

BIEN PLUS QUE DU SPORT

SPORTTEEN

bimestriel 10-15 ans — N°15 AVRIL-MAI 2023



LE SELFIE
LAËTITIA
GUAPO
se raconte

à toi de jouer
Quiz spécial
"les premiers"

DOSSIER

JUDO
À DOHA!

CHAMPIONNATS
DU MONDE



MERCI JIGORO KANO !

Ce visage te dit quelque chose ? C'est normal, il est affiché dans tous les dojos du monde. C'est celui de Jigoro Kano, le génial inventeur du judo il y a plus de 140 ans.

qui était-il ?

Jigoro Kano est né dans la ville de Kobé le 10 décembre 1860. Etudiant brillant, il devient professeur des écoles. Dans le même temps, il s'initie au ju-jitsu. A l'époque, le ju-jitsu est une technique de combat à mains nues utilisée par les samourais sur les champs de bataille. Le but est de mettre son adversaire hors d'état de nuire. Mais Kano veut faire de cette technique guerrière un moyen d'éducation du corps et de l'esprit. Il ne s'agit plus d'apprendre à se battre mais de devenir quelqu'un de meilleur. A l'âge de 22 ans, il crée son propre dojo, le kodokan, pour y enseigner ses principes, et accueille ses premiers élèves en 1882.

Jigoro Kano,
le génial inventeur du judo



pourquoi la souplesse ?

Jigoro Kano renomme le ju-jitsu (technique de la souplesse) en ju-do (voie de la souplesse). Le terme "souplesse" ne signifie pas qu'on doit être capable de faire le grand écart ! Il signifie plutôt la "non-résistance" et "l'adaptation". Le principe du judo n'est pas de vouloir résister à ce que veut faire l'adversaire mais de céder afin d'utiliser sa force contre lui. Ce principe aurait été inspiré par l'observation de la végétation en hiver, en constatant que les branches souples pliaient sous le poids de la neige puis se redressaient, tandis que les plus rigides se cassaient. Un principe également observé par Jean de la Fontaine dans sa fable "Le Chêne et le Roseau" !

"Judo" signifie
"voie de la souplesse"



un succès mondial

Grâce à Jigoro Kano, l'art martial des samourais devient un sport et plus encore, une manière d'éduquer la jeunesse et de progresser en tant qu'humain. C'est pourquoi on parle de "voie" : un chemin à suivre pour devenir meilleur dans tous les domaines de sa vie, et pas seulement en sport. L'école de Jigoro Kano connaît un grand succès et ne cesse de grandir. Il la dirige pendant plus de 50 ans, jusqu'à sa mort en 1938. Dans le même temps, ses disciples se chargent d'exporter ses principes partout dans le monde, ce qui fait qu'aujourd'hui, le judo est l'un des sports les plus pratiqués de la planète !

Tourne la page pour devenir
incollable sur le judo !



LE JUDO : toute une culture

Le but du jeu

Le but du judo est de faire chuter son adversaire ou de l'immobiliser au sol pour obtenir la victoire. Voilà comment l'arbitre compte les points :

Ippon : chute sur le dos avec force et vitesse ou 25 secondes d'immobilisation : 10 points et victoire immédiate.

Waza Ari : lorsqu'il manque un élément pour faire un ippon (vitesse ou force) ou

immobilisation de 20 à 24 secondes : 7 points.

Au deuxième Waza Ari : victoire immédiate.

