

## **CONTACT\_2.08**

bulletin de liaison et d'information  
du shung do kwan budo





**shung do kwan budo**

CP 92 - 1211 Genève 28

rue Liotard 66  
1203 Genève  
t+f 022 344 63 42  
admin@sdkbudo.ch  
www.sdkbudo.ch

aikido  
iaido  
jodo  
judo  
ju-jitsu  
karatedo  
kendo  
kyudo  
shodo  
yoseikan budo

**ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU**



Cours de shiatsu familial / formation professionnelle Iokai Shiatsu  
Gennecey 10 – 1237 Avully – Renseignements: tél. 022 756 02 35 ou 022 750 23 32

# Mot de la présidente

Chers membres,

nous avons choisi de vous présenter dans ce numéro spécial de «Contact» le travail de maturité préparé par Jessica Meylan, une jeune judokate très active au sein de notre club. Elle a orienté son travail sur les impacts de la philosophie du judo et de ses valeurs morales sur les pratiquants de cet art, dans le but de faire une analyse objective ainsi que de pouvoir clairement différencier l'idéal de la réalité.

Un grand merci à Jessica de nous avoir autorisé à présenter ce travail, et cela nous fait également plaisir de savoir qu'elle a intégré et décidé de transmettre les valeurs du judo aux plus jeunes.

La relève est assurée !

Bonne lecture.

*Marie-Claude Hefti*

## 2008\_2

responsable:

rédaction:

mise en page:

lecture:

expédition:

parution:

impression:

Reddition des articles prochaine édition... écrire et transmettre:-)

Juliane Robra

Jessica Meylan, Pascal Krieger

Juliane Robra

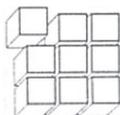
Vincent Bersier

Secrétariat SDK: Maurizio Badanai

2 fois en 2008

Imprimerie Pot – Grand-Lancy

*PUB*



## sopha diffusion sa

28, route du Bois-de-Bay

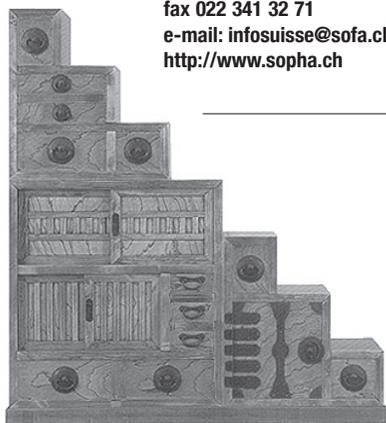
1242 Satigny

tél. 022 341 32 53

fax 022 341 32 71

e-mail: [infosuisse@sofa.ch](mailto:infosuisse@sofa.ch)

<http://www.sopha.ch>



**Venez nous rendre visite!**

**Eric et Fred sont là pour vous accueillir.**

**céramique • théières en fonte**

**meubles japonais et chinois**

**documentation sur demande**

# Le judo: transmission de valeurs à travers le temps

## INTRODUCTION

Lorsqu'on parle d'arts martiaux, c'est une image de *samourais* qui nous apparaît le plus souvent en premier à l'esprit, non sans raison, car les arts martiaux sont en effet bien liés aux *samourais* qui étaient destinés à veiller sur les grandes familles de l'aristocratie japonaise. Ces guerriers utilisaient les arts martiaux pour contribuer à la défense de leurs seigneurs. Cependant, de nos jours, les arts martiaux sont pratiqués en tant que sport et non plus en tant qu'«armes de guerre», bien qu'ils puissent être utiles en tant que défense.

En effet, il y a actuellement un grand nombre de licenciés de *judo* à travers le monde, pratiquant ce sport pour savoir se défendre dans des situations difficiles ou, tout simplement, pour la passion qu'ils vouent à cet art. Commençons tout d'abord par essayer de comprendre les origines de ce sport qui fut créé il y a plus d'un siècle.

Avant tout, il est important de comprendre la signification du mot «*judo*». Ce mot est composé de deux «*kanji*» qui sont des caractères chinois, premièrement «*Jû*» qui signifie souplesse, puis «*Dô*» qui veut dire l'art, le chemin. Ce «*Dô*» se retrouve dans beaucoup de nom d'arts martiaux, par exemple, *aikido*, *kendo*, *iaido*, *kyudo* et *shodo*. Le *judo* est donc, la voie de la souplesse.

C'est au pays du soleil levant que ce sport naquit, tout comme son maître, Jigoro Kano, né le 28 octobre 1860 près de Kobe, au Japon. Son père croyait au pouvoir de l'éducation. Cela influença peut-être son fils qui, par la suite, enseignera son art à d'autres. C'était un homme de petit gabarit, pas très grand ni très lourd (moins de 50kg à l'âge adulte), c'est pourquoi il se mit au *Ju-jitsu*, l'art martial le plus pratiqué au Japon à cette époque. D'après certains, il comportait certaines techniques très dangereuses à apprendre et il était enseigné de manière peu efficace. Ainsi, Jigoro Kano suivit les cours de différentes écoles, car les maîtres n'enseignaient pas de la même manière. Chacun voulant avoir la meilleure technique d'enseignement, ils essayaient d'innover quelque peu. Poursuivant ses études en parallèle, il obtint son diplôme de philosophie en 1882. Cette année là, il créa son premier «*dojo*», qui devint le lieu d'apprentissage du *judo*, tout comme il l'était déjà pour d'autres arts

martiaux. A ses débuts, son art ressemblait au *ju-jitsu*, mais il décida par la suite de créer une discipline basée sur celle-ci en supprimant les techniques dites à risques. Une légende nous invite à croire que c'est lors d'un hiver plutôt vif qu'il découvrit les principes du *judo* en remarquant que les grosses branches cassaient sous le poids de la neige alors que les plus fines se pliaient et se débarrassaient de cette pesante masse grâce à leur souplesse. C'est en combinant plusieurs principes et notamment celui de la souplesse qu'il créa le *judo* en 1882.

Quoique ce sport ait beaucoup évolué avec le temps, sa philosophie est restée la même ou du moins, elle en est restée très proche. C'est lors des jeux de 1964 à Tokyo que le *judo* a été officiellement reconnu discipline olympique, lui apportant ainsi une nouvelle dimension, celle de la compétition.

Le *judo* est constitué de différents types d'apprentissage tels que les «*katas*», qui sont des formes très traditionnels et qu'on pourrait décrire comme la décomposition des mouvements qui forment une technique, les «*randoris*» qui sont les combats et les «*nage komi*» qui sont des projections faites de manière répétitives hors d'un combat. Voici quelques types d'apprentissages du *judo* parmi beaucoup d'autres. Une personne qui fait du *judo* juste pour le plaisir ne s'entraînera pas de la même manière qu'un compétiteur.

Je vais maintenant tenter de vous expliquer les valeurs morales et l'éthique transmises par le *judo*, sur le plan théorique en tout cas. Nous verrons plus tard si celles-ci sont réellement acquises et appliquées par ses pratiquants.

## 1ÈRE PARTIE: IDÉAL, ÉTHIQUE ET VALEURS MORALES

### Code moral du *judoka* ou *bushido*

L'acquisition des valeurs morales se voit dans nos actes au quotidien. C'est pourquoi il faut d'abord commencer par définir ces valeurs morales. Celles-ci proviennent d'un code moral que le *judoka* devrait suivre durant toute sa vie. Dans la plupart des clubs de *judo*, le code est inscrit de cette manière

#### REIGI

La politesse.  
C'est respecter  
le lieu où l'on  
s'entraîne, c'est  
respecter son art.

#### YŪKI

Le courage.  
C'est faire face aux  
difficultés, quelles  
qu'elles soient.

#### MAKOTO

La sincérité.  
C'est faire ce qu'on  
dit, c'est reconnaître  
ses erreurs.

#### MEIYO

L'honneur.  
C'est tenir  
parole, c'est être  
responsable de ses  
actes.



謙  
虛

### **KENKYO**

La modestie.  
C'est savoir que l'on peut toujours faire mieux, reconnaître qu'on a parfois de la chance.

尊  
敬

### **SONKEI**

Le respect.  
C'est respecter autrui comme on se respecte.

自  
制

### **JISEI**

Le contrôle de soi.  
C'est savoir contrôler ses émotions, les bonnes comme les mauvaises.

