



L'HISTOIRE
DU
JUDO

柔道
の
歴史

柔道

ジュド
ジュジツ
ヂェルアール

起源 | Les origines (XVe–XVIIe siècle)

Le judo trouve ses racines dans le jujitsu, un ensemble de techniques de combat utilisées par les samourais au Japon, pendant la période féodale.

Ces méthodes servaient à se défendre, souvent sans armes, en utilisant projections, clés et immobilisations.

L'objectif de ces techniques étaient de :

- ④ Neutraliser un adversaire armé
- ④ Combattre sans arme
- ④ Capturer plutôt que tuer



XVe

XVIe

XVIIe

XVIIIe

XIXe

XXe

XXIe

柔道の創始 | La création du judo (1882)

Le judo est fondé à Tokyo en 1882 par Jigoro Kano (né en 1860 à Kobe). Son objectif est de transformer le jujitsu en une discipline :

- ④ Plus sûre (moins dangereuse à l'entraînement)
- ④ Educative (développement du corps et de l'esprit)
- ④ Accessible à tous

Il crée le Kodokan, la première école de judo, et développe des principes fondamentaux comme :

- ④ *Seiryoku Zenyo* (meilleure utilisation de l'énergie)
- ④ *Jita Kyoei* (entraide et prospérité mutuelle)

Le judo signifie donc littéralement « *voie de la souplesse* »
ou « *chemin de l'adaptation* »

柔道

柔 (ju)

- Représente la *souplesse, la flexibilité*
- Signification : *céder pour mieux contrôler*

道 (dō)

- Très important dans la *culture japonaise*
- On le retrouve dans *kendo* (voie du sabre) et *aikido* (voie de l'harmonie)
- Signification : *chemin de vie*

1882

XVe

XVIe

XVIIe

XVIIIe

XIXe ●

XXe

XXIe

国際展開 | Expansion internationale (début XXe siècle)



Pour Jigoro Kano, le judo n'est pas seulement un combat, mais une méthode éducative complète : améliorer le corps, l'esprit et le comportement.

Au début du XXe siècle, Jigoro Kano voyage à travers le monde pour diffuser le judo hors du Japon : il arrive en Europe (notamment en France dans les années 1930) puis aux Etats-Unis.

Le judo devient une discipline sportive structurée, codifiée, avec des règles et des compétitions.

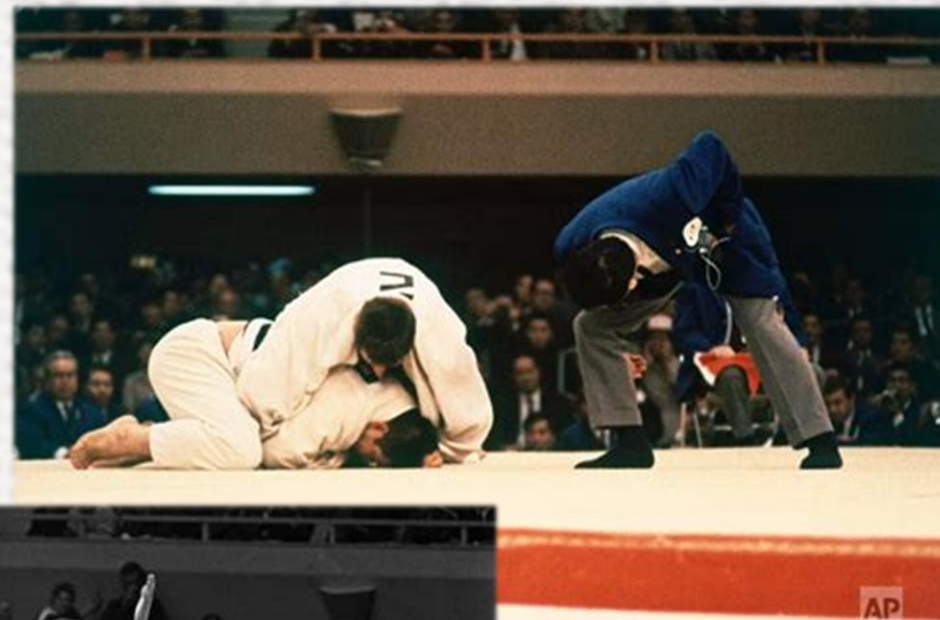


世界的な評価 | Reconnaissance mondiale (après 1945)

Après la Seconde Guerre mondiale :

- ④ Le judo se développe fortement dans le monde entier
- ④ Des fédérations nationales et internationales sont créées

En 1964, le judo devient sport olympique aux Jeux de Tokyo (uniquement pour les hommes à l'époque).



現代の変遷 | Évolution moderne

En 1992, le judo féminin devient officiellement une discipline olympique aux Jeux de Barcelone.

Les règles évoluent pour favoriser le spectacle et la sécurité.

Le judo devient à la fois un sport de haut niveau et une pratique éducative très répandue.



今日 | Aujourd'hui

Le judo est pratiqué dans le monde entier par des millions de personnes.

Il est à la fois :

- ④ Un sport olympique majeur
- ④ Un art martial traditionnel
- ④ Une discipline éducative avec de nombreuses vertus enseignées (politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi)



Le self-défense

Le self-défense tire ses origines du Japon, et encore une fois du jujitsu, mais aussi de Chine (arts martiaux traditionnels) et de la Grèce antique (formes de lutte).

Aux XIXe et XXe siècles, plusieurs disciplines structurent le self-défense : le judo, le karaté, la boxe et le jujitsu moderne. Il se développe fortement au cours du XXe siècle : des méthodes de défense personnelle apparaissent pour la police, les militaires et les civils.

Aujourd'hui, le self-défense moderne repose sur :

- ④ La prévention (éviter le danger)
- ④ La gestion du stress
- ④ Une réaction rapide et efficace
- ④ La fuite « avant tout » (priorité à la sécurité)



Le taïso

Le taïso vient directement des méthodes d'entraînement de judo développées par Jigoro Kano à la fin du XIXe siècle.

Au Japon, ces exercices faisaient partie intégrante de l'entraînement dans les dojos (travail du poids du corps, mouvements inspirés des techniques de judo, importance du contrôle et de la posture).

C'est surtout en France que le taïso devient une pratique autonome à partir de la fin du XXe siècle.

Aujourd'hui, le taïso est discipline à part entière. Ses particularités sont :

- ④ Pas de combat, de projections et de compétitions
- ④ Maintien des valeurs du judo (respect, contrôle, entraide)
- ④ Une approche douce et progressive du corps

体 (tai) = corps

操 (sō) = exercice,
gymnastique

Le taïso signifie donc littéralement « *exercices du corps* » ou « *préparation physique* »