

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 2

Artikel: Le judo remonte à sa source : le ju-jitsu!

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998588>

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: 29.01.2026

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

Le judo remonte à sa source: le ju-jitsu!

Yves Jeannotat

L'année 1987 va figurer en lettres d'or dans les annales suisses de l'«art» et de la «voie» de la souplesse (ju-jitsu et judo). En effet, il y a 50 ans que fut fondée, en Suisse, la Fédération de judo et cette branche fête également son dixième anniversaire dans le cadre de Jeunesse+Sport (J+S), depuis pas mal de temps sous la direction enthousiaste et compétente de Max Etter. «Ce double événement», explique-t-il, «va être soudé par un troisième non moins important: l'intégration du ju-jitsu à J+S en tant qu'orientation B!»

A l'origine: le ju-jitsu!

Ce n'est d'ailleurs que justice si l'on sait que le «judo» est né du «ju-jitsu»! Max Etter a pensé qu'il serait bon de pouvoir développer quelques aspects de ces deux spécialités – du ju-jitsu surtout – dans MACOLIN. J'en suis heureux, surtout parce que les «arts martiaux» en général forment un ensemble de disciplines extrêmement appréciées par la jeunesse. Dans ses deux ou trois prochains numéros, la revue de l'EGGS va donc en présenter des éclairages originaux et susceptibles d'élargir les connaissances des spécialistes, de permettre aussi à ceux qui hésitent de faire plus facilement leur choix. Cette page est donc une sorte d'avant-propos et je me contenterai d'y tracer à grands traits des définitions qui seront peaufinées par la suite.

Le ju-jitsu

Comme je l'ai déjà laissé entendre, les deux idéogrammes (caractères japonais) ju (ou jiu) jitsu (ou jutsu) signifient, littéralement, art ou technique de la souplesse. Les différentes formes orthographiques que l'on trouve fréquemment ne changent rien à la signification de cette appellation. Elles résultent du fait qu'il s'agit de transcriptions phonétiques. A l'origine, le ju-jitsu permettait de se défendre à mains nues. Au cours de l'époque féodale, de nombreuses écoles diffusaient ces méthodes de combat. Mais sous Meiji (1867), la société japonaise fut bouleversée: les seigneurs (shogun) perdirent leurs pouvoirs et les guerriers (samouraï) qui étaient à leur service se virent dans l'obligation de travailler pour subsister. L'enseignement du kyudo (tir à l'arc) et du ju-jitsu (entre autres) tomba en désuétude. C'est à ce moment que Jigoro Kano s'attacha à créer, à partir des techniques du ju-jitsu, une méthode d'éducation physique et mentale: le judo!



Avant le judo compétition...

柔道

Le judo

Le judo, c'est la voie de la souplesse! Lorsqu'il le créa, Jigoro Kano voulut en faire une discipline éminemment éducative, «appliquant le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit du corps». Mais il désira également en faire un principe universel et il consacra une grande partie de sa vie à voyager à travers le monde pour répandre sa méthode, profitant largement, en cela, de sa qualité de délégué olympique du Japon.

Qu'on n'oublie pas, dès cette introduction, les trois aspects qui caractérisent le judo:

- le principe de la souplesse
- le principe de l'utilisation optimale de l'énergie
- le principe de l'entraide. ■

Judo et ju-jitsu à J+S

Orientation	A=judo	B=ju-jitsu
Techniques	<ul style="list-style-type: none">– projections– immobilisations– étranglements– clés	<ul style="list-style-type: none">– la plupart des techniques du judo, mais partiellement complétées et modifiées dans leur exécution– en outre: parades, coups, dégagements, etc.
Buts	Entraînement physique et compétition sportive	Entraînement physique et autodéfense

柔術



... le ju-jitsu moyen d'autodéfense.