qui ne doit pas être destructif mais constructif. Par exemple, la clef de pied est interdite, car elle est centrée sur le bout du pied. Cela fait quitter la forme convenue d'immobilisation. La clef au cou n'est pas admise, non plus, car elle risque de rompre la nuque du partenaire.

Il serait bien sûr possible d'entrer plus avant dans les détails, mais c'est ici chose superflue.

*Remarque générale:* Une projection est amortie par le «brise-chute» (ukemi). L'avant-bras et la main frappent le sol, ce qui, dans une chute arrondie, évite que la nuque et l'arrière-crâne ne le heurtent brusquement.

## Moyen d'éducation?

A l'éveil de la puberté, le judo comme d'autres sports, procure au garçon l'occasion de dépenser ses forces et de se développer normalement. Mais c'est un entraînement non mécanique, plus complexe que la gymnastique occidentale, par exemple; l'esprit du judo peut faire naître, chez l'individu, un style de vie extrêmement positif, grâce, il faut le dire, à la présence et à l'autorité du professeur! Observateur, fin psychologue, le «maître» doit être apte à déceler les débordements et les richesses de la nature de ses élèves, pour tempérer les uns et exploiter les autres, ce qui n'est pas simple, puisqu'il y a autant de réactions différentes qu'il n'y a d'individus!

Le judo, enfin, tout en favorisant la connaissance individuelle réciproque, garde un sens collectif extrêmement précieux qu'il nous reste à voir de plus près!

## Comparaisons

Voie d'assouplissement et de perfectionnement intérieur par la connaissance de l'adversaire en tant qu'individu, le judo est imprégné d'une pensée directrice: celle d'un perfectionnement propre par l'étude des feintes et des esquives du partenaire, par l'observation de son comportement psychologique dans l'action!

Il y a, là, une attitude sociale qui permet de faire une comparaison, par exemple, avec deux sports aussi différents que l'escrime et, si paradoxal que cela semble à première vue, le football! Sport de duellistes, descendant indirect des combats auxquels s'entraînaient les samouraïs, avec armes, d'abord, puis sans armes (jiu-jitsu), le judo, contrairement à la boxe, mais comme les deux sports précités, inculque le sens de la responsabilité envers les partenaires. Si je perds un combat, si je joue mal, j'affaiblis évidemment mon équipe, je compromets sa victoire ou entraîne sa défaite. Pourtant, aucun autre sport de compétition ne donne au pratiquant un style aussi caractéristique que le judo!

La pensée japonaise — et en cela orientale — considère les activités physiques ou artistiques comme autant de voies de perfectionnement intérieur. Voie de la souplesse pour le judo; voie de l'union (aï) des esprits (ki) pour l'aïkido; voie de la pensée (ka) pour le kado. Le tir à l'arc est encore une autre voie, de même que le dessin d'estampes.

Mais attention: ju, souplesse, signifie aussi douceur et «non-résistance»! Curieuse douceur, ironiseront certains spectateurs, d'une compétition dont l'esprit combatif est la clé et où les judokas poussent leur cri de guerre: «kiaï»! Pourtant, les techniques (waza) du judo furent pour son créateur, Jigoro Kano, des techniques de «non-résistance» s'enchaînant sur un déséquilibre de l'adversaire dans le sens même de son attaque. La complexité du «gokio» (kyo = principe d'enseignement) — c'est-à-dire: les cinq principes pédagogiques ou catégories de huit projections chacune, soit 40 mouvements debout — se traduit, au combat, par une décision d'une fraction de seconde. Cela ne permet pas au profane de saisir à quel point ce principe est toujours valable, quelle que soit la vigueur et la rapidité des contre-attaques.

