Ces 34 chroniques sont réparties en 5 chapitres, mais chaque texte est une unité que l'on peut aussi lire séparément. Ces réflexions techniques s'adressent bien entendu à tous les judokas, professeurs, ceintures noires, hauts gradés, compétiteurs ou non. Elles ont parfois une dimension transversale croisant les analyses d'autres pratiques et d'autres arts.
C'est du moins ce que j'espère, tant je considère avec plaisir et intérêt ces moments de partage et d'échange entre pratiquants et enseignants, au cours desquels le mouvement et la sensation deviennent un langage.

p. 4 : **Préface d'Yves Cadot**

p. 6 : **Préface d'Emmanuel Charlot**

p. 8 : **Introduction : Parcours personnel**

p. 11 : **Introduction : Reconstruire la mosaïque du Judo français ?**

p. 17 : **Chapitre I : Analyse de la technique**
p. 18 : *Ju-yoku-go-wo-sei-su*
p. 20 : *Le Judo en trois repères : une démarche pour enseigner le Judo*
p. 22 : *Avoir une bonne attitude : la posture Shizen-tai*
p. 24 : *Conseils pour bien commencer*
p. 26 : *La posture dynamique*
p. 28 : *Saisir à deux mains*
p. 30 : *Citations*
p. 32 : *Le mouvement intérieur ou l'art de bien respirer*
p. 34 : *Un jeu d'équilibre*
p. 36 : *La crise de temps : créer le bon moment*
p. 38 : *Avoir le bon feeling*
p. 40 : *Mushin : voir sans regarder*

p. 43 : **Chapitre II : Réflexion sur l'entraînement**
p. 44 : *Sei-ryoku-zen-yo*
p. 48 : *Tandoku-renshu*
p. 52 : *S'emparer des Uchi-komi : la précision, la vitesse, la force*

p. 54 : *Nage-komi ou l'art de garder la force en réserve*
p. 56 : *Kakari-geiko ou l'opposition positive*
p. 58 : *Yaku-soku-geiko : un échange d'arguments*
p. 60 : *Randori : pour apprendre à être libre*
p. 62 : *Ju can overcome Go*
p. 64 : *Shin-Gi-Tai*

p. 67 : **Chapitre III : Être un champion**
p. 68 : *Le Judo : un chemin vers l'excellence*
p. 70 : *Être le champion d'une cause*
p. 72 : *L'entraînement mental du judoka*
p. 76 : *Le présent et le futur : lettre ouverte aux jeunes compétiteurs*
p. 78 : *Ce qui nous unit : moins de "don" plus de Do*

p. 81 : **Chapitre IV : Le professeur et l'entraîneur**
p. 82 : *Jita-yuwa-kyoei*
p. 84 : *C'est le professeur de Judo qui forme le futur champion !*
p. 86 : *Être entraîneur : des compétences et des limites*
p. 88 : *Entraîner les jeunes : c'est les rendre libres*
p. 90 : *Être champion olympique… sans foncer sur les piquets !*

p. 93 : **Chapitre V : Méditation sur les valeurs**
p. 94 : *Concurrence ou solidarité ?*
p. 96 : *Le Judo, un objet d'étude*
p. 98 : *Le Projet Judo : renaissance à la française*
p. 100 : *Judo Renaissance : le Projet Judo à la japonaise*
p. 102 : *Citations*

p. 105 : **Conclusion**

p. 107 : **Remerciements**

p. 108 : **Crédits photos**

Un jeu d'équilibre

Quand on parle de développement physique, on pense à la musculature mais rarement à notre capacité d'équilibre. C'est pourtant une des bases essentielles de la maîtrise d'un grand judoka.

Il y a des mécanismes inscrits dans notre système nerveux qu'il vaut mieux connaître. L'un d'eux s'appelle « hypo kinési » et il fait froid dans le dos. Il s'agit de la tendance du système nerveux, lorsqu'il n'est pas sollicité, à s'organiser en choisissant le mouvement le plus simple, le plus économique. C'est un système d'adaptation comme un autre à l'environnement, une loi du moindre effort qui a un sens à l'échelle de la nature. Mais pour nous, sur le plan individuel (et peut-être collectif), cette logique d'adaptation est la pire des choses ! À force de toujours s'asseoir pour lacer ses chaussures, on finit par ne plus pouvoir se tenir en équilibre sur un seul pied. À force de toujours se tenir à la rampe de l'escalier…

C'est notre propre habileté dans le contrôle du mouvement qui va ainsi décliner progressivement. Les études les plus récentes sur le cerveau montrent que nous avons le même « équipement » que tous les vertébrés. Si nous ne développons pas les mêmes facultés d'acrobate qu'un singe, c'est sans doute parce que nos conditions sociales d'existence nous poussent très tôt vers le confort. Nous recherchons toujours l'économie de temps, d'énergie et de mouvement. Cela retentit sur notre potentiel général : musculature, sens et habileté motrice (et on sait ce que peuvent « retrouver » comme acuité sensorielle les aveugles, ou les « nez » dans le monde du parfum…).