友  
情

### **YÛJÔ**

L'amitié.  
C'est faire preuve de bienveillance envers tous ceux qui nous entourent

### **Bushido**

Ce code moral est aussi appelé «*bushido*», qui signifie la voie du guerrier ou encore code des *samourais*. Il était transmis oralement et on estime ses origines au XII<sup>e</sup> siècle qui correspond aujourd'hui au «*Kyuba-no-michi*», la voie de l'arc et du cheval: il est le premier code destiné à servir de référence aux guerriers. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le «*bushido*» contenait déjà les valeurs morales citées ci-dessus. De plus, il constituait un idéal de vie et de mort. Le *samurai* qui suivait ces règles se donnait la mort par honneur ou devoir, car:

« C'est le propre du vrai courage de vivre quand il faut vivre, et de mourir seulement quand il faut mourir. »<sup>1</sup> *Un prince samurai*

Ces valeurs sont donc les composantes de divers arts martiaux, pas uniquement celles du *judo*. Cependant, elles sont plus présentes dans certaines disciplines que dans d'autres. D'après moi, le *judo* moderne a bien conservé ces valeurs et ses pratiquants continuent à les transmettre aux générations actuelles, qui, à leur tour, les transmettront aux générations futures. Voyons donc ce que signifient et impliquent ces valeurs morales sur le plan théorique. Commençons, tout d'abord, par la politesse puisque c'est la première de la liste.

### **«Reigi» la politesse**

La politesse est une des valeurs de base pour bien vivre en société. Si les gens ne se respectent pas, cela crée des conflits, tout comme les gens qui ne respectent pas leur lieu de vie le détériorent. En ne respectant pas les autres, nous détériorons nos relations avec eux. Pour éviter cela, il n'y a pas de meilleur remède que la politesse.

<sup>1</sup> Le Judo École de Vie, p.170

Dans le cadre du *judo*, la politesse ressort de différentes manières: se taire lorsque le professeur parle ou bien encore saluer son partenaire ainsi que le *tatami* lorsqu'on en y entre et qu'on en sort.

Le code moral dit: «La politesse c'est respecter autrui». La politesse est donc une forme de respect. Cependant et malheureusement depuis bien longtemps, certaines personnes peuvent être polies tout en ne pensant pas un mot de ce qu'elles disent; c'est ce qu'on appelle plus communément l'hypocrisie. Les samourais qui suivaient ce code moral ne devaient pas être hypocrites, puisqu'une autre des valeurs qui composent celui-ci est la sincérité. Quelqu'un de sincère n'est pas censé être hypocrite. La politesse n'est donc pas, sur le plan théorique, ce que pense Ambrose Bierce qui dit que «la politesse est la plus acceptable des hypocrisies»<sup>2</sup>, mais c'est au contraire, un acte profondément sincère et une grande marque de respect.



### «Yûki» le courage

Confucius, penseur et éducateur chinois, caractérise le courage comme ceci: «Sachant ce qui est juste, ne pas le faire démontre l'absence de courage. Donc, le courage est de faire ce qui est juste.»<sup>3</sup>. Le courage est une valeur souvent mal comprise, car des actes irraisonnables et sans notion de justice sont souvent pris comme des actes courageux dès

lors qu'ils ont tant soit peu l'air héroïque. En réalité, une personne fait preuve de courage lorsqu'elle dépasse ses peurs au nom de la justice. Le courage ne consiste pas à ne pas avoir peur, mais de réussir à dominer sa peur. C'est en tout cas dans ce sens-là que les *samourais* définissaient cette vertu.



### «Makoto» la sincérité

Etre sincère, c'est toujours dire ce que nous pensons, même si nous n'avons pas la même opinion que ceux qui nous entourent. C'est aussi dire ce que nous avons fait, même si cela est mal et que nous n'aurions pas dû le faire. En conclusion, être sincère, c'est simplement ne pas cacher qui nous sommes vraiment. Lorsque nous nous entretenons avec une personne qui possède cette qualité, nous ne ressentons nullement le besoin qu'elle amène des preuves de ce qu'elle nous dit, puisque quelqu'un de sincère ne doit pas mentir.

### «Meiyo» l'honneur

L'honneur est une notion qui diffère suivant chaque personne. Une personne fidèle à ses croyances et ses promesses peut faire de grandes choses, bonnes ou mauvaises, par honneur. Par exemple, les guerriers japonais ne pouvaient pas supporter l'humiliation de la défaite. De plus, le code

2 « Définitions », <http://www.notteghem.fr/gagniere/definitions.htm>

3 Le Judo École de Vie, p.170

d'honneur à cette époque-là n'acceptait pas que les guerriers qui avaient été vaincus vivent: ces derniers préféraient se donner eux-mêmes une mort honorable. Pour mourir dans l'honneur, ceux-ci étaient toujours prêts à pratiquer le «*seppuku*», plus connu sous le nom de «*hara-kiri*», qui est une technique d'éventration. Euripide, un auteur dramatique grec qui a vécu au 5<sup>ème</sup> siècle avant J.-C., a dit: «[...] l'honneur passe avant la vie dans l'opinion des hommes de cœur.»<sup>4</sup>

### «*Kenkyo*» la modestie

C'est un concept qui nous fait rester humbles car, bien que nous soyons fiers de ce que nous avons fait, ce n'est pas la peine de dire que nous sommes les meilleurs puisque ces paroles ont comme unique conséquence de rabaisser les autres. Être modeste, c'est tout d'abord être respectueux envers les autres. Cependant, comme le dit très bien Giovanni Casanova, «La modestie n'est une vertu que quand elle est naturelle.»<sup>5</sup> C'est pourquoi, il faut distinguer cette vertu de la fausse modestie que nous utilisons pour manipuler les gens, dans un sens les contraindre à dire du bien de nous, qu'ils ne pensent d'ailleurs pas forcément. C'est ce qu'on appelle en anglais «*fishing for compliments*», autrement dit littéralement: «faire la pêche aux compliments.»

### «*Sonkei*» le respect

Le respect comprend quatre des autres valeurs morales de ce code, car être respectueux, c'est aussi être poli, sincère, modeste et savoir contrôler ses pulsions. De plus, le respect suscite souvent de l'amitié entre deux personnes; deux amis

se doivent le respect. Celui-ci est autant l'acceptation des différences sur tous les points (physique, mental, etc.), que de considérer l'autre comme son semblable et son égal. Lorsque ce code a été créé, en tous cas au Japon, le respect était bien plus visible qu'à l'heure actuelle en Occident. Le salut, très présent sur cet archipel, était une des plus forte représentation de celui-ci. Manquer de respect à quelqu'un est une forme de déshonneur qui était inacceptable pour les *samourais*.

### «*Jisei*» le contrôle de soi

Se contrôler est nécessaire pour vivre dans notre société, car il y aura toujours des situations dans lesquelles nous ne serons en désaccord avec les autres, mais ce n'est pas pour cette raison qu'il faut nous emporter chaque fois que celles-ci se produisent. La colère ne résout pas les problèmes: elle fausse le libre arbitre et les jugements. En se contrôlant, on peut réfléchir calmement et prendre les bonnes décisions. Dans la culture japonaise, le contrôle de soi est perçu d'une manière différente: le fait d'étaler ses sentiments et ses humeurs aux autres est perçu comme un manque de virilité. Si une personne est peinée, elle ne le montrera pas, pour éviter d'affliger les autres. Le contrôle de soi est donc, lui aussi, une forme de respect.

### «*Yûjô*» l'amitié

«Combien l'amitié mérite de respect et d'éloges ! C'est elle qui fait naître, qui nourrit et entretient les plus beaux sentiments de générosité dont le cœur humain soit capable.»<sup>6</sup>, voilà ce que nous dit Giovanni Boccace. L'amitié unit les hommes et les fait se respecter,

4 Les Héraclides, tiré de FLAJAC Vincent, L'officiel des Citations, p.239

5 Histoire de ma vie, tiré de FLAJAC Vincent, L'officiel des Citations, p.347

6 Le Décameron, tiré de FLAJAC Vincent, L'officiel des Citations, p.12

c'est une des plus grandes vertus qui existent sur terre. Dans le cadre du *judo*, l'amitié démontre un fort engouement pour l'entraide et la prospérité mutuelle. Le but n'est pas de vaincre l'autre, mais d'apprendre par l'autre et à l'autre, de progresser avec celui qui devient notre partenaire et non pas notre adversaire comme certaines personnes n'exerçant pas cette discipline pourraient le croire.

Voilà donc les huit valeurs fondatrices du «*bushido*», qui, comme j'aime à le croire, sont également les valeurs fondatrices de tous les gens que l'on peut qualifier de «bien».



Dans la suite de mon travail, je vais examiner les sujets suivants: l'épanouissement et l'éducation des enfants, l'intégration des jeunes dans la société, la compétition et l'équilibre personnel, tels que je les vois et que je les vis par rapport au «*bushido*». Je vais essayer de montrer comment on acquiert ces valeurs dans la pratique régulière du *judo* et quelles sont leurs utilités dans la vie en me basant sur mes connaissances et expériences personnelles.

### **Epanouissement et éducation des enfants**

Le *judo* est censé inculquer les valeurs

morales que je vous ai présentées aux enfants qui le pratiquent. Les enfants commencent à pratiquer le *judo* dès l'âge de 5 ans. On nomme ce cours le «*pré judo*» ou «*l'éveil au judo*». Il n'est pas proposé par tous les clubs et il se caractérise plus comme une activité ludique et récréative qu'un réel entraînement à l'art qu'est le *judo*. Cependant, ce cours permet aux enfants d'apprendre et de découvrir comment mouvoir leur corps, faculté plus qu'utile pour la poursuite de l'apprentissage du *judo*. Habituellement, les cours de *judo* à proprement parler sont donnés aux enfants dès l'âge de sept ans. Ces cours devraient donc transmettre les valeurs de la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié à ceux qui les suivent. Un enfant ayant compris toutes ces valeurs devrait être épanoui et bien éduqué, puisque celles-ci sont, comme je l'ai déjà dit, les fondements des êtres «bons».

