

La Valeur éducative du judo jujitsu

Entraide et prospérité mutuelle par le meilleur usage de l'énergie

Jigoro KANO disait : « La pratique du judo jujitsu permet grâce à ses principes d'atteindre la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale ». Il précisait « Ce n'est pas le seul procédé permettant de saisir le principe, mais la voie du judo jujitsu rendait le corps de mes élèves sain, fort et utile, c'est pourquoi je l'ai choisie ».

Le judo possède une valeur éducative intrinsèque susceptible d'aider l'individu à mieux affronter tous les domaines de la vie courante et d'enrichir les différents aspects de la personnalité que sont :

- Les aspects physiques et physiologiques
- Les aspects intellectuels
- Les aspects psychologiques,
- les aspects moraux
- les aspects sociaux
- les aspects émotionnels et esthétiques.

1). Les aspects physiques et physiologiques :

C'est un sport complet : droite et gauche ; debout et sol ; contraction et étirement.

Il développe les qualités physiques.

Il est utile dans la vie de chaque jour par l'utilisation rationnelle des gestes quotidiens.

Il développe les capacités physiologiques.

Comme le disait Jigoro KANO, le corps est rendu sain, fort et utile...

2). Les aspects intellectuels :

Il développe le sens tactile, la notion du corps dans l'espace, l'équilibre et le déséquilibre (action permanente).

Il développe l'esprit tactique.

Il développe l'adaptation à la situation.

Il développe la prise de décision, la prise d'initiative.

3). Les aspects psychologiques :

La pratique développe la confiance en soi.

Il développe du mental (fort dans sa tête).

Il développe et régule les tensions, les turbulents et les timides.

Il apporte de solides bases pour la vie de tous les jours.

OKANO, Champion Olympique disait : «En premier mon mental, en second ma technique et ma condition physique ».

4). les aspects moraux :

C'est le respect des règles et la soumission au protocole et au cérémonial.

L'aspect sportif apprend à respecter les règles d'arbitrage.

C'est apprendre à respecter l'autre dans l'adversité.

C'est également la loyauté, la sincérité : un certain sens de savoir vivre.

5). les aspects sociaux :

Il favorise les contacts sociaux par la pratique avec les différents partenaires issus de tous les milieux.

Il favorise le développement du respect et de la courtoisie.

Il favorise un meilleur contact dans la vie de tous les jours.

6). les aspects émotionnels et esthétiques :

La pratique apporte de l'émotion sur l'aspect technique et également le résultat.

La beauté du geste donne de l'émotion.

La recherche de la perfection apporte une satisfaction personnelle et de son entourage.

Le judo est une école de vie, on y apprend les principes fondamentaux qui régissent le monde. On y étudie les principes mécaniques, les éléments naturels et forces. On apprend à gérer ses capacités, à réfléchir, à s'améliorer ou encore l'hygiène, la courtoisie, le respect des règles et d'autrui... On développe son courage, sa force et sa sincérité.

« Minimum d'effort, Maximum d'efficacité »

« Utilisation de la force adverse »

« Plier mais ne pas rompre »

En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et l'union de notre force et de celles des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur :

- « SHIN », correspond à la valeur morale.
- « GHI », correspond à la valeur technique.
- « TAI », correspond à la valeur corporelle.

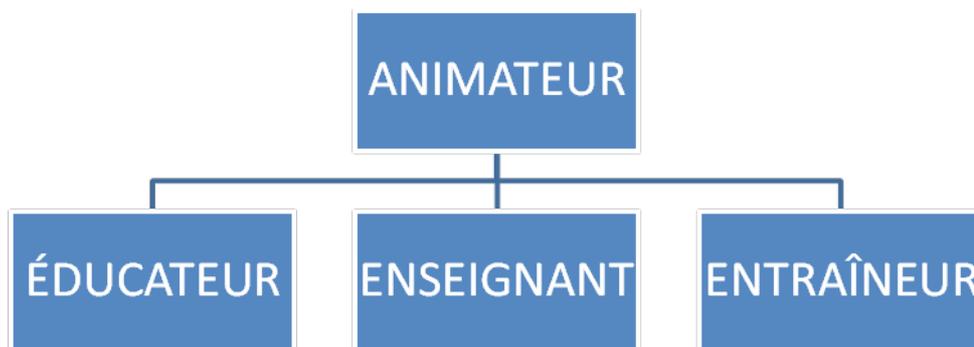
Le « SHIN » donne le sens aux deux autres...

« Le but final du judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maxima et du bien-être, et de la prospérité mutuelle, et de le conduire à observer ces principes ».

Aspect enseignement :

Le professeur de judo doit être simultanément :

1. **Un éducateur :** il a un impact sur la façon d'être de l'enfant plus tard.
2. **Un enseignant :** il transmet un savoir qu'il ne faut pas dénaturer.
3. **Un entraîneur :** il est préoccupé par la réussite en compétition qui peut être aussi un outil éducatif.
4. **Un animateur :** il dynamise le groupe.



Le professeur de judo est professeur parce qu'il est d'abord et avant tout passionné de judo. Il doit posséder une conscience professionnelle.

