

# LE JUDO

## Qu'est-ce que le judo ?

Le mot JUDO est un mot japonais qui se divise en deux:

- *JU* : souplesse- *DO* : voie ou chemin.

Le judo peut donc être défini comme étant la voie de la souplesse. Son fondateur est Maître Jigoro Kano (1860-1938). À partir de tous les éléments intéressants qu'il avait appris dans les écoles de combat, il fonda le judo : une nouvelle méthode pour l'éducation physique et mentale de l'être humain. Celui qui pratique le judo s'appelle un judoka.

## La méthode

Le judo utilise un grand nombre de techniques. À l'origine, elles étaient utilisées dans un but guerrier. Il existe quatre (4) catégories principales :

- **Les projections** : À partir de la position debout, le judoka cherche à déséquilibrer son partenaire et à projeter son corps sur le sol. Les coups sont interdits.
- **Les immobilisations** : Le but est de contrôler pendant un certain temps le corps de son partenaire en l'obligeant à garder le dos collé sur le sol.
- **Les étranglements** : Ils sont utilisés pour que le partenaire abandonne le combat. Pour qu'il ne soit pas blessé, un code est utilisé: il frappe légèrement deux fois sur le sol ou sur l'autre combattant. Ce code indique qu'il accepte d'être vaincu.
- **Les clés de bras** : Elles consistent à exercer une pression sur l'articulation du coude de son partenaire.

## Le lieu de pratique : le dojo

Le dojo n'est pas un simple gymnase. C'est un endroit où l'on développe sa condition physique mais aussi ses qualités d'être humain. Le judoka doit respecter certaines règles qui profiteront à tous comme dans tous les arts martiaux. Quelles sont-elles?

1. Le respect (lieux, matériel, professeur et personnes) : Le judoka développe des habitudes de courtoisie qui lui permettent d'agir de façon respectueuse en toutes circonstances.
2. L'entraide et la solidarité : Chacun est là pour aider ses partenaires à progresser.
3. La discrétion : Ne pas être une source de déconcentration pour ceux qui pratiquent.
4. La ponctualité et la persévérance : Ce sont des qualités indispensables si l'on veut progresser.



Le judo se pratique sur un TATAMI, un tapis très épais.