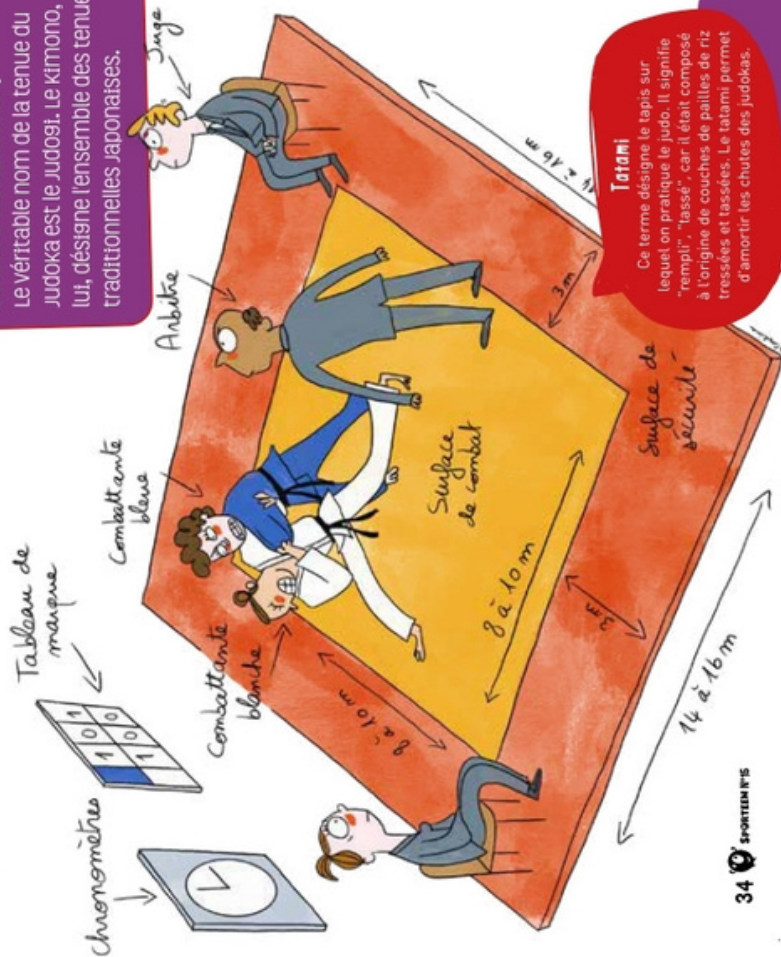
Yuko : chute sur le côté ou immobilisation de 15 à 19 secondes : 5 points.

Koka : chute sur les fesses, sur les cuisses, ou immobilisation de 1 à 14 secondes : 3 points.

Shido : première pénalité (3 points à l'adversaire) ; **Shui** : deuxième pénalité (5 points) ; **Keikoku** : troisième pénalité (7 points).

Judogi ou kimono ?

Le véritable nom de la tenue du judoka est le judogi. Le kimono, lui, désigne l'ensemble des tenues traditionnelles japonaises.



Tatami
Ce terme désigne le tapis sur lequel on pratique le judo. Il signifie "rempli", "lassé", car il était composé à l'origine de couches de pailles de riz tressées et tassées. Le tatami permet d'amortir les chutes des judokas.

Les rituels

Les salutations

Dans la vie de tous les jours, les Japonais ne se font pas la bise ni se serrent la main, surtout par souci d'hygiène.

Ils préfèrent se saluer en s'inclinant légèrement vers l'avant. Dans les arts martiaux, et en particulier au judo, le salut est très important. On l'appelle "rei". Avant même de poser le pied sur le tatami, les judokas doivent effectuer un premier salut au tatami lui-même. Cela peut sembler bizarre de saluer un tapis, mais c'est une manière d'exprimer son respect pour le lieu où l'on va s'entraîner ou concourir. Ils devront également saluer une deuxième fois en quittant le tatami.

On salue ensuite le portrait de Jigoro Kano, puis son entraîneur, avant et après le cours, ainsi que son partenaire ou adversaire avant et après l'entraînement ou le combat, et enfin l'arbitre lors des compétitions. Le salut s'effectue en inclinant le buste de 30 degrés vers l'avant, les pieds joints et les mains posées sur le côté des cuisses.

Avant et après chaque cours collectif, les participants s'alignent et ajustent leur judogi (leur tenue). Puis tous s'agenouillent, le dos bien droit. Ils ferment les yeux pour une courte méditation. Enfin ils saluent le fondateur, le professeur et les autres participants, avant de se relever.



Laquelle je vais bien pouvoir mettre aujourd'hui ?



ceintures, kyu et dan

Au judo, l'expérience des judokas est représentée par des ceintures de différentes couleurs et des grades, que l'on appelle "kyu" pour les débutants et "dan" pour les confirmés.

