

**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:** 36 (1979)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Le judo dans J+S  
**Autor:** Etter, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997249>

### **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**

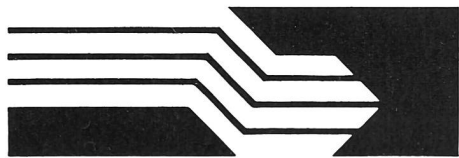
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.02.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le judo dans J + S

Max Etter

Traduction: G. Hefti

### Budo - Ju Jutsu - Judo

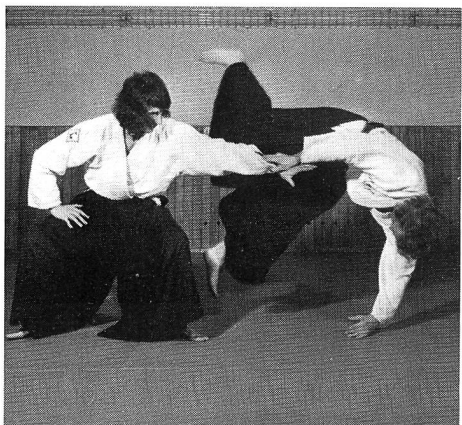
«Quoi, tu fais du judo?! – alors je dois prendre garde à toi!»

Le judoka entend souvent cette remarque. On cotoie un judoka avec respect – ou avec un certain malaise? Pourquoi? – Pour la plupart des gens, le judo correspond à une autodéfense non armée, telle qu'elle est présentée aujourd'hui dans beaucoup de films et en partie dans les annonces publicitaires.

Le vrai judo a pourtant peu de points communs avec cette image. Il n'est pas exclusivement une autodéfense, mais il tire son origine de l'art du combat et de l'autodéfense (Ju Jutsu), tels qu'ils sont pratiqués depuis des siècles au Japon. Ce Ju Jutsu consiste en un programme composé pour un combat sans arme ou occasionnellement avec un couteau ou une épée.

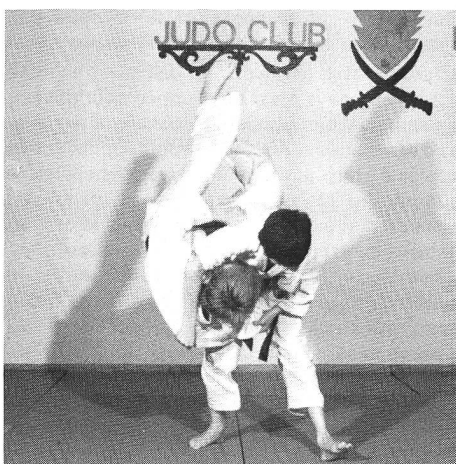
Il existait d'autres sports martiaux, comme par exemple le *Kyudo* (tir à l'arc), le *Kendo* (combat d'épée) et dans la Corée voisine le *Taekyon*. Toutes ces activités sportives sont réunies dans le terme *Budo* («chemin ou apprentissage de la guerre»).

Au tournant du siècle, ce sont surtout les trois activités sportives indépendantes Aikido, Judo, Karaté qui se sont développées à partir des techniques du Budo:



Aikido

L'effet ne provient pas de la force, mais du mouvement. Éviter l'attaque ou la parer afin que l'attaquant soit déséquilibré et vaincu par une technique d'immobilisation ou de projection.



Judo

Céder pour gagner, ne pas employer la force contre la force. Tirer lorsque l'adversaire pousse et pousser lorsqu'il tire.



Karaté

Concentrer la force, avec la plus grande accélération possible pendant un court instant, sur n'importe quel point de l'adversaire, de telle manière à obtenir un effet de choc: laisser d'abord l'adversaire courir dans le vide, puis frapper de la main, du poing, du pied, etc.

Un nouveau programme d'autodéfense, le Ju Jutsu *moderne*, s'est développé à partir d'éléments de ces trois activités sportives et du vieux Ju Jutsu. Le karaté coréen, Teakwon Do, ne prit naissance que plus tard, provenant d'éléments du karaté et du *Taekyon*.