La proprioception : un pilote automatique

Nos récepteurs sensoriels, situés au niveau de la peau, de nos muscles, de nos articulations, ou encore dans les mécanismes complexes de la vision, de l'oreille interne et de son appareil vestibulaire, captent des millions d'informations chaque seconde, formant un flux ininterrompu vers le système nerveux lequel n'en fait remonter qu'une sur un million ! Ce système sensoriel des articulations, des os, de la peau… et sa relation plus ou moins efficace avec le système nerveux, on appelle cela la proprioception. Son but : nous maintenir en équilibre quelles que soient les conditions. Une mauvaise proprioception, on tombe au moindre faux pas, une bonne proprioception (et quelques connaissances techniques), éduquée par une vingtaine d'années d'exercices bien menés, à différents niveaux d'âge… Et on peut espérer marquer des *Ippons* fabuleux comme les plus grands champions. La proprioception, c'est le point essentiel de l'habileté motrice. C'est tout simplement le système de pilotage hypersophistiqué de la machine incroyablement complexe que nous sommes. Il faut donc tout faire pour améliorer ce potentiel, ne pas le laisser s'amoindrir de jour en jour. Le principe est simple : notre système nerveux a besoin de beaucoup de stimulation pour développer son potentiel de traitement d'informations et la capacité du corps à répondre de façon pertinente. Il faut donc le solliciter par des exercices de plus en plus complexes en termes de déplacement, d'enchaînement de gestes, d'équilibre, de coordination. « Fermer le jeu » le moins possible à l'entraînement pour être constamment stimulé par des situations de déplacement, de perte d'équilibre, de reprise d'appuis… essentielles à la maîtrise progressive de notre art. C'est sans doute le socle de ce qui fait le judoka. En revanche, reconduire d'année en année le même bras de fer, la même situation bloquée, incitera le corps à s'adapter progressivement à la situation : il y aura un gros moteur dans la voiture, mais plus de pilote au volant.

Ce qui nous unit : moins de "don" plus de Do

Une pratique commune, mais aussi une aspiration permanente au geste juste, un idéal de progrès.

De nos jours, on admire souvent le talent précoce, le brio exceptionnel de l'individu hors norme.

Nous n'échappons sans doute pas à ce phénomène dans le Judo… et pourquoi donc ? Pourtant, notre pratique exprime un autre système de valeur, qui nous rassemble plus fortement que notre admiration légitime pour quelques stars de la discipline. Ces valeurs, quelles sont-elles ?

Immédiatement, c'est la liste affichée dans nos dojos qui vient à l'esprit : le fameux code moral. Pourtant, le code moral ne dit pas tout, et peut-être ne dit-il pas l'essentiel…

Courage, patience, sincérité sont des qualités de judoka, mais pourquoi ? Parce que le judoka s'inscrit dans une démarche de pratique, dans une démarche du « faire ». Et comme les principes techniques et tactiques sont difficiles à atteindre, ils exigent du judoka un véritable engagement dans l'étude, la discipline, la persévérance… qui réclame et suscite courage, patience, sincérité, etc. Et c'est pourquoi on ne peut pas, on ne doit pas parler du code moral sans parler de la notion de « *Do* ». Le code moral frappe l'esprit par sa simplicité efficace, mais reste statique - comme si les valeurs dont il est question étaient immédiatement accessibles et qu'il suffisait de les lire pour les respecter.

Ce que le code moral ne peut pas dire, c'est que, pour atteindre aux qualités du judoka idéal, il faut s'installer dans une dynamique, celle du « faire », celle du travail, pour finir par être physiquement, mentalement, humainement transformé.

Et ça, c'est le *Do*.

Rester judoka

Juste derrière la passion et le plaisir simple de pratiquer, vient la conscience que le Judo demande un effort et que c'est déjà une forme de noblesse, de « marque de famille » que de s'y consacrer, indépendamment du niveau atteint.

Tous nous « faisons du Judo » et c'est cela qui nous rassemble. Nous respectons nos règles, nos rituels, mais surtout nous respectons la nécessité de souffrir et de transpirer pour pratiquer. Et ce faisant, nous avons le sentiment diffus de faire quelque chose de bénéfique, qui va nous rendre plus fort, plus efficace sur bien des plans. C'est la conscience de *Do*.

Mais il ne s'agit pas seulement de faire, mais de bien faire. Les principes techniques et tactiques sont difficiles à atteindre, et le Judo sans eux est une lutte sans maîtrise ni efficacité. L'aventure va au-delà : s'engager dans une recherche qui permet de devenir plus maître des principes tout en restant judoka. La maturité et une certaine prise de distance sont sans doute nécessaires, comme la volonté de continuer à apprendre et à progresser.