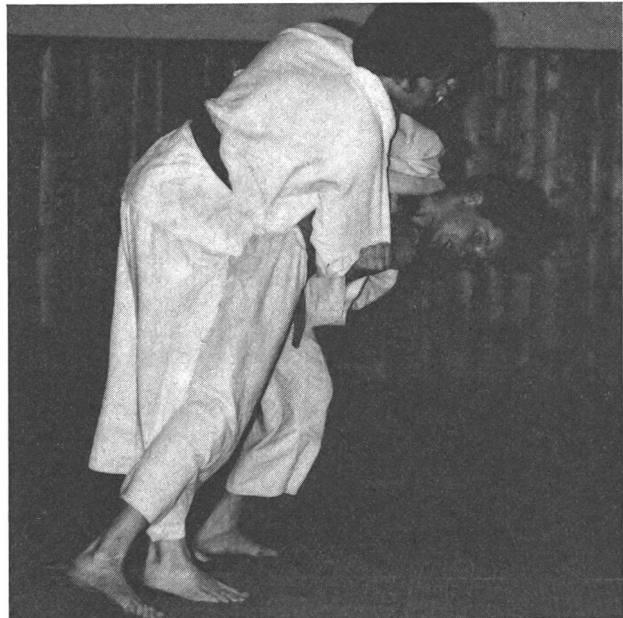
On peut considérer que les «mouvements» de lutte contiennent, en puissance, ceux du judo, à cette différence près qu'ils se déroulent plus lourdement, et que la variété en est plus restreinte. L'ancien jiu-jitsu permettait toute une série de mouvements pouvant s'exé-

cuter de façon plus ou moins différente et même, aux yeux d'un judoka, sous une forme en quelque sorte «éparpillée», les enchaînements se faisant dans tous les sens, de sorte que le partenaire ne savait pas à quelle conclusion allait aboutir son combat. A partir de la position de départ ou kumikata du judo, où l'on tient son partenaire par le kimono de façon conventionnelle, les enchaînements sont partiellement prévisibles. Par exemple, dans un arai-goshi, ou fauchage par la hanche, le judoka sait très bien qu'il attaque par une prise en cercle devant aboutir à une chute, alors qu'en jiu-jitsu elle peut aboutir à une clef au bras avec chute, ce qui, dans l'optique du judo, constituerait une double faute: la vitesse de la mauvaise projection risquant de se terminer par une fracture du bras, d'abord, le partenaire chutant sur la tête ensuite!

En revanche, si le mouvement aboutit à une projection, comme c'est le cas généralement en judo, l'adversaire chute correctement et ne se blesse pas, entraîné qu'il est aux fameux «brise-chute», les ukemis. Le combattant projeté aboutit toujours au sol sur le dos et il amortit le choc en offrant la plus grande surface possible à la réception et en frappant en même temps le tatami avec les mains.

Quant à l'aïkido, discipline parallèle, il exclut l'esprit de compétition, mais reprend au ralenti l'étude de quelques mouvements du jiu-jitsu et du judo, ce dernier empruntant au premier certaines clefs debout, mais avec fautes marquées s'il y a exagération.

Le but est de parvenir au contrôle parfait des mouvements, surtout de ceux qui sont dangereux. Dans une sorte de randori (= lutte libre), conventionnel par un certain côté, les adversaires harmonisent leurs mouvements centrifuges et de forme circulaire ou elliptique.



«Araï-goshi»: grand fauchage par la hanche!

Contrôle exercé sur soi-même, et non pas seulement sur l'adversaire. Maîtrise de soi. C'est en cela que l'aïkido et le judo cherchent à atteindre le même but que d'autres sports, par une voie différente.

Ces deux pratiques méritent donc d'occuper une place de choix parmi les disciplines de l'éducation sportive, car elles peuvent donner aux jeunes assurance dans la vie, maîtrise et sens de la mesure!

# Je porte Zofina...

... la tenue pour le sport et la gymnastique, souple, légère et pratique. Parce que je suis une Martschini-Girl, membre de l'équipe nationale de gymnastique artistique, je vais vous dire pourquoi:

parce que ZOFINA c'est, à la fois, un fil NYLSUISSE-HÉLANCA de haute qualité et de la confection de première classe. Une tenue de sport moderne, parfaitement coupée et qui ne se déforme pas car elle est élastique dans tous les sens.

Tous les modèles ZOFINA sont disponibles en plusieurs teintes vives et à la mode, dans les magasins de textile, de sport et dans les grands magasins.

Schaub & Cie SA  
4803 Vordemwald / Zofingen