### Origine du judo

Le Japonais Jigoro Kano (1860–1938) a eu plusieurs maîtres qui lui ont enseigné le Ju Jutsu. Lorsqu'il créa le Judo, en s'inspirant de plusieurs méthodes, et qu'il ouvrit sa propre école, le Kodokan («Endroit pour étudier le chemin»), il recherchait principalement à atteindre 3 buts:

1. Un programme d'exercices qui permet d'entraîner tout le corps, mais qui n'exige pas d'équipement particulier et qui peut être pratiqué par tout le monde. Par opposition à la gymnastique – où les exercices servent le plus souvent seulement à l'entraînement corporel, c'est-à-dire que les exercices ne sont utilisés que dans ce but – le programme devait avoir un autre sens pour inciter à une étude plus longue.
2. Exercice à l'art du combat. Chacun devrait avoir l'occasion de disputer des compétitions dans un sport de combat à deux contrôlé par des règles strictes.
3. Formation du caractère et de la personnalité d'après les principes «meilleur engagement possible des forces» et «bien-être pour chacun». Ce dernier but était primordial pour le choix du nom:



Ju

DO

Ju (柔=souple) représente le principe de céder et de s'adapter aux intentions de l'adversaire pour arriver à résoudre un problème – la victoire lors d'un combat, le bien-être dans la vie de tous les jours.

DO (道) correspond au chemin et à l'apprentissage. Le cadre dépasse donc celui du sport.

Kano illustre le principe de céder au bon moment à l'aide de l'exemple suivant (se référer à l'indication des sources à la fin de l'article; édition abrégée):

«Supposons que les forces d'un homme qui se trouve devant moi correspondent à 10 unités alors que les miennes ne s'élèvent qu'à 7 unités. S'il me pousse de toutes ses forces, il va naturellement me rejeter en arrière ou me renverser, même si j'engage toute ma force contre lui. Mais si je cède, au lieu de lui résister, et que je retire mon corps aussi loin qu'il m'a poussé, alors il devra logiquement se pencher en avant et perdre ainsi l'équilibre. Il est si faible dans cette nouvelle position (en fonction de sa position maladroite), que ses forces ne correspondent plus qu'à 3 unités. Par ce moyen, je suis

momentanément dans une position favorable et je peux, en gardant toujours l'équilibre, battre mon adversaire même avec la moitié de ma force, c'est-à-dire 3½ contre 3. L'autre moitié de ma force est à disposition à d'autres fins.»

Le bien-être de chacun représentait pour Kano un véritable objectif. Lui-même s'engageait pour son pays et le sport en collaborant dans différentes commissions (il était également membre de la Chambre Haute japonaise).

Toutes les techniques du judo doivent être exécutées afin que personne ne se blesse: combat pour la vie à l'origine, le judo devint un sport avec un aspect ludique et spirituel.

Kano était convaincu que maintes connaissances acquises au judo pouvaient être transférées dans la vie quotidienne.

«Dans le randori (exercice libre/combat d'exercice), nous apprenons à l'élève que pour vaincre un adversaire énervé, il ne doit pas lui résister de toutes ses forces mais jouer avec lui jusqu'à ce que sa colère se dissipe. L'utilité de cette méthode pour la vie de tous les jours est évidente. Chacun sait qu'aucun argument raisonnable ne peut servir à quelque chose si l'on a affaire à une personne énervée. Tout ce qu'on peut faire dans un tel cas est d'attendre que sa colère s'apaise.»