Evidemment, l'éducation des enfants vient tout d'abord des parents. Ce n'est pas une heure de *judo* par semaine qui va radicalement changer le comportement de l'enfant, mais cela peut toujours l'améliorer et c'est une aide sur laquelle les parents peuvent compter si les cours sont donnés correctement par le professeur.

Je pense que si le *judo* est bien enseigné aux enfants, il est peu probable qu'ils deviennent des jeunes violents et non respectueux des autres. Le *judo* crée des liens d'amitié très puissants car nous progressons grâce aux autres et pas seulement grâce à nous, car, sans l'autre, nous ne pourrions pas exercer notre art. Ces amitiés sont basées sur le respect,

ce qui explique peut-être pourquoi, elles sont à mon avis plus fortes que la plupart de celles qui prennent racines en dehors du «*dojo*». De plus, nous avons une sorte d'obligation morale à accepter tous les partenaires, même si au premier abord, nous n'avons pas forcément envie de pratiquer le *judo* avec une certaine personne parce que nous avons des préjugés sur elle. C'est en faisant ce pas vers l'autre, alors qu'on l'aurait peut-être évité dans d'autres circonstances, qu'on apprend vraiment à connaître qui est cette personne. On est souvent surpris de découvrir qu'on s'était trompé sur son compte. Un enfant, un adolescent ou un jeune adulte a souvent besoin de pouvoir s'identifier à un groupe pour être totalement épanoui. Grâce à l'obligation morale de ne laisser personne de côté, qui est d'ailleurs plus une valeur très présente chez les *judokas* qu'une réelle obligation, je pense que quasiment tous les enfants *judokas* voient leur besoin d'appartenance à un groupe être comblé.

### **Aide à l'intégration des jeunes dans la société**

Le contrôle de soi et le respect sont les deux valeurs principales qui aident les jeunes à bien s'intégrer dans la société. Qui intégrerait quelqu'un qui ne respecte pas les autres? Un minimum de respect est exigé pour créer une amitié, autrement dit pour être intégré dans un groupe. Le contrôle de soi est essentiel, car on ne fait pas toujours ce que l'on aime, mais il faut parfois s'en contenter et ne rien dire. Ces deux valeurs font partie du «*bushido*»; c'est pourquoi les jeunes qui en ont reçu l'enseignement s'intègrent bien dans

la société, autant dans le «*monde*» des adultes que dans celui de leur âge. Nous vivons dans une société en mouvement où il faut réussir à se faire une place. Cela implique de ne pas se laisser marcher dessus, cependant, ce n'est pas pour ça qu'il faut écraser les autres à notre tour pour y arriver, bien que ce soit souvent le cas. La confiance en soi que l'on acquiert au fil de l'apprentissage du *judo* permet d'oser prendre des initiatives et de faire valoir ses qualités et ses opinions face aux autres. Pour trouver sa place dans le monde des adultes, il faut éviter de se faire intimider, c'est souvent difficile car, dans ce milieu, c'est «la loi du plus fort» qui règne.

### **Compétition**

La compétition est, pour tout *judoka*, un moyen de se mesurer aux autres, d'évaluer son niveau et ses progrès. Dans l'idéal, toutes les valeurs du «*bushido*» devraient être respectées, même en compétition, autant dans le cadre de tournois amicaux que dans celui de championnats servant de qualifications pour un niveau plus élevé.

J'ai constaté que, lors des combats, le mental est parfois beaucoup plus important que la technique. Une personne très forte aux entraînements, mais qui, lors des compétitions, est défaitiste et se laisse impressionner par les autres, perdra sûrement, alors qu'un *judoka* de niveau inférieur, sachant maîtriser ses peurs et rempli d'une grande confiance en soi aura de fortes chances de gagner son combat. La compétition est, dans l'idéal, exclusivement un moyen de se mettre à l'épreuve, autant sur le plan technique que mental; elle offre aussi l'occasion de tisser

des liens d'amitié avec d'autres *judokas*. A l'entraînement, avec le temps, nous finissons par connaître les techniques favorites de nos partenaires et inversement, ce qui rend le «*randori*» (le combat) plus «prévisible». La compétition permet aussi de se mesurer à des personnes dont nous ne connaissons pas la façon de pratiquer le *judo*. Cela demande donc plus de concentration et nous donne la possibilité d'effectuer nos prises favorites sans que le partenaire ne s'y attende. De plus, nous devons combattre une sensation qui n'est pas présente à l'entraînement: le stress. Gérer le stress, c'est avoir confiance en soi et savoir surmonter ses émotions, ce n'est pas toujours évident lorsque nous nous y trouvons confrontés.

### **Equilibre personnel**

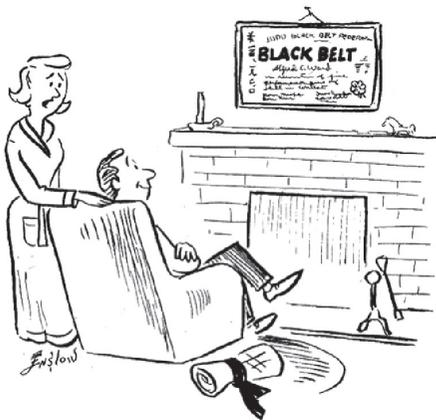
L'équilibre personnel que le *judo* apporte est une suite logique aux valeurs inculquées. C'est un sport très physique, grâce à l'intensité des entraînements. Avec le *judo*, on se dépense et on reste en bonne santé, car la pratique d'un sport est essentielle pour être en forme. Cet art nous permet d'avoir un mental d'acier et un esprit ouvert. Il nous apprend qu'on peut toujours faire mieux et que rien n'est une finalité en soi. Je m'explique: un jeune *judoka* pensera que passer sa ceinture noire est le but ultime de son apprentissage. Cependant, il apprendra avec le temps que c'est uniquement le début d'une quête sans fin. Bien qu'on répète le même mouvement des milliers de fois, on ne pourra jamais dire qu'on le maîtrise totalement.

Les valeurs du «*bushido*» permettent d'être bien intégré dans la société, comme

nous l'avons vu précédemment, car elles sont essentielles à tout être humain. Après un entraînement, on se sent épuisé, comme après la pratique de n'importe quel sport, mais on se sent aussi rempli d'un incroyable bien-être, car tous les problèmes de la journée ont disparu pendant le cours. C'est un moment où on se vide la tête: c'est une sorte de purification, qui est nécessaire pour se sentir bien dans sa peau, certainement avec des valeurs en plus sans en prendre conscience.

A mon avis, le dépassement de soi fait aussi partie de cet équilibre. Il arrive souvent que les entraînements soient durs: même en étant assidus aux cours, nous nous rendons compte que ceux-ci ne sont pas du «gâteau». Nous croyons souvent que nous sommes à bout de force mais avec le temps, nous remarquons que nous arrivons presque toujours à continuer, donc à se dépasser. Pour l'anecdote, lors d'un stage à Château d'Oex, nous devions partir faire du footing alors que nous venions de nous lever, sans même avoir pris notre petit-déjeuner et, en plus, il faisait encore nuit. N'étant pas entraînée à courir et encore moins à cette heure-là, j'ai trouvé que l'effort était vraiment difficile. Voyant qu'une amie et moi avions de la peine, un des «coachs» nous a dit: «Vous êtes arrivées jusque-là, pourquoi vous arrêteriez-vous maintenant? Dépassez-vous!». J'ai donc continué à courir et je suis arrivée jusqu'au bout même si je ne m'en croyais pas capable. Le lendemain, cela m'a paru beaucoup plus facile. Aujourd'hui je suis encore imprégnée de ces paroles. C'est à ce moment là que j'ai commencé à comprendre qu'avec le *judo*, on prend

l'habitude de se dépasser et qu'il n'y a pas vraiment de limite. J'ai aussi compris que le mental influence beaucoup nos actes. Les limites existent uniquement parce qu'on les crée. Le dépassement de soi est à mon avis un élément important dans la constitution de notre équilibre personnel.



## 2ÈME PARTIE: LA RÉALITÉ EST-ELLE AUSSI BELLE QUE LA THÉORIE?

En observant les données, on constate que le plus grand nombre des réponses reçues proviennent des jeunes *judokas*, soit la tranche d'âge des dix huit ans et moins. Ils sont jeunes de par leur âge, mais pas forcément de par leur expérience du *judo*. J'ai aussi remarqué, en faisant la moyenne des années de pratique de cette tranche d'âge, que celle-ci s'élève à environ onze années.