6^e kyu (roku-kyu) : ceinture blanche puis blanche-jaune
5^e kyu (go-kyu) : ceinture jaune puis jaune-orange
4^e kyu (shi-kyu) : ceinture orange puis orange-verte
3^e kyu (san-kyu) : ceinture verte
2^e kyu (ni-kyu) : ceinture bleue
1^{er} kyu (ichi-kyu) : ceinture marron

Après le 1^{er} kyu, les judokas peuvent obtenir une ceinture noire avec un 1^{er} dan. Ils sont alors "sho-dan", ce qui correspond à un niveau moyen.

2^e dan : ni-dan, ceinture noire et entrée au niveau supérieur
3^e dan : san-dan, ceinture noire
4^e dan : yon-dan, ceinture noire
5^e dan : go-dan et ceinture noire
6^e dan : roku-dan et ceinture blanche-rouge
7^e dan : shichi-dan et ceinture blanche-rouge
8^e dan : hachi-dan et ceinture blanche-rouge
9^e dan : kyu-dan : ceinture rouge
10^e dan : ju-dan et ceinture rouge

Les grades les plus élevés ne peuvent être décernés que par le titulaire d'un grade supérieur et demandent des années de recherche et d'enseignement. Dans toute l'histoire du judo, seuls 15 Japonais ont obtenu le 10^e dan, et un seul Français, Henri Courtine.

Les grand(e)s champion(ne)s de l'histoire



David Douillet

Le géant français (1,96 m pour 125 kg), a tout renversé sur son passage durant sa carrière. Il a remporté deux titres olympiques (1996 et 2000) et quatre titres de champion du monde, contribuant à populariser le judo partout en France.



Ryoko Tani

Ce tout petit gabarit d'1,46 m pour 48 kg est la première grande vedette féminine du judo : double championne olympique (2000, 2004) et 7 fois championne du monde dans la catégorie la plus légère (moins de 50 kg), elle ne compte que quatre défaites dans toute sa carrière internationale !

Yasuhiro Yamashita

Champion olympique en 1984 et trois fois champion du monde, il est le judoka le plus célèbre et le plus respecté du Japon. Il détient le record de 203 victoires consécutives dans la catégorie des poids lourds.



Anton Geesink

Ce Néerlandais fut le premier judoka de l'histoire à battre des combattants japonais, ce qui causa un traumatisme au pays du judo. Il fut champion du monde en 1959 puis champion olympique en 1964, lors des JO de Tokyo ! Un exploit qui a contribué à l'internationalisation du judo.

Tadahiro Nomura

Il est avec Teddy Riner le seul combattant de l'histoire à avoir remporté 3 titres olympiques (1996, 2000, 2004). Dans une catégorie des moins de 60 kg ou les exemples de longévité sont rares, sa technique et sa volonté de gagner avec la manière en font un judoka à part.



Rena Kanokogi

Surnommée "la mère des femmes du judo", cette Américaine se faisait passer pour un homme pour participer à des compétitions dans les années 50, à une époque où les femmes n'avaient pas le droit de concourir. Elle s'est battue toute sa vie pour organiser des compétitions féminines et obtenir l'entrée des judokates aux JO en 1988.



Après le Japon, la France est le pays qui a donné au judo le plus de champions et de championnes. Une véritable histoire d'amour...

LA FRANCE, L'AUTRE PAYS DU JUDO



un peu d'histoire

Les Français découvrent le judo en 1933 avec la venue du fondateur **Jigoro Kano**, qui donne plusieurs conférences dans le pays. Il fait la connaissance de Moshe Feldenkrais, un scientifique israélien installé à Paris, qui se prend de passion pour le judo : il fait venir des entraîneurs,

écrit deux ouvrages et obtient la première ceinture noire en France. La Fédération française de judo est créée en 1946. Mais c'est à partir des années 50 que le judo se développe véritablement, avec l'arrivée à Toulouse d'**Ichiro Abe**, un disciple du fondateur Jigoro Kano.