#### Structure du judo

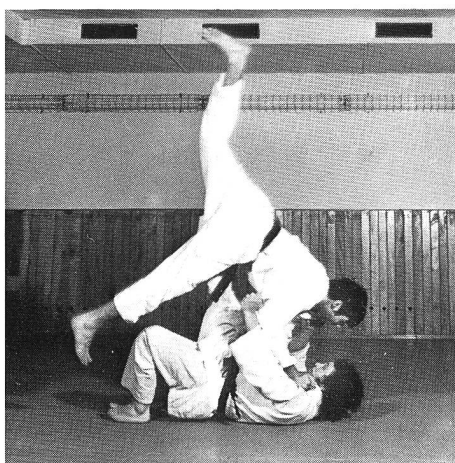
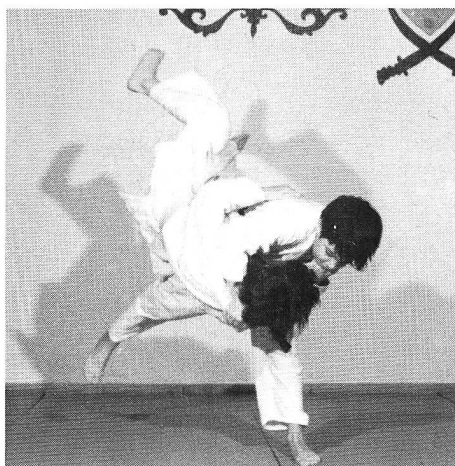
En raison de son origine, toutes les techniques du judo portent encore aujourd'hui la terminologie japonaise.

#### Division technique

NAGE WAZA  
Techniques de projection

TACHI WAZA  
Technique en position debout  
p.ex. Harai Goshi

SUTEMI WAZA  
Technique de sacrifice  
p.ex. Tomoe Nage



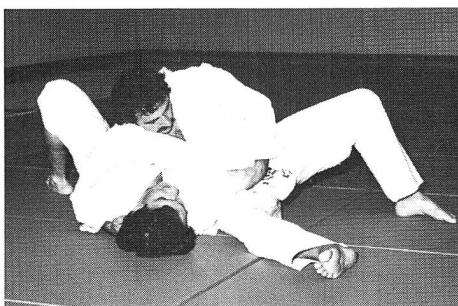
#### Appréciation en compétition

Celui qui projette reçoit des points selon la qualité d'exécution des projections, p. ex. Koka, Yuko, Wazaari, Ippon (cotation la plus élevée)

*Division technique*

**KATAME WAZA**  
Techniques de contrôle

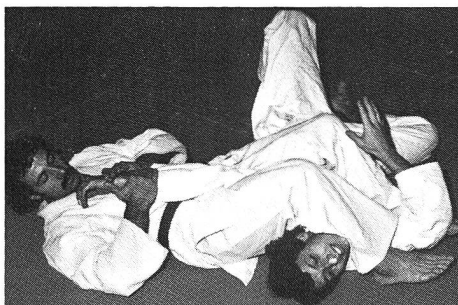
**OSAE WAZA**  
Techniques  
d'immobilisation  
p. ex. Kuzure  
Gesa Gatame



**SHIME WAZA**  
Technique  
d'étranglement  
p. ex. gyaku  
juji Jime



**KANSETSU WAZA**  
Technique de  
luxation  
p. ex. Ude hishigi  
juji Gatame



*Appréciation en compétition*

— L'adversaire doit être contrôlé au sol pendant un certain temps (30'')

— L'adversaire est contraint à l'abandon par une prise douloureuse (n'est permis que pour les avancés!)

**JU JUTSU**  
autodéfense  
(art doux)

Peut être intégré comme complément au programme du judo; mais il s'agit d'une orientation indépendante.

**KUATSU**  
Réanimation

Genre particulier de premier secours. Va au-delà de notre formation de samaritain, car il tient compte des exigences particulières du judo.