Cette étape est parfois difficile. En vieillissant, le sens, les raisons de notre pratique paraissent se brouiller un peu : moins de performance, moins de « don » naturel, moins de moyens de faire tomber, alors pourquoi continuer ? Parce que, porté par ce goût du savoir et de la compréhension, porté par une connaissance sérieuse des bases, on peut, tout en perdant certaines qualités physiques, pénétrer de plus en plus finement les principes, comprendre de mieux en mieux la discipline, s'ouvrir des horizons inconnus à l'époque où nous n'étions « que » des compétiteurs heureux de l'être, et ce faisant, continuer à se transformer soi-même. La passion pour les progrès est inépuisable, et inépuisablement gratifiante.

Chercher toujours, et malgré tout, le *Ippon*, renouveler patiemment et régulièrement l'étude et l'effort, analyser consciemment ses sensations et ses expériences avec toutes sortes de partenaires, étudier la tactique, la technique, échanger avec les autres, découvrir aussi progressivement l'idéal humaniste qui élève l'ensemble. Tous ces éléments (et bien d'autres encore) sont aussi ce qui fait la force de notre discipline. C'est cette complexité, cette multitude de facteurs sur lesquels les progrès peuvent s'appuyer toute une vie qui lui donne son attrait. Et c'est par là que nous pouvons acquérir, sans l'avoir spécialement souhaité, les qualités inscrites sur le tableau du code moral.

Le ciment qui lie les judokas, c'est leur pratique bien sûr, mais aussi l'élan de passion et de curiosité qui consiste à se projeter, à rêver à une forme de perfection de son geste.

Et la conscience diffuse d'avoir à progresser sur soi-même, et à chercher toujours sincèrement ce qui est le plus juste.

Concurrence ou solidarité ?

Les grands modèles philosophiques du monde contemporain ne sont pas étrangers à notre culture Judo.

Concurrence ? À l'évidence, celle-ci n'effraye pas le judoka. Éduqués dans une discipline de combat, nous savons faire face, une fois bien préparés, à l'opposition que l'on nous propose d'affronter. Notre mode d'entraînement à la compétition et la compétition elle-même placent le respect du concept même de concurrence au premier plan de nos valeurs. Nous nous affirmons dans l'affrontement, nous savons démontrer notre valeur aux dépens des autres. Jigoro Kano lui-même était un homme que beaucoup de ses contemporains jugeaient comme « moderne », peu respectueux de certaines traditions bien ancrées. Il avait su s'adapter à la culture occidentale sans craindre le jeu, parfois cruel, des comparaisons, travaillant à construire aux yeux du monde une image plus respectée du Japon, et aux yeux du Japon la supériorité technique et philosophique du Judo sur les autres écoles de *Jujutsu*. Et l'un des concepts fondamentaux du Judo de Kano, « meilleure utilisation de l'énergie », encourage à la recherche absolue des principes les plus pertinents de l'action. Jigoro Kano n'avait pas froid aux yeux, ni peur de la concurrence. Faut-il donc pour autant faire du judoka l'homme « concurrentiel » par excellence, et le Judo une discipline valorisant celui qui est le plus apte à faire face dans un monde sans pitié ? Ce serait une dramatique erreur d'interprétation.

Maître de soi et du monde

Jigoro Kano était sans doute, avant l'heure, un homme universel, adepte à sa façon d'une sorte de « mondialisation » philosophique, mais ce n'était pas vraiment celle de la loi du plus fort. Proche de la vision des Lumières, il rêvait - dans un pays pourtant en proie au nationalisme - d'une société où le premier projet aurait été l'éducation de tous. Le combat (la concurrence) étant à ses yeux un moyen de progresser sur le plan du caractère et des capacités, mais non une fin en soi, ni un moyen d'affirmer sa supériorité. Adaptables, contrôlés, capables de réagir avec pertinence aux aléas de la vie, à la volatilité des situations, prêts à faire face au changement… Jigoro Kano ne croyait pas que la vocation du Judo soit de créer des hommes capables d'affirmer leur force sur les autres, mais des hommes plus maîtres d'eux-mêmes et des principes fondamentaux de l'existence. Des hommes dont la force naissante leur permette surtout de continuer à vaincre leurs faiblesses et à s'améliorer eux-mêmes… avec les autres. Car le principe fondamental, complétant et englobant celui de la « concurrence contrôlée », est celui de la solidarité, source à ses yeux de la plus grande efficacité. La seconde maxime, « *entraide et prospérité mutuelle* », exprime un idéal humain mais aussi - et c'est primordial - un principe de fonctionnement. Faire que le monde soit plus heureux et construire cela de la façon la plus efficace : en travaillant ensemble.

Notre formation de judoka ne passe donc pas uniquement par l'affirmation constante de notre aptitude à vaincre le camarade de club - ou, par extension, l'institution voisine - mais dans le travail commun au dojo. *Uke* offre toute son implication et son application dans le travail, le plus fort aide le plus faible (même en *Randori*) dans la compréhension des principes - car le but n'est pas de déterminer qui est le plus fort dans la salle, mais d'avancer ensemble en maîtrise, ce qui est une ambition incomparablement plus riche et productive. Dans cette perspective générale de formation par la méthode de l'entraide, la concurrence, bien sûr, a sa place. Celle d'un moyen.