**Historique du judo**

****

Les arts martiaux, généralement d’origine asiatique, existent depuis plus de 2500 ans. On dénombre plus d’une trentaine de disciplines, d’où proviennent différentes formes et écoles de pensée.

Les sports de combats sont de plus en plus pratiqués par les jeunes. Certains choisissent le karaté, le taekwondo ou le judo, tandis que d’autres optent pour le jiu jitsu ou le mutai. Alors qu’est-ce qui différencie ces sports? Y en a-t-il des plus complets? Est-ce que cela rend les enfants plus violents. Je ne suis pas une spécialiste des arts martiaux, mais je suis une passionnée du judo et je considère que c’est un sport complet et excellent pour les enfants, notamment les enfants qui présentent des problèmes comme le TDAH ou des troubles du comportement.

Jigoro Kano était un japonais plutôt petit et moyennement doué pour le jiu jitsu, sport national à l’époque. Afin de vaincre des adversaires plus grands et plus forts que lui, seules certaines prises étaient efficaces. L’histoire raconte que, par un après-midi enneigé, M. Kano contemplait le paysage, quand tout à coup, il vit une branche enneigée se courber. Il en résulta que la neige, trop lourde pour demeurer sur la branche, tomba au sol. Jigoro Kano fit une analogie avec son style de combat. Face à une adversaire plus lourde, la branche a plié pour gagner son duel. Si elle avait combattu et résisté, elle se serait cassée et aurait perdu le combat. Par la suite, le japonais a passé en revue toutes les prises de jiu jitsu et n’a retenu que celles qui répondaient au principe suivant : un maximum d’efficacité pour un minimum d’énergie. C’est ainsi qu’il créa un sport qui devint le sport national du Japon et qui, 120 ans plus tard, deviendra le deuxième sport le plus pratiqué au monde.

Le judo signifie la voie de la souplesse (ju = souplesse, do = voie). Jigoro Kano ne voyait pas le judo comme un simple sport, mais comme une manière de vivre. Il cibla cinq principes que le judoka doit respecter dans la pratique de son sport, comme dans sa vie:

1- Il faut apporter la plus grande attention aux relations qui nous lient aux autres.

2- Faire un déplacement qui obligera l’autre joueur à agir d’une façon donnée.

3- Prendre connaissance de la situation en profondeur et agir avec détermination.

4- Lorsque l’on a atteint l’objectif que l’on s’était fixé, alors l’action cesse.

5- Promène-toi par un seul chemin, que la victoire ne te rende pas bouffi d’orgueil, que l’échec ne te désarçonne pas. N’oublie pas d’être vigilant dans le calme et n’aie pas peur lorsque la tempête gronde.

Jogoro Kano prône le judo en éducation physique. Il considère ce sport comme étant complet, car il entraîne tous les muscles du corps, et il entraîne également l’esprit, ce qui est primordial pour lui.

Joliane Melançon

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Extrait tiré du document de formation préparé par Joliane Melançon, pour l’école Très-Saint-Sacrement, Janvier 2014.