## Programme d'enseignement et grades du judo

Le profane qui assiste à un entraînement de judo remarquera tout de suite les ceintures de différentes couleurs des judokas. Ces couleurs ont la signification suivante:

*Kyu* = grade d'élève

- 6e kyu = ceinture blanche
- 5e kyu = ceinture jaune
- 4e kyu = ceinture orange
- 3e kyu = ceinture verte
- 2e kyu = ceinture bleue
- 1er kyu = ceinture brune

*Dan* = grade de maître

- 1-5e dan = ceinture noire
- 6-8e dan = ceinture blanche-rouge ou noire
- 9-10e dan = ceinture rouge ou noire

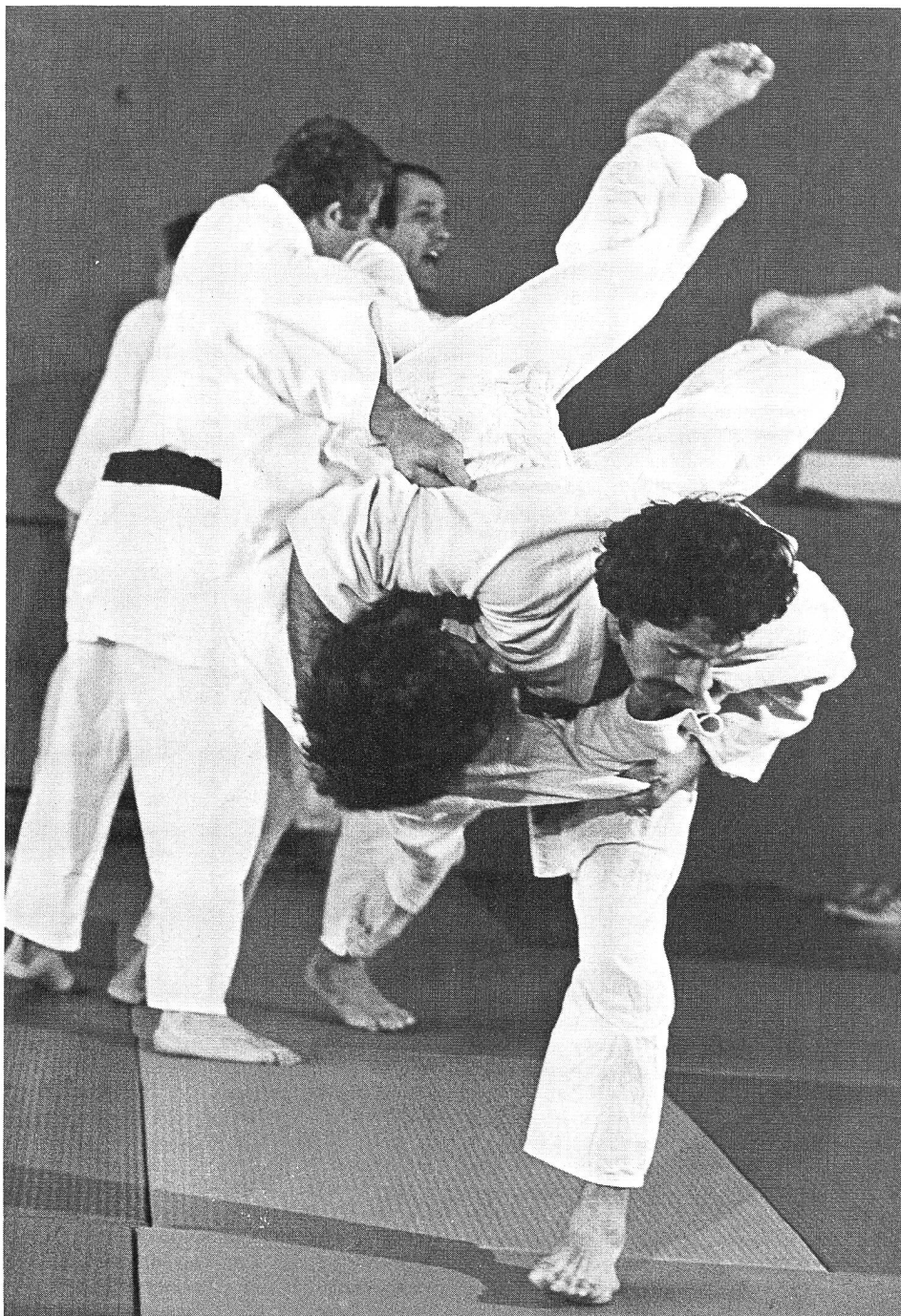
Le programme d'enseignement prescrit des techniques bien déterminées pour chaque degré de ceinture. En général, *pour les grades kyu*, il s'agit des techniques de projection et de contrôle. Une ceinture brune qui a suivi tous les degrés selon le programme d'examen kyu de l'Association suisse de judo et budo devrait connaître 40 techniques de projection et 27 techniques de contrôle avec leurs variantes et combinaisons.