Depuis la France, puis la Belgique, Ichiro Abe enseigne le judo partout en Europe. En 1956, on compte déjà plus de 20 000 licenciés et des clubs se développent un peu partout en France comme le Judo Club de Provence (Marseille), le Jiu-

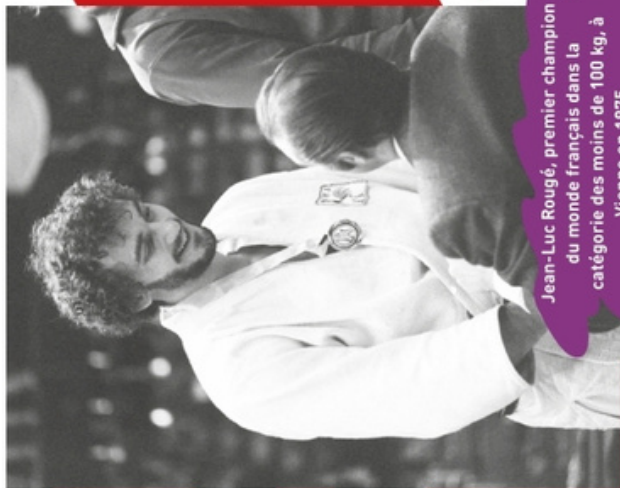
Jitsu Club de Bordeaux, l'AS Police de Toulouse ou l'École militaire d'escrime et des sports de combats d'Antibes. **Henri Courtine** et **Bernard Pariset**, entraînés par Shozo Awazu, sont les deux premiers Français à participer aux premiers championnats du monde de judo à Tokyo en 1956. Henri Courtine obtient une médaille de bronze, la toute première pour le judo français. En 1975, **Jean-Luc Rougé** devient le premier champion du monde français dans la catégorie des moins de 100 kg. Depuis, 31 Français sont devenus champions du monde.

Parmi les plus titrés : Teddy Riner (10 titres mondiaux), Clarisse Agbegnenou (5 titres), David Douillet (4 titres), Gévise Emane (3 titres), Lucie Décosse (3 titres) ou Brigitte Deydier (3 titres).

le chiffre

525 000

Le nombre de licenciés de judo en France, ce qui en fait le 4^e sport le plus pratiqué dans le pays.



Jean-Luc Rougé, premier champion du monde français dans la catégorie des moins de 100 kg, à Vienne en 1975



Les pays les plus médaillés aux championnats du monde

1

japon

395 MÉDAILLES (170 EN OR)

2

France

185 MÉDAILLES (61 EN OR)

3

corée du sud

104 MÉDAILLES (29 EN OR)

4

pays-bas

91 MÉDAILLES (16 EN OR)

5

cuba

87 MÉDAILLES (21 EN OR)



La France est devenue la première nation sacrée aux Jeux olympiques dans l'épreuve mixte par équipes de judo. Aux JO de Tokyo, Clarisse Agbegnenou, Axel Clerget, Teddy Riner et Sarah-Léonie Cysique ont permis aux Bleus de dominer le Japon, pays organisateur et nation qui a inventé le Judo.

LE DOSSIER

TEDDY RINER

le roi est Français !

Le judoka le plus titré de tous les temps part à la conquête de sa 11^e couronne mondiale à Doha.

Age : 34 ans

Lieu de naissance :

Pointe-à-Pitre
(Guadeloupe)

Surnoms : Teddy Bear,
Teddy Winner, Big Tedd

Club : Paris Saint-
Germain

**138
Kg**

Débuts en
seniors à
17 ans

10 ans
sans défaite
entre 2010
et 2020

2,04 m

Palmarès

 **10 titres**
de champion du monde

 **2 titres olympiques**
en individuel

 **1 titre olympique** par équipe

 **5 titres européens**

Retour en force

Après de longs mois d'absence suite à une blessure, Teddy Riner a fait son retour à la compétition lors du Grand Slam de Paris le 5 février dernier. Un retour marqué par une nouvelle victoire, la 7^e dans cette prestigieuse compétition.