Il doit adapter son attitude en fonction des personnes. C'est sa qualité première. Une adaptation en fonction du contexte où il intervient, en fonction de l'âge, de la motivation des jeunes et de leurs besoins et tout ceci en tenant compte de sa personnalité, de son expérience, de ses attirances...

Chez les 6-9 ans, le rôle d'éducateur est le côté prédominant

L'éducateur

Éducation : conduire vers ...

- Éduquer implique un objectif positif qui permet de changer les comportements négatifs.
- Un fait à ne pas oublier ; l'éducation ne se fait pas qu'à l'école.
- Donc, le professeur de judo a un impact important sur les enfants et les adolescents.

Au départ, le judo a été créé par Jigoro Kano en tant que méthode d'éducation physique et morale. À l'origine, il n'est pas une activité sportive.

Les principes de Jigoro Kano :

Utilisation optimale de l'énergie.

« Minimum d'énergie, maximum d'efficacité ».

Entraide et prospérité mutuelle.

- Le judo est une activité sollicitante sur le plan moteur. Il a un impact sur la fonction cardio-respiratoire, la coordination, la dissociation des segments, la dissociation hanches/épaules, la prise de conscience du corps. La latéralisation (cette remarque ne s'applique pas au début : côté prépondérant, puis ensuite travailler l'autre côté) droite/gauche est importante pour éviter les déviations de la colonne vertébrale (il ne s'agit pas de former une ceinture noire à droite et blanche à gauche !!!). Le rôle du professeur consistera à trouver des images pour faire passer le message. En fait, le judo sollicite toutes les qualités ; endurance, force, flexibilité, etc.

Le judo a une valeur éducative sur le plan des connaissances

- Il est une introduction à une autre culture.
- Il permet de développer le sens du geste (retrouver la signification des gestes).
- Il développe la connaissance de son corps et du corps des autres.
- Il facilite la connaissance des principes qui nous régissent ; axes de rotation, appuis, etc.

Sur le plan affectif :

- Il développe la connaissance de soi et de ses limites.
- Il place l'individu en situation de choix qui se construit petit à petit par l'expérience.
- Le club de judo permet une rencontre d'individus provenant de différents milieux.

Sur le plan moral :

Les valeurs morales étant transmises par le professeur, ce dernier doit en être l'exemple. Le judo a un impact sur la personnalité à moyen et long terme. Il développe la confiance en soi et en l'autre ; l'éducateur aura donc soin de placer des difficultés en fonction du degré d'évolution de l'individu pour favoriser le développement de cette confiance.

Le code moral :

Politesse :	respect d'autrui
Courage :	faire ce qui est juste
Sincérité :	s'exprimer sans déguiser sa pensée
Honneur :	être fidèle à sa parole donnée
Modestie :	parler de soi-même sans orgueil
Respect :	sans respect, aucune confiance ne peut naître
Contrôle de soi :	savoir se taire lorsque monte la colère
Amitié :	le plus pur des sentiments humains

Le judo est-il par essence, éducatif ?

Il n'est pas forcément éducatif. On doit en connaître les aspects négatifs ; sur les plans moteur, organique, psychologique et social.

- À court terme – exemple : le jeune qui reçoit un coup de coude dans l'œil au deuxième cours !!!
- À long terme – exemple : scoliose, déviation en « S » de la colonne vertébrale,

Le judo est un outil éducatif d'une extrême richesse grâce à ses différentes facettes

- Jeu (*doser les jeux ; plaisir : oui, mais ne pas oublier l'aspect médical*)
- Sport (*compétition*)
- Loisir
- Traditionnel (*kata*)
- Utilitaire (*Judo-Jujitsu*)

Mais évidemment, tout dépend :

- de l'usage qu'on en fait,
- des mains dans lesquelles il se trouve,
- de la forme dans laquelle il est pratiqué.

La devise du professeur :

Ne pas nuire, ne pas dénaturer le judo.

« Le judo vaudra ce que vaut le professeur » (Luis Robert)

L'enseignant

Son objectif est de transmettre le judo. Il a un impact à court, moyen et long terme.

- Court terme – l'élève s'est fait plaisir – il repart content.
- Moyen terme – favoriser le meilleur épanouissement possible ; l'élève a appris le judo avec de bonnes bases.
- Long terme – développer des gens équilibrés. Le bon judoka n'est pas nécessairement un champion. Il pourrait aussi être un champion. Cependant, ne pas oublier que par définition, le champion est un être d'exception.

L'enseignant va inciter, encourager, aider à ouvrir des portes ... mais, il ne fait pas les choix à la place de l'élève. Il est à l'écoute de ce qui se passe, des différences entre individus. Il « sent » les choses.

L'entraîneur

Le judo est maintenant une activité sportive, mais ce n'est pas seulement ça.

Si je ne me reconnais pas en tant que compétiteur, je risque d'abandonner le judo, s'il est abordé uniquement sous cet aspect.

Danger de la compétition

- On veut des résultats prématurés.
- Le professeur se valorise à travers le résultat des enfants au lieu de se soucier de l'éducation et de l'épanouissement à moyen et long terme.
- Parfois, le moyen devient le but !