*Pour les grades dan*, il s'agit de comprendre les techniques: elles sont perfectionnées et montrées dans des suites d'exercices déterminées (Kata). Les Katas, les plus difficiles, contiennent aussi des formes d'autodéfense.

### Traditions et exigences aux examens

Il n'y a pas que la terminologie japonaise qui s'est propagée jusqu'à aujourd'hui; les formes japonaises traditionnelles de salut et de rencontre ont aussi été conservées. Les judokas qui semblent continuellement se faire la révérence provoquent une image inhabituelle chez le profane. Ceci se passe naturellement d'après des règles bien déterminées et n'est compréhensible qu'en fonction du but profond de la branche sportive au niveau spirituel.

Cette division des grades kyu en différentes couleurs est pourtant une «invention» européenne, car les Japonais ne connaissent que les ceintures (kyus) blanches. Lors de cette division, il a été tenu compte – fonction de nos conditions – d'un des buts principaux du fondateur: chacun doit pouvoir participer et doit être motivé à faire du sport pendant longtemps. Les couleurs des ceintures ne donnent que peu d'informations concernant les aptitudes au combat du judoka concerné. La compétition ou



au moins le randori (combat d'exercice) restent toujours un but, mais ne sont pas une condition pour l'admission aux examens. Ceux qui ne combattent pas peuvent consacrer plusieurs

années au judo et progresser dans l'échelle des ceintures.

L'étude des techniques du judo doit être intensive. C'est la raison pour laquelle il a été for-



mulé non seulement des exigences techniques, mais aussi des exigences temporelles pour l'admission aux examens des kyu (Règlement ASJB):

Grade kyu de	à	couleur de ceinture de	à	temps minimum mois	nombre minimum d'entraînements
6	5	blanche	jaune	4	30
5	4	jaune	orange	5	40
4	3	orange	verte	6	50
3	2	verte	bleue	7	60
2	1	bleue	brune	8	70

Pour l'admission aux *examens de dan* (ils sont organisés par la fédération contrairement aux examens de kyu), il y a pour chaque degré différentes possibilités: plus le nombre de points obtenus au combat est grand, plus les délais d'attente sont brefs. Le judoka qui ne fait pas de compétition doit s'entraîner au minimum pendant quelques années avant de se présenter aux prochains examens de dan (exigences techniques identiques à celles du compétiteur). En plus, ce candidat doit suivre des cours.

#### Intégration de Jeunesse + Sport/ Cours de la branche sportive

Etant donné qu'il existe un programme d'enseignement définitif et élaboré systématiquement, mais qui exige pour chaque degré une période d'enseignement relativement longue, il n'a pas été possible d'adapter les structures actuelles de J+S. La solution présentée permet de concevoir un programme relativement libre, adapté aux degrés; par degré, il faut comprendre les grades kyu.

Les degrés 1 à 3 complètent le programme de judo appliqué actuellement. Tandis que les degrés kyu représentent une attestation des aptitudes techniques, les insignes J+S sont remis pour récompenser la participation aux entraînements (bronze pour 16 UE, argent pour 48, or pour 112). Ils doivent inciter à participer régulièrement aux entraînements.