Dans les pages suivantes, je vais synthétiser et analyser les réponses que j'ai reçues dans mes questionnaires.

## Raisons principales de la pratique du *judo*

Quelles sont les raisons principales qui font que vous faites du *judo*?

### Synthèse

- la condition physique
- les valeurs morales et la philosophie
- la beauté de l'art
- la lutte au corps à corps et défense
- l'ambiance au club, le plaisir
- l'absence de finalité dans l'apprentissage
- la confiance en soi
- l'affrontement du stress
- l'apprentissage des chutes

### Analyse

A cette question j'ai bien évidemment reçu beaucoup de réponses, mais celle qui remporte la palme est: «la condition physique». Cependant, je ne m'attarderai pas sur cette réponse qui n'est pas en rapport avec mon sujet.

Après l'aspect «physique» apparaît la philosophie du *judo*, les valeurs morales qu'il véhicule et la beauté des mouvements effectués dans cet art martial. Une personne m'a dit avoir été très impressionnée par «la magie de voir des corps apparemment lourds être projetés dans tous les sens».

Le côté psychique du *judo* permet de grandir et de se construire, sûrement plus lorsqu'on est enfant qu'adulte, puisqu'il est plus difficile de changer à cet âge-là, mais cela ne veut pas dire impossible. Par rapport aux traits de caractère que le *judo* souligne ou révèle, celui qui est le plus souvent mentionné est la confiance en soi, outil indispensable dans la vie pour se faire entendre, pour être bien dans sa peau et à l'aise avec les autres. On acquiert de la confiance en soi assez «facilement» au *judo*, car on peut voir concrètement ses

progrès cours après cours. Une fois une technique acquise, on sait qu'on peut la faire et qu'on en est capable, même si on n'y arrive pas toujours.

Le fait de savoir se défendre est aussi important. Les femmes qui font du *judo* se sentent beaucoup plus en sécurité grâce à la pratique d'un sport tel que celui-ci. De plus, elles savent que leurs armes de défense sont toujours avec elles et en elles. Pour un homme, cet aspect est peut-être moins important, mais connaître sa propre force et savoir qu'on peut se défendre si cela est nécessaire dans une situation dangereuse est essentiel. Au *judo* le but n'est pas de blesser, en effet «*tori*», celui qui «attaque», retient son partenaire pour que celui-ci évite toutes blessures. C'est donc la non violence qui ressort comme valeur, car il est important de savoir se défendre, mais le *judoka* préfère éviter le conflit qu'utiliser son art.

Concernant l'éducation des enfants, j'ai posé des questions différentes aux parents qu'aux *judokas* adultes et adolescents. Voyons donc quels sont leurs points de vue, s'ils diffèrent ou se rejoignent.

Les développements qui suivent se basent sur le point de vue des *judokas* adultes et adolescents

### **Le judo a-t-il une valeur éducative?**

Pensez-vous que les valeurs morales et la philosophie liées au *judo* apportent de bonnes bases à l'éducation des enfants?

#### **Synthèse**

Tout d'abord, il faut savoir que personne ne m'a répondu que la pratique du *judo* n'apporte pas de bonnes bases à l'éducation des enfants. Certaines personnes semblent plus convaincues

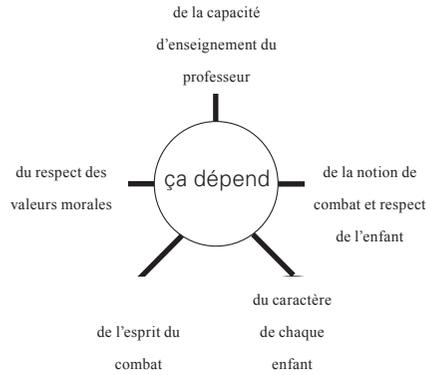
que d'autres d'un apport exceptionnel à l'éducation des enfants par le *judo*, mais toutes sont d'accord pour dire que la pratique du *judo* a des effets positifs. Ensuite, j'ai constaté que certains sondés ont plus insisté sur les capacités d'enseignement du professeur que sur les valeurs elles-mêmes qu'ils pensent être bonnes. Les *judokas* s'accordent à dire que la pratique du *judo* est une discipline qui a une très grande valeur éducative. De plus, d'après eux, le respect et la patience sont des valeurs dont nous avons besoin durant toute notre vie. C'est donc une bonne chose que de les inculquer le plus tôt possible à l'enfant.

#### **Analyse**

En effet, le maître doit savoir transmettre les valeurs du code moral correctement, sinon elles ne sont d'aucunes utilités. Je pense qu'elles pourraient même, dans certains cas, engendrer l'acquisition de «mauvaises» valeurs telles que la violence et le sentiment de supériorité. Le respect et la patience permettent d'apprendre à vivre en communauté et de savoir progresser avec les autres. Cependant on m'a rappelé que le *judo* n'est évidemment pas le seul sport qui permet d'acquérir de ces valeurs morales. Pour les petits, le *judo* est une discipline totalement éducative puisqu'elle est constituée de jeux qui leur font prendre connaissance de leur force. Lors de la pratique du *judo* plus technique, cette discipline forme un corps polyvalent. Tout au long du cours, elle enseigne aussi les valeurs morales du «*bushido*», mais principalement le respect. On apprend aux enfants à se laver les pieds avant de rentrer sur le *tatami*, mais aussi à se couper les ongles pour

ne pas blesser ses camarades, à saluer chaque personne avec qui on travaille ainsi que le *dojo* avant de commencer à pratiquer le *judo*. Je pense donc pouvoir tirer la conclusion que d'après les *judokas*, c'est un bien de faire exercer le *judo* aux enfants car ils y apprennent des valeurs fondamentales pour la suite de leur vie, telles que la vie en communauté, le respect de l'autre, l'ouverture d'esprit, la patience, le courage et l'endurance. Evidemment, toutes les valeurs du code moral n'y sont pas, car certaines sont compliquées à enseigner, surtout dans un cours pour des enfants. Les valeurs essentielles qui sont «enseignable» lors du cours, c'est-à-dire, la politesse, le courage, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié ne sont pas pour autant forcément bien transmises par les professeurs.

1<sup>er</sup> groupe: ça dépend



**Les combats engendrent-ils la violence chez les enfants?**

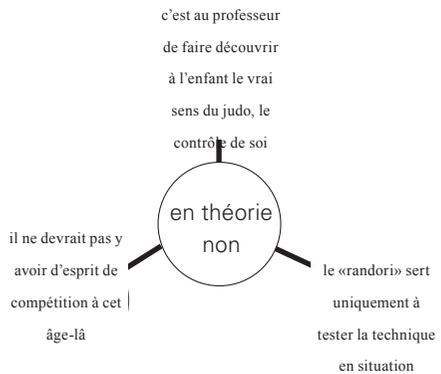
Le fait de participer à des combats lors des entraînements incite-t-il les enfants à la violence? Pourquoi?

**Synthèse**

Je pense que se demander si les combats pratiqués lors du cours incitent les enfants à la violence est une question raisonnable et importante. J'ai donc demandé aux *judokas* de tenter de répondre à cette question. Les réponses que j'ai reçues peuvent être classées en quatre groupes différents. Il faut savoir qu'aucun des sondés n'a répondu affirmativement à cette demande. C'est pourquoi je vais trier les réponses en fonction des nuances que j'ai introduites lors du classement, en commençant par la plus proche du «oui». Les combats incitent-ils à la violence?

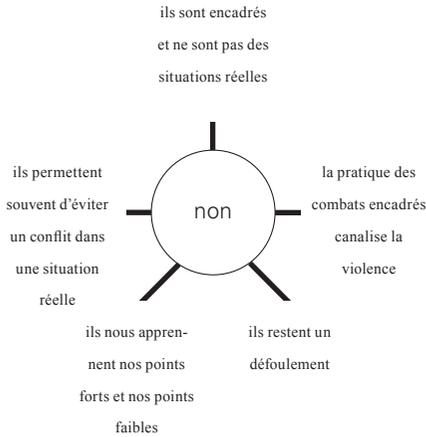
Les combats incitent-ils à la violence?

2<sup>ème</sup> groupe: en théorie non



Les combats incitent-ils à la violence?

3<sup>ème</sup> groupe: non



Les combats incitent-ils à la violence?

4<sup>ème</sup> groupe : non, au contraire



## Analyse

1<sup>er</sup> groupe: Les combats peuvent inciter les enfants à la violence, mais pas toujours.