Dans une séance de judo, le cours doit avoir amené « un plus » à tout le monde et avoir placé l'individu en situation de réussite.

On ne peut pas dissocier « entraîneur et éducateur ».

Ne pas oublier que le judo en lui-même est déjà de la musculation par toutes les situations mises en place pour faciliter l'exécution d'une technique.

L'animateur

Le rôle d'animateur peut englober les trois autres. C'est en dynamisant le groupe, en instaurant un climat agréable, sympathique, tolérant, exigeant, et une ambiance au travail et au dépassement de soi, que le professeur parviendra à intéresser ses élèves et pourra du même coup atteindre ses objectifs d'enseignant, d'éducateur et d'entraîneur.

Le judo a des valeurs éducatives et pédagogiques

C'est une activité d'éveil : le JUDO participe au développement physique et intellectuel de l'enfant.

Le JUDO le met en confiance. L'enfant se sociabilise et prend conscience de toutes ses possibilités. Il développe sa concentration, sa motricité et son équilibre.

Le JUDO aide l'enfant à prendre confiance en lui et à devenir autonome.

Le JUDO le fait grandir et il élargit son cercle d'amis. Il découvre son corps et le goût du sport. Il apprend à canaliser son énergie. Il prend conscience de ses forces et de ses faiblesses. « Vous verrez, votre enfant n'arrêtera pas de progresser : ses passages de ceintures vous le prouveront ».

Le JUDO est un jeu et un plaisir.

L'enfant apprend à se défendre, à être sûr de lui et à tomber sans se faire mal.

Le JUDO, c'est aussi l'occasion de passer du temps avec les copains.

Le JUDO permet de se faire des ami(e)s.

Sport basé sur l'utilisation de la force de l'autre, le judo rend plus fort, il apprend à se défendre et donne confiance en soi. Il donne envie de se dépasser... et de se surpasser. En apprenant à transformer son énergie en force physique et mentale, l'enfant et l'adolescent se maîtrise mieux. « ... et le JUDO l'aidera à mieux faire face aux situations inattendues ».

Art martial utilisant des méthodes d'éducation physique, le JUDO s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes. Avec des entraînements adaptés à chaque âge, tout le monde peut s'exprimer, s'affirmer, se confronter et s'épanouir.

Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, le JUDO est idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête.

Le JUDO transmet les grandes valeurs morales, valables pour toutes les générations : la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, la maîtrise de soi, l'amitié, le respect de l'autre...

« Sport éducatif, d'équilibre et convivial, on gagne tous à faire du JUDO. C'est un sport complet où chacun d'entre vous peut prendre du plaisir.»

Bienfaits du JUDO :

Ils sont d'abord physiques car le combat en lui même suppose le développement d'importantes ressources physiques, aussi bien musculaires, que cardio-vasculaires. Il entretient par ailleurs une importante souplesse et développe le sens de l'équilibre. Enfin, il faut noter que malgré les mises en garde énoncées ci-dessus, il n'existe pas de contre-indication à la pratique du judo.

Il s'adresse à tous publics et, est recommandé pour les enfants, à l'unanimité par les pédiatres, dès lors que sa pratique est encadrée par des enseignants diplômés.

De plus, les bienfaits du judo sont aussi psychologiques et cognitifs :

L'apprentissage de la technique est absolument fondamental dans la pratique du judo. Cette acquisition se fait par une suite

- de démonstrations,
- de répétitions,
- d'initiatives et de jeux

qui sollicitent les capacités de traitement de l'information de l'enfant.

Par ailleurs, le judo développe des capacités psychologiques importantes :

- mise en confiance,
- alternance entre agressivité et concentration,
- canalisation de l'agressivité vers un geste opportun et réalisé dans de bonnes conditions.

Enfin le judo permet aussi :

- de développer les différentes manières d'appréhender l'environnement qu'elles soient visuelles ou tactiles,
- en particulier de développer des valeurs éducatives associant respect de l'adversaire, des arbitres et du sport.
- Ces valeurs sont matérialisées par le biais des différents saluts pratiqués au début et à la fin de chaque combat.

Une tenue vestimentaire et une hygiène corporelle correctes sont obligatoires et sont également à signaler dans les bienfaits de la pratique de ce sport en particulier chez les plus jeunes

Avis du Dr Didier Rousseau, médecin des Equipes de France de Judo :

« La pratique du judo est très physique et sollicite l'ensemble de l'organisme. Ce sport fait travailler les membres de manière homogène. Il développe la qualité gestuelle, la mise en place du schéma corporel, et améliore la perception du corps dans l'espace. La confrontation avec un partenaire, en obligeant à bien connaître l'autre, développe le côté relationnel. Pour beaucoup de parents, le judo est un facteur stabilisant pour les enfants, qui induit un équilibre. La pratique collective semble effectivement réguler la timidité ou au contraire l'hyperactivité des enfants, grâce aux notions d'habillement, de grade, de discipline et de respect. Et il est important pour l'enfant de faire la différence grâce à son propre travail ».