Des examens de la branche rigides ne sont guère appropriés au judo. On recherche plutôt le contrôle des buts d'apprentissage. Le moniteur doit l'intégrer plusieurs fois dans le programme du cours de la branche sportive ou au moins une fois vers la fin. Il peut concevoir cette «manifestation finale» selon son gré; le manuel du moniteur contient uniquement un catalogue d'idées. Si le moniteur veut contrôler les buts d'apprentissage sous la forme d'un examen kyu, il doit naturellement s'en tenir aux prescriptions de la fédération.

#### Développement de la formation des entraîneurs

Le judo ne possédait pas de formation structurée des entraîneurs jusqu'à maintenant, parce que les porteurs de dan – à l'origine – étaient considérés comme maître et par conséquent comme modèle et instructeur.

Ces dernières décennies, la position de l'entraîneur de judo a énormément évolué, parallèlement au changement des structures de notre société. Les entraîneurs les plus jeunes s'engagent volontiers pour «leur» sport, mais ils ne vivent plus uniquement pour lui. En général, ce que l'on demande actuellement d'un entraîneur/maître n'est plus à comparer à ce que l'on exigeait à l'origine d'un porteur de dan.



Après avoir remarqué que la formation des entraîneurs était toujours plus nécessaire, des fédérations cantonales et des privés ont mis sur pied ces dernières années des cours de formation de moniteurs. Ce n'est que l'admission du judo dans J+S en 1977 qui provoqua une action coordonnée sur le plan national. Pendant que la commission de la branche J+S (en collaboration avec la fédération) élaborait la structure en 3 degrés de la formation des moniteurs, la fédération mettait sur pied un stage pour les instructeurs du plus haut degré, les professeurs de judo diplômés ASJB.

Ces travaux et la documentation correspondante sont actuellement avancés à un tel point qu'il est possible d'offrir, à partir de cette année, dans toute la Suisse des cours de moni-

teurs 1 et des cours d'introduction aux entraîneurs de judo.

#### Position du judo en Suisse

A la fin de l'année 1978, nous avions l'image suivante:

- 230 clubs ou écoles de judo affiliés à la ASJB;
- dans quelques cantons le judo est pratiqué depuis quelques années dans le cadre du sport scolaire facultatif; il y a toujours plus d'écoles qui l'intègrent dans leur programme;
- 13468 membres (adultes et jeunes) sont enregistrés officiellement. Le nombre effectif pourrait être un peu plus élevé, car bien des clubs et des écoles n'ont pas annoncé tous leurs membres (avant tout des écoliers) et certains groupes d'entraînement ne sont pas recensés. L'expérience nous permet de compter environ 25000 judokas;

- 1er dan: 972 judokas
- 2e dan: 262 judokas
- 3e dan: 88 judokas
- 4e dan: 26 judokas
- 5e dan: 7 judokas
- 6e dan: 3 judokas
- 140 équipes participent chaque année aux championnats suisses par équipes de la ligue nationale et des 1re à 5e ligues – groupés d'après les régions.

De ces équipes 36 participent à la Coupe.

Les combats se déroulent en 7 classes de poids: - 60 kg, - 65 kg, - 71 kg, - 78 kg, - 86 kg, - 95 kg, + 95 kg.

- L'activité des judokas qui ne combattent pas (sportifs ayant une activité en raison de leur conviction, de leur santé, de leur plaisir) ne se laisse pas exprimer par des chiffres. Pourtant cette catégorie représente la grande majorité. Chacun doit pouvoir pratiquer le judo à sa manière – selon ses possibilités et ses intérêts!

#### Indication des sources

- MM Judo, Chapitre 3. Recueil de la matière Auteurs Hans Hartmann/Walter Graf
- Manuel de l'ASJB (Association suisse de judo et budo)
- BUDO ABC, Budo-Verlag, Sport-Rhode, Spremlingen b. Frankfurt: «Beitrag des Judo zur Erziehung» von Jigoro Kano, 1922 (en allemand seulement)

#### Adresses pour informations:

- EFGS Macolin, Direction de la branche judo, 2532 Macolin
- ASJB, Case postale 43, 2500 Bienne 3