Selon l'enfant, les combats peuvent engendrer de la violence. Tout dépend de la personne, on ne peut pas donner une réponse absolue puisque chaque être est différent. Ne pas sombrer dans la violence à cause des mises en scène de combats que l'on pratique au «*dojo*» est autant un travail personnel, pas forcément facile à réaliser pour un enfant que le travail de l'entraîneur. Ce dernier devient le modèle et l'arbitre de ces combats, il doit montrer où est la frontière à ne pas dépasser. Celle-ci apparaît normalement d'elle-même lorsque les valeurs morales sont bien transmises. En effet, les combats peuvent inciter les enfants à la violence. Si un enfant pense que la seule chose importante est de gagner, il voudra peut-être essayer de faire des combats en dehors du cours, avec d'autres enfants. Cependant, si le jeune comprend la notion de respect lié au combat, alors il ne sera pas violent avec ceux qui l'entourent, puisque c'est une forme de non-respect que de vouloir «frapper» quelqu'un. Pour conclure, un combat bien encadré n'incitera pas l'enfant à la violence, mais s'il se déroule dans un mauvais esprit: celui de vouloir gagner à tout prix, il peut avoir de très mauvaises répercussions sur l'enfant. C'est donc ici qu'intervient le rôle essentiel du formateur, le modèle, puisqu'un enfant est de nature influençable. Le maître a une responsabilité éthique très importante puisqu'il va inciter ou non les enfants à devenir violents pour être et pour montrer aux autres qu'ils sont les meilleurs.

2<sup>ème</sup> groupe: En théorie les combats n'incitent pas les enfants à la violence.

Certains combats qui sont menés dans le cadre du cours sont des «*yaku soku geiko*», c'est-à-dire des combats souples lors desquels le but est de laisser aussi travailler l'adversaire et de ne pas le bloquer lorsqu'il effectue bien une prise mais au contraire, d'en accepter la chute. Ils ne servent pas à simuler des combats de «*rue*», mais à mettre en pratique les techniques que l'on a apprises. Le *judo* se caractérise aussi par le contrôle de soi, qui fait partie des valeurs morales du *judo*; cette notion est importante pour ne pas rendre les combats violents. Ce qui veut dire que, si cette notion ainsi que les autres sont bien transmises aux enfants, il n'y a pas de raison pour que l'apprentissage du *judo* les pousse à la violence à l'intérieur et à l'extérieur du «*dojo*». Le *judo* n'est pas un moyen de mieux savoir se battre en dehors du cours, mais de mieux savoir se défendre et gérer les situations difficiles. A cet âge-là, l'esprit de compétition ne devrait pas être déjà présent. L'image qui en ressort est celle d'un enfant vivant dans la naïveté et l'innocence de son âge, dépourvu de toute intention violente envers les autres. En résumé, d'après la définition du *judo* et de ses valeurs, les combats pratiqués lors du cours ne devraient pas entraîner une attitude violente chez l'enfant.

3<sup>ème</sup> groupe: Les combats n'incitent pas les enfants à la violence.

L'apprentissage des combats permet à l'enfant de prendre conscience de ses points forts et de ses points faibles; il lui permet aussi de se défouler et ainsi donc de canaliser l'agressivité et la tendance à la violence qu'il y a en chacun de nous, bien

qu'elle soit plus présente chez certaines personnes que d'autres. Faire des combats lors du cours réduit l'envie des enfants de se bagarrer dans la cour de récréation, par exemple; ils savent ce que c'est que de se battre et n'ont donc pas besoin d'en faire l'expérience ou de se mesurer ailleurs. De plus, il n'y a rien de malsain dans ces combats, car ce ne sont pas des situations réelles, mais plutôt des sortes de mises en scène qui sont l'occasion d'apprendre à réagir dans diverses situations. Hors du cadre du cours, le *judo* ne doit pas être exercé, à moins que nous ne nous sentions menacés. Et même dans cette situation, je suis sûre que la plupart des *judokas*, qui ont une bonne compréhension de leur art, essayeront de trouver un autre moyen de résoudre le problème que de se servir de leurs aptitudes au combat, même s'ils se savent capables de «neutraliser» leurs adversaires.

4<sup>ème</sup> groupe: Les combats n'incitent pas les enfants à la violence, au contraire.

Ce qui incite un enfant à la violence, c'est justement de ne pas savoir ce que c'est, ce qu'elle implique.

«La violence: une force faible»<sup>7</sup>

Vladimir JANKÉLÉVITCH

Les combats servent à la prise de conscience des conséquences de la violence; on explique aux enfants que la violence ne sert à rien, qu'il ne faut pas pratiquer le *judo* en dehors du «*dojo*», pour ne pas blesser les autres. Au *judo*, on fait chuter sans blesser. Par cette discipline, l'enfant a une certaine approche de la violence; ce qui fait qu'il apprend à la canaliser et à la domestiquer. D'ailleurs, en se dépensant lors du cours, l'enfant transforme cette force qui se trouve en

lui comme en chacun de nous en énergie positive: il se dépense et apprend aux autres et grâce aux autres. Les jeunes ont besoin de se dépenser d'une façon ou d'une autre: un milieu cadré tel que le cours de *judo* permet de libérer toute cette énergie plutôt que de le faire dans la cours de récréation où cela peut être dangereux.

### **Effets positifs sur le comportement et le développement physique et psychique de l'enfant**

Point de vue des parents

Nombre total de questionnaires reçus des parents des *judokas* enfants: 14

L'apprentissage du *judo* a-t-il des effets positifs sur l'éducation, le comportement et le développement physique et psychique de votre enfant? Si oui, lesquels?

#### **Synthèse**

Tous les parents qui m'ont répondu pensent que le *judo* a des effets positifs soit sur le comportement soit sur le développement physique et psychique de leur enfant, ou encore sur une combinaison de ces trois points.

- le comportement et le psychisme
- la confiance en soi
- le respect
- la sociabilité, l'ouverture aux autres
- la concentration
- la combativité
- la défense
- l'humilité
- le travail en profondeur
- la sérénité
- la discipline
- la patience
- le physique

- l'augmentation de la masse musculaire
- un meilleur tonus
- une bonne forme physique
- la dépense physique
- la coordination

#### **Analyse**

Sur le plan physique, il est évident que la pratique d'un sport aide l'enfant à se développer. Cependant, il faut nuancer cette affirmation en soulignant que si l'activité physique est trop forte, elle peut causer des dommages aux articulations par exemple, qui sont plus fragiles chez les enfants que chez les adultes. La coordination des mouvements est un point important qui n'est pas seulement utile dans le cadre du *judo*, mais qui l'est aussi dans la vie quotidienne, puisqu'elle est une des clés pour bien maîtriser son corps. Celle-ci est entre autres développée par des exercices d'équilibre et de mouvement bien particuliers qui touchent à différentes parties du corps.

Le comportement et le psychisme sont améliorés dans le cadre du *judo*: celui-ci donne tout d'abord une certaine confiance en soi à celui qui le pratique et un grand respect en général, plus particulièrement un respect de l'autre. La confiance en soi est améliorée par les combats gagnés, les médailles reçues, les mouvements bien exécutés, les encouragements et félicitations du professeur. Pour un enfant, savoir que son professeur est content de lui est un point essentiel qui lui donne de la confiance en lui. Le professeur est comme un grand maître: il est perçu par les petits comme quelqu'un de très fort, sachant tout faire. Il est très souvent mis sur un piédestal par ses élèves, bien que celui-ci ne soit pas forcément meilleur que

les autres personnes de son niveau. C'est aussi pour ces raisons que le respect est bien inculqué aux enfants si le professeur donne le bon exemple en étant toujours très respectueux envers les autres. On apprend très tôt aux élèves, déjà dans le cours d'éveil au *judo* où les plus petits ont quatre ans et demi, d'aller se laver les mains et les pieds avant d'entrer sur le tatami. Ceci est une forme de respect, c'est le respect de l'environnement qui nous entoure et qui est tout aussi important que le respect des autres individus. L'un des apprentissages du respect de l'autre le plus visuel est le contrôle de la chute du partenaire, lors de laquelle il ne faut surtout pas oublier de le retenir pour éviter qu'il ne se blesse d'une quelconque manière.

Naturellement la sociabilité se développe lors des cours, puisque le *judo* n'est pas un sport individuel: il est uniquement praticable avec un partenaire; sans l'autre, on ne peut ni apprendre, ni pratiquer le *judo*. Le partenaire devient une personne très importante puisque sans lui rien n'est possible. C'est pourquoi des liens se tissent entre les *judokas* lors de la pratique de ce sport. Grâce au *judo*, s'il est exercé dans un cadre social tel que celui-ci, on s'ouvre plus facilement aux autres. Au *judo*, les autres *judokas* peuvent devenir une seconde famille.

La concentration n'est pas toujours facile pour les enfants puisque la plupart du temps, leurs cours de *judo* durent une heure, il faut écouter les instructions du professeur même s'il y a des jeux; c'est une longue durée de concentration pour les tout petits. Avec le temps, l'enfant s'habitue à devoir être attentif, ce qui est aussi utile pour l'apprentissage scolaire.

## **Ecole de vie ou défoulement?**

La pratique du *judo* vous semble-t-elle être uniquement un moyen de se défouler ou «une école de vie»? Pourquoi?

### **Synthèse**

Certaines personnes m'ont dit que le *judo* est plus un défoulement qu'une école de vie. Je tiens à préciser que d'après celles-ci, le *judo* est un défoulement dans leur début de la pratique de ce sport, mais qu'ensuite cela devient une école de vie pour les raisons mentionnées ci-dessous.

- défoulement —> le divertissement après l'école, au début, de 6 à 13 ans

- école de vie —> le respect, les relations sociales avec plusieurs générations, la discipline, le développement personnel, le code moral, la sincérité, l'esprit d'équipe, la confiance en soi, la concentration, le complément à l'éducation donnée par les parents, la tradition et l'histoire de ce sport, le courage

### **Analyse**

Le défoulement est un moment très important pour les enfants. En effet, ils ont besoin d'évacuer leur trop-plein d'énergie, car ils sont plus vigoureux que nous. Bien que le *judo* permette aux plus jeunes de se dépenser, il est pour beaucoup une école de vie. La pratique de ce sport est d'ailleurs qualifiée d'école de vie grâce au respect que son code moral transmet. En vérité, le respect est une des premières valeurs que les parents essaient d'inculquer à leurs enfants dans la vie courante. Qui n'a jamais entendu un adulte dire: «Est-ce que tu as dit merci au monsieur et/ou à la dame?». Durant le cours, c'est ce que l'on tente de transmettre aux enfants, le respect des autres et des lieux.

Comme nous l'avons vu précédemment, le cadre du *judo* est propice aux relations sociales. Certains enfants de douze ou treize ans sont admis dans les cours des «adultes». La confrontation des générations est très positive puisque les jeunes, les adultes et les vétérans s'entraident. Cela apporte une ouverture d'esprit entre les personnes qui n'est plus restreinte à une seule génération. En effet, trois générations confondues permettent de meilleures relations avec les autres dans la société, sans exclusion d'âges. De ce fait, le *judo* est un bon environnement pour comprendre les personnes plus âgées ou plus jeunes que nous, en créant de bonnes relations avec elles, ce qui fait partie intégrante d'une école de vie.

La discipline est aussi une des premières valeurs transmises à l'enfant. Ce dernier n'a pas le droit de faire ce qu'il veut, car il agirait sûrement d'une mauvaise manière sans forcément s'en rendre compte. C'est aussi à ça que servent les parents, dire ce qui est bien et mal à leurs enfants en les disciplinant correctement. La discipline est le respect des moeurs et des règles qui régissent notre société. Elle occupe une place importante dans les cours, surtout chez les jeunes enfants, plus elle est enseignée tôt, plus son acquisition sera profitable. Elle est transmise par les professeurs qui veillent à ce que les enfants ne parlent pas pendant les explications, qu'ils s'assent correctement et qu'ils fassent ce qu'on leur demande. Un des meilleurs moyens de récompenser la bonne discipline des élèves c'est d'intégrer le jeu qui fonctionne comme la carotte au bout du bâton.

## **Le judo et le plaisir des enfants**

Qu'est-ce que votre enfant aime le plus dans cet art?

### **Synthèse**

- les compétitions
- les combats à l'entraînement
- la confrontation corps à corps
- la progression
- les jeux éducatifs
- l'activité physique
- l'effort
- l'ambiance au club
- l'esprit 'équipe
- le bon contact avec les professeurs
- l'appartenance à un groupe
- le fait de retrouver ses amis

### **Analyse**

Les enfants ne se rendent pas compte de tout l'aspect éducative de leurs cours de *judo*. Ils aiment les compétitions et les tournois qui sont une manière de gagner des médailles et de faire des petits combats contre des personnes qu'ils ne connaissent pas. Les compétitions par équipe sont aussi très prisées par les enfants qui sont unis dans une épreuve sportive, lors de laquelle ils doivent donner le meilleur d'eux-mêmes pour la victoire de toute l'équipe; leurs combats ont des répercussions sur toute l'équipe.

Tout le monde n'aime pas la compétition qui est très stressante C'est pourquoi les enfants apprécient surtout les combats lors des entraînements. Pour les enfants, les combats sont des sortes de petites bagarres sous forme de jeu. Qui n'a jamais eu envie de se battre avec quelqu'un d'autre quand il était petit? Le *judo* permet d'assouvir ce désir qui sommeille en chacun de nous. La confrontation avec les autres fait aussi partie de ce désir de

combattre. Le *judo* est un art martial dont les techniques sont basées sur le corps à corps. Dans d'autres arts martiaux, il y a une plus grande distance entre les partenaires. Ce corps à corps nous rend beaucoup moins pudiques et nous rapproche entre *judokas*.

La progression est claire au *judo*. Nous ne pouvons pas tricher. Nous nous voyons évoluer lors des combats, si nous menons ou si nous nous faisons mener. Nous savons où nous en sommes dans les techniques que nous savons faire et celles qui nous posent encore des difficultés. Si nous nous entraînons régulièrement, nous progressons en règle générale assez rapidement. Evidemment, pour les plus petits, les jeux sont les moments les plus attrayants: lors desquels, ils ont moins besoin de se concentrer et où ils s'amuse<sup>nt</sup> réellement.

Les parties suivantes se basent sur le point de vue des *judokas*.

La compétition est un bon moyen de voir si les valeurs morales sont réellement acquises par les *judokas* ou si celles-ci disparaissent lorsque les enjeux sportifs sont importants. La compétition nous apprend à gérer le stress et l'émotion que nous pouvons ressentir dans ces moments pas toujours faciles à maîtriser. Le mental, qui compte beaucoup lors de ces combats, est plutôt malmené. Bien que la compétition nous apprenne certaines choses, tout n'est pas positif: c'est pourquoi je vais dresser une liste des avantages et désavantages qui sont ressortis dans les réponses aux questionnaires. Je vais classer ces «arguments» dans l'ordre décroissant de la fréquence de leur apparition.

## **Avantages et désavantages de la compétition**

Selon vous, quels sont les avantages et désavantages de la compétition?

### **Synthèse**

#### DÉSAVANTAGES

- primauté de l'esprit de compétition sur les valeurs morales et sur la discipline
- se blesser (détruit moralement)
- moins respecter les valeurs morales
- s'éloigner de la technique pure, le *kata*
- faire dériver le *judo*
- travailler à fond le physique

#### AVANTAGES

- renforcer son mental
- se surpasser, repousser ses limites
- accepter les échecs, les frustrations
- s'accepter, se découvrir
- se mesurer, évaluer son niveau
- devenir plus fort
- s'épanouir personnellement
- maîtriser ses émotions
- se lier d'amitié, faire des connaissances
- connaître ses limites
- affronter l'inconnu
- affronter des situations stressantes
- avoir de la satisfaction personnelle
- avoir confiance en soi
- être récompensé
- ressentir de la fierté
- augmenter la rapidité des réflexes
- se préparer à la vie qui est une compétition
- augmenter sa pugnacité
- avoir le courage d'affronter un partenaire plus fort
- progresser sportivement
- mettre en pratique ce qu'on a appris au cours
- apprendre à vivre avec des gens plus forts et plus puissants que nous

## Analyse

Comme vous pouvez le relever, les avantages sont plus nombreux que les désavantages. Cependant, les désavantages ne doivent pas être pris à la légère, car ce sont des éléments importants qui sont soulevés concernant l'esprit du *judo*. Un des points sur lesquels nous pouvons être sûrs, c'est que le «*judo* de compétition» n'est pas la bonne voie pour comprendre réellement les fondements et la philosophie du *judo*, puisque ceux-ci sont «dénaturés» lors des compétitions. Pendant les combats, maints aspects importants du *judo* sont trop souvent négligés. Mais attention, cela ne veut pas dire que personne ne respecte les principes fondamentaux du *judo* pendant les compétitions. Il est à souligner que, dans la plupart des cas, les *judokas* sont beaucoup moins respectueux de leurs adversaires et sont trop agressifs les uns avec les autres. L'esprit de compétition est un esprit qui ne colle pas aux valeurs fondamentales du code moral telles que la modestie, le contrôle de soi et le respect. En compétition, on doit être un peu agressif pour s'impliquer davantage dans le combat, seulement certaines personnes le prennent très au sérieux. Il faut être conscient que c'est une sorte de mise en scène et que cette «rage de vaincre» n'est pas fondée, nous la créons uniquement pour nous aider à combattre avec un peu plus de volonté. Cependant, dès le combat terminé, il faudrait chasser hors de nous cette agressivité et cette haine que l'on ressent parfois à l'encontre de notre adversaire.

De plus, en dehors des valeurs morales, un des grands désavantages de la compétition est la blessure. Les combats peuvent

être très violents et pour ne pas perdre, les compétiteurs sont parfois «obligés» d'atterrir mal, dans une mauvaise position ou sur une partie du corps sensible. Après chaque compétition, la plupart des *judokas* présentent des blessures. Elles se caractérisent le plus souvent par des brûlures dues aux frottements sur le «*tatami*» (tapis sur lequel se pratique le *judo*), des entorses et hématomes présents sur diverses parties du corps. Ces blessures légères sont plus ou moins «normales». Cependant, certaines sont bien plus graves et entraînent l'arrêt du *judo* pendant quelque temps, ce qui peut affecter moralement le *judoka* comme lors de la pratique intensive de n'importe quel sport. De plus, il aura l'impression d'être seul, car il sera en manque de cette «seconde famille» que représente le club à ses yeux.

Hormis les désavantages de la compétition, il y a aussi beaucoup d'avantages, abordons-les maintenant. Tout d'abord, l'un des meilleurs aspects de la compétition est le renforcement mental. En effet, les compétitions diffèrent beaucoup de l'entraînement en raison de la tension, du stress et de la violence des combats. De ce fait, le mental doit être aussi bien préparé que le physique avant une compétition. Grâce aux compétitions, on s'habitue au stress et on en souffre de moins en moins au fil des rencontres, même si celui-ci est toujours présent. Savoir gérer son stress n'est pas seulement utile lors de compétitions, mais à n'importe quel moment de la vie: la compétition permet d'être plus résistant au stress et de ne pas se faire submerger par lui.

L'envie de gagner, qui s'intensifie lors

des compétitions, n'est pas forcément un mal puisqu'elle nous permet aussi de repousser nos limites toujours plus loin. Pour atteindre notre but: nous nous surpassons et, par la même occasion, nous nous découvrons. Nous nous surprenons à avoir nos peurs face à un adversaire plus fort que nous, mais nous combattons quand même, car il ne faut pas se dire que nous avons perdu d'avance, mais donner le meilleur de nous-mêmes. C'est dans ce cas, qu'une valeur morale se développe: le courage. A l'entraînement, on ne se trouve pas réellement dans des situations où nous devons faire preuve de courage: montrer une technique devant tout le monde peut être stressant, mais ce n'est pas réellement du courage dont nous avons besoin pour l'exécuter. Lors des compétitions, nous découvrons donc nos peurs, ainsi que nos limites physiques et mentales.

Evidemment, il faut aussi accepter les échecs et les frustrations, on ne gagne pas toujours. C'est un fait immuable. C'est pour ça que nous devons combattre, non pas pour gagner, mais pour faire de notre mieux, mettre en pratique ce que nous avons appris au cours et acquérir de l'expérience. Au moins, on est sûr de gagner de l'expérience à chaque combat. Ces combats nous permettent aussi de voir ou nous en sommes par rapport aux autres: grâce aux combats, nous pouvons évaluer notre niveau bien que nous ne combattons pas toujours de notre mieux à cause du contexte et du stress.

Un autre aspect des avantages mis en avant lors des compétitions est l'amitié. De temps à autre, des amitiés se forment entre les *judokas* qui participent aux compétitions. En effet, les *judokas* se retrouvent

régulièrement durant l'année pour se mesurer; à raison de sept compétitions pour être qualifié au championnat suisse individuel. Ceux qui sont qualifiés, se retrouvent encore une fois lors de ce championnat. Evidemment des liens se tissent entre ces personnes lorsqu'elles exercent leur passion commune.

Pour conclure cette partie sur la compétition, je dirais que les valeurs morales transmises lors des cours ont tendances à s'estomper lors des compétitions. Bien évidemment, il ne faut pas généraliser puisqu'il est impossible de donner un pourcentage ou d'évaluer le nombre de *judokas* qui ne respectent plus les valeurs du code moral dans ces circonstances. Cependant, la compétition a aussi des avantages et pour ce qui est des valeurs morales, il développe grandement le courage face aux adversaires.

### **Apport d'un équilibre personnel**

Avez-vous l'impression que ce sport vous apporte un équilibre personnel? Si oui, de quelle(s) façon(s)?

### **Synthèse**

APPORT D'UN ÉQUILIBRE PERSONNEL  
PAR LE *JUDO*

- oui
- oui, équilibre psychologique
- oui, comme beaucoup d'autres sports
- oui en partie
- non

DE QUELLES FAÇONS

- bien-être physique/dépense d'énergie
- équilibre psychique grâce à la philosophie du *judo*
- respect de l'autre/bons rapports avec les autres
- contrôle et maîtrise de soi

- combativité/pugnacité
- évacuation du stress
- sérénité
- confiance en soi
- bonne prise de décision
- bonne analyse des situations

Les personnes qui m'ont répondu sont en majorité d'accord avec le fait que le *judo* apporte un équilibre à celui qui le pratique. Une seule personne n'a pas l'air d'y croire.

### **Analyse**

L'équilibre personnel d'une personne est défini sur deux plans différents qui ont la même importance: le plan physique et le plan psychique. Faire du sport est bon pour tout le monde, même si au premier abord «se dépenser» prime sur le plaisir. En tant qu'être humains, nous avons besoin de nous dépenser pour nous sentir bien, mais évidemment, tout le monde ne pratique pas le sport à la même «dose».

La philosophie du *judo* est constituée de valeurs que l'on peut qualifier de «nobles». Si la personne qui pratique le *judo* suit l'école de vie et les valeurs du code moral de cet art, elle trouvera peut-être plus facilement un équilibre qu'une personne qui ne le pratique pas. Cette philosophie comprend aussi le respect de l'autre et la maîtrise de soi. Ces deux valeurs nous permettent d'éviter les conflits et de mieux vivre en communauté. Elles contribuent à notre équilibre personnel puisque si nous nous sentons bien dans la société, nous nous sentirons bien dans notre peau. Le respect engendre le respect et la maîtrise de soi permet d'éviter des réactions dites «stupides», c'est-à-dire irréfléchies, qui peuvent entraîner des problèmes. Ces derniers troublent l'équilibre de la personne

qu'ils affectent puisque celle-ci aura des soucis, son esprit ne sera pas tranquille. C'est donc évident qu'un pratiquant du *judo* qui possède ces deux valeurs sera plus enclin à avoir un bon équilibre.

La combativité permet de moins se laisser marcher dessus ou de se faire tromper.

Dans le domaine du travail, on voit de plus en plus de cas de dépressions et ceux-ci sont souvent causés par des chefs tyranniques ou encore des collègues désagréables.

La combativité que le *judo* apporte à celui qui le pratique, permet d'éviter d'en arriver en le poussant à réagir plus rapidement dans des situations difficiles.

Les sports de combat nous apprennent à combattre physiquement et mentalement un adversaire. Comme nous l'avons vu précédemment, la compétition renforce le mental du combattant. Elle nous enseigne à savoir réagir intelligemment et à ne jamais abandonner face à un adversaire, même s'il nous paraît plus puissant et plus fort que nous.

Il ne faut pas se laisser impressionner par la carrure ou par le grade de l'autre: au fond, cela ne signifie pas grand-chose. C'est pourquoi le *judo* peut être à l'origine d'une meilleure communication entre les gens dans la vie de tous les jours et entre l'employé et son supérieur dans le cadre professionnel.

C'est grâce à tout cela que, pour beaucoup de personnes le *judo* est un moyen d'accéder à un équilibre. Cet équilibre est constitué d'un bien-être physique autant que d'un bien-être psychique, il est donc complet. Si le *judo* nous plait, nous nous découvrons grâce à lui et il nous permet de nous épanouir. C'est une très bonne façon d'atteindre un équilibre mental ainsi qu'une bonne forme physique.

C'est grâce à tout cela que, pour beaucoup de personnes le *judo* est un moyen d'accéder à un équilibre. Cet équilibre est constitué d'un bien-être physique autant que d'un bien-être psychique, il est donc complet. Si le *judo* nous plait, nous nous découvrons grâce à lui et il nous permet de nous épanouir. C'est une très bonne façon d'atteindre un équilibre mental ainsi qu'une bonne forme physique.

## CONCLUSION

### Synthèse du travail

Le code moral du *judo* devrait être une école de vie pour tout le monde. Si les gens pouvaient prendre conscience de ce code et des valeurs qu'il contient, sans même pratiquer le *judo*, le monde ne s'en porterait pas plus mal. Cependant, cette vision est utopique, car nous ne pourrions sûrement jamais la rendre réelle dans la société individualiste dans laquelle nous vivons. Il est à relever que notre société, étant ce qu'elle est, c'est-à-dire, une société qui prône la consommation et la compétition, tend à oublier les valeurs fondamentales qui devraient être la base de toutes nos actions et décisions. A mon grand étonnement, celles-ci semblent ressurgir dans les discours de nos politiciens qui, de plus en plus, signent des chartes sur le respect qui devrait pourtant être inné. Quand aux autres valeurs du «*bushido*» quelle place occupent-elles dans notre société? Je crois fort malheureusement devoir dire que celle-ci n'est pas très importante. Malgré la notion de respect qui est d'actualité, la violence fait encore et toujours parler d'elle. Nous pouvons voir son action dans les médias mais aussi autour de nous, elle détruit un nombre grandissant de famille. Si les valeurs du «*bushido*» n'étaient pas seulement transmises au *judo*, mais également à l'école, nous favoriserions les chances de rendre notre monde meilleur. Cela permettrait souvent d'éviter les discriminations auxquelles nous sommes confrontés jour après jour.

Les huit valeurs du code moral du *judoka*: la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de

soi et l'amitié devraient être transmises aux enfants lors des cours de *judo*, afin de les intégrer dès leur plus jeune âge. J'ai constaté que seulement deux de ces valeurs sont particulièrement ressenties par les parents comme étant très développée pendant les cours: celles du respect et de l'amitié. Qu'en est-il des autres valeurs qui ne semblent pas être très présentes dans les cours pour les enfants? En fait, les adultes ont l'air de pratiquer le *judo* pour l'intégralité des valeurs qu'il véhicule. Tout m'amène donc à penser que, dans les cours pour les adultes, une plus grande partie des valeurs morales du code moral est transmise aux *judokas*.

Le *judo* apporte de bonnes bases à l'éducation des enfants si celui-ci est bien enseigné, car le professeur fait pour beaucoup dans la qualité de cet apprentissage. Les valeurs fondamentales pour bien grandir et bien vivre dans notre société sont entre autres celles de la vie en communauté, du respect de l'autre, de l'ouverture d'esprit, de la patience, du courage et de l'endurance. Ce sont ces valeurs qui font parties des bases de l'éducation des enfants et qui sont plutôt bien transmises lors des cours de *judo*.

Le *judo* permet aux enfants et aux adolescents qui le pratiquent d'acquérir un sens du respect certainement plus accentué que les autres personnes, puisque, sans respect, le *judo* n'existerait plus, en tout cas plus sous sa forme originelle. Les enfants apprennent ce que c'est de combattre et tout ce que cela implique. Une forme de responsabilité vis-à-vis de leurs actes s'installe petit à petit en eux. De plus, pourquoi se bagarrer et être violent en dehors du «*tatami*»? Ils

savent ce que l'on ressent pendant ces moments, ils n'ont plus besoin de les expérimenter. D'ailleurs, ils auraient aucun mérite à battre quelqu'un qui n'a pas l'expérience du combat. La non-violence fait partie des bienfaits implicites du *judo*. Bien que celle-ci ne soit pas enseignée, elle imprègne tout naturellement le *judoka*. Ce sport est donc bénéfique sur beaucoup de points. Avec le temps, le *judoka* prend confiance en son corps, en sa force et en ses aptitudes grandissantes. Le *judo* renforce la confiance en soi et nous n'avons donc pas besoin de nous prouver qui nous sommes en nous bagarrant. C'est aussi pour cela que les enfants pratiquant le *judo* ne sont pas des enfants violents. Puisqu'ils ont l'habitude de combattre, on pourrait croire à tort qu'ayant cette aptitude, ils feront de même en dehors du « *dojo* ». J'ai aussi pu remarqué que, bien que les compétitions soient ce que les enfants aiment le plus car pour eux c'est un défi et un amusement, les *judokas* adultes et adolescents trouvent que c'est dans ces moments-là que les valeurs morales du *judo* sont les moins présentes, car l'esprit de compétition prédomine. Le *judo* apporte une ouverture d'esprit. En effet, nous acceptons les différences de nos partenaires et nous ne les renions pas parce qu'ils sont différents de nous; il n'y a donc pas de discrimination. Grâce aux personnes de tout âge qui sont présentes lors des cours, on se lie d'amitié avec des gens de plusieurs générations et le club de *judo* devient une seconde famille. Tous ces points représentent les impacts les plus importants de la pratique du *judo* sur le développement des valeurs morales d'un enfant ou d'un adolescent. Il est

donc important de dire que les *judokas* ont la chance de pratiquer un sport qui allie une activité très physique et des valeurs morales qui sont fondamentales pour mener à bien un chemin de vie exemplaire.

### **Bilan personnel**

Ce travail m'a beaucoup apporté puisqu'il m'a permis de me pencher plus sérieusement sur la philosophie de mon sport. Je n'avais pas pris conscience de toute l'intensité des valeurs qu'il véhicule. J'ai aussi réalisé à quel point cet art a fait de moi ce que je suis aujourd'hui et je sais qu'à l'heure actuelle, je ne pourrais pas m'en passer. C'est une discipline qui me permet de me réaliser et d'oublier tous mes problèmes. De plus, ce travail m'a permis de voir si ma façon de penser est unique ou si les autres *judokas* ont les mêmes opinions que moi. J'ai été heureuse de constater que, sur la plupart des sujets, je suis en accord avec la majorité des personnes qui ont répondu à mes questionnaires. Cela m'a aussi prouvé que le *judo* véhicule une façon de vivre et une vision de la vie, colorées des plus importantes valeurs qui existent sur terre à mes yeux.

### **REMERCIEMENTS**

***Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidé de près ou de loin à la réalisation de ce travail de maturité. Et plus particulièrement:***

***Un grand merci à Pascal Krieger pour ses fabuleuses calligraphies de « shin », l'esprit, « gi », la technique et « tai », le physique, ainsi que pour ses dessins de judokas.***

***Merci à tous les clubs de judo qui ont hébergé mes questionnaires sur leur site : judo club Avully, judo club Ballens, judo club Carouge,***

*judo club Montreux, judo club Morges, judo Team Nyon, Shung Do Kwan Genève et Budokan Vernier. Je tiens à remercier tout particulièrement David Grandguillaume, webmaster du Shung Do Kwan, pour sa forte collaboration ainsi qu'à Alain Jotterand, professeur du judo club Ballens, pour son travail de diplôme de professeur de judo sur les valeurs morales.*

*Merci à mes professeurs de judo passionnés et adorables, Mario Castello, Cape Kasahara et Arata Nakaj, ainsi qu'à leur volonté de nous de transmettre toutes leurs connaissances et d'avoir toujours du plaisir à nous voir progresser.*

*Un grand merci à José Cadau, responsable de la section judo enfant, ainsi qu'à mes professeurs de m'avoir permis de goûter à la très bonne expérience de donner des cours de judo aux enfants.*

*Je suis très reconnaissante à toutes les personnes qui ont pris un peu de leur temps pour répondre à mes questionnaires et qui m'ont permis de prendre consciences des valeurs qui sont réellement véhiculées par le judo.*

*Merci à Monsieur et Madame Shimizu de «la boutique japonaise» pour leurs conseils concernant la présentation du travail «à la japonaise» ainsi que pour leur magnifique papier.*

*Je remercie mes parents de m'avoir mis au judo dès mon plus jeune âge, car maintenant ce sport est tout pour moi.*

*Evidemment, un très grand merci à Monsieur Debons, mon maître accompagnant lors de ce travail, pour ses corrections précises et poussées toujours faites avec humour, lors desquelles, il a fait l'investissement d'au moins trois stylos de couleur rouge.*



Jessica Meylan

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages

- JAZARIN Jean-Lucien, Le Judo École de Vie, Paris, 1995, BUDOSTORE, 189 pages
- JAZARIN Jean-Lucien, L'esprit du Judo, Noisy-sur-École, 1997, BUDO Éditions, 249 pages
- JOTTERAND Alain, voyage au pays du code moral, travail de diplôme de professeur de judo FSJ, 2004, 59 pages

### Documents électroniques

- «Code morale du Judo, héritage du Bushido», dans site Judo passion le site des passionnés de judo, <http://www.chez.com/judopassion/pages/codemoral.htm> (page consultée le 12.05.2007)
- «History of judo», dans The Kodokan Judo Institute, [http://en.wikipedia.org/wiki/Jigoro\\_Kano](http://en.wikipedia.org/wiki/Jigoro_Kano) (page consultée le 28 mars 2007)
- «Judo», dans Collection Microsoft Encarta 2005, 1993-2004 Microsoft Corporation, 2005, 1 DVD
- «Kano Jigoro», dans site de l'encyclopédie libre Wikipédia, [http://en.wikipedia.org/wiki/Jigoro\\_Kano](http://en.wikipedia.org/wiki/Jigoro_Kano) (page consultée le 23.03.2007)

### Calligraphies

Page de garde «shin» qui signifie l'esprit, calligraphies sur la fourre: «shin» l'esprit, «gi» la technique et «tai» le physique, calligraphies du code moral du judoka ainsi que les dessins de judokas aux pages: 4 ; 6 ; 10 et 28, KRIEGER Pascal

### Images

- P. 7 : «Anton Geesink ?», dans Judo Information SiteCartoons, <http://www.judoinfo.com/humor4.htm> (page consultée le 9.08.2007)
- P. 11 : «Promotions», dans Judo Information Site Cartoons, <http://www.judoinfo.com/humor4.htm> (page consultée le 9.08.2007)
- P. 22 : «Player profiles», dans Army Judo Association, [http://www.army.mod.uk/sportandadventure/clubs/judo/player\\_profiles.htm](http://www.army.mod.uk/sportandadventure/clubs/judo/player_profiles.htm) (page consultée le 13.08.2007)
- P. 24 : dans Judo Information Site Cartoons, <http://www.judoinfo.com/humor4.htm> (page consultée le 9.08.2007).