

# **VOYAGE AU PAYS DES VALEURS DU CODE MORAL**



**ALAIN JOTTERAND**

TRAVAIL ÉCRIT ET RÉALISÉ DANS LE CADRE DES EXAMENS  
DU DIPLÔME DE PROFESSEUR DE JUDO FSJ

JANVIER 2004

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### Table des matières

| Chapitres   | Pages |
|---|-------|
| 1. Avant propos .....   | 3     |
| 2. L'origine de nos valeurs .....                                   | 5     |
| 3. Les bouleversements sociaux du 20ème siècle .....                | 8     |
| 4. Quelques principes de base en judo .....                         | 10    |
| 5. Le code moral du judoka .....                                    | 15    |
| 6. La politesse (Reigi) .....                                       | 17    |
| 7. Le courage (Yu-ki) .....   | 19    |
| 8. La sincérité (Seijitsu) .....                                    | 22    |
| 9. L'honneur (Meiyo) .....  | 25    |
| 10. La modestie (Ken) .....   | 28    |
| 11. Le respect (Sonchoo) .....                                      | 31    |
| 12. Le contrôle de soi (Seigyo) .....                               | 34    |
| 13. L'amitié .....  | 38    |
| 14. Des valeurs différenciées .....                                 | 41    |
| 15. Résultats et observations d'une leçon type sur le courage ..... | 45    |
| 16. Conclusions .....   | 48    |
| 17. Remerciements .....   | 51    |
| 18. Bibliographie .....   | 52    |
| 19. Annexes .....   | 53    |
| 19.1. Code de la Chevalerie .....                                   | 53    |
| 19.2. La voie du Samouraï .....                                     | 53    |
| 19.3. La charte des droits de l'enfant dans le sport .....          | 54    |
| 19.4. La charte du fair-play .....                                  | 54    |
| 19.5. Le principe du fair-play .....                                | 55    |
| 19.6. Devoirs des enseignants .....                                 | 55    |
| 19.7. Quelques définitions .....                                    | 56    |
| 19.8. Leçon type sur le thème du courage .....                      | 58    |
| 19.9. Questionnaire sur la leçon .....                              | 59    |

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 1. Avant propos

#### Comment suis-je arrivé au judo ?

**E**nfant, j'habitais dans une ferme retirée du village de Ballens, entourée par un magnifique domaine agricole bordé de forêts. Dès mon plus jeune âge, j'ai éprouvé beaucoup de difficultés à m'intégrer auprès des jeunes du village. Mon tempérament très vif, ma force de caractère, ma difficulté à me concentrer faisaient de moi un « hyperactif » pour utiliser un terme à la mode aujourd'hui. C'était un calvaire d'aller à l'école pour me retrouver tranquillement assis, ne pas bouger, ne pas parler. Cet environnement m'était hostile et je le détestais. J'éprouvais une énorme difficulté à créer une relation amicale avec mes copains. Je n'avais pas trouvé d'autre façon d'essayer de m'imposer dans la cour du préau qu'en me bagarrant sans cesse.

Les punitions pleuvaient et renforçaient le peu d'intérêt que je vouais à l'école. Par chance, nos parents restaient distants, ne s'en mêlaient pas trop ; ils ne prenaient pas parti pour les uns ou les autres.

Je n'avais qu'une envie, celle d'être le plus fort. Mais comment y parvenir ?

Un jour, j'entendis parler du judo ; dans mon esprit, ce fut le déclic. J'étais bien loin de comprendre sa complexité et ses valeurs morales, mais je pensais que cela me rendrait le plus fort. Malheureusement, le judo n'existait pas dans la région ; mes parents, très occupés par leurs tâches professionnelles sur le domaine, ne pouvaient pas me conduire pour suivre régulièrement des entraînements. Nous étions bien loin d'avoir la mobilité d'aujourd'hui. Le sport n'était pas une nécessité ; le travail était suffisant sur le domaine. Puis vint le jour, en période d'apprentissage, où j'eus l'occasion d'être emmené par un ami pour observer un entraînement de judo. C'était au printemps 1976 à Renens. Depuis, je n'ai cessé de pratiquer ce sport. Ma motivation et mon tempérament n'ont pas changé. Seules les idées préconçues de mon enfance ont disparu pour faire place à la réalité. Ainsi, je découvris le judo, sa philosophie et toute sa complexité.

#### Pourquoi ce travail de diplôme ?

La motivation qui me pousse à me présenter comme candidat au diplôme de professeur de judo est issue de mes élèves. Ils m'ont fait progresser en me poussant toujours plus loin dans la recherche d'une amélioration dans la diversité de mes cours, de mon enseignement et des techniques à développer. Le plaisir qu'ils me transmettent est source d'une puissante énergie sans cesse renouvelée. Avant de commencer ce travail de diplôme, je le considérais comme un aboutissement. Finalement, c'est une étape dans la recherche d'une amélioration constante. Si mon corps commence à me jouer des tours pour l'avoir auparavant mal écouté, mon esprit au contraire se développe et me fait découvrir l'importance d'ajouter dans l'apprentissage du judo un état d'esprit allant au-delà de la simple pratique du sport.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### Contenu et plan du mémoire

Pour développer les valeurs du code moral, je désire avant tout vous replonger, chère lectrice, cher lecteur, dans le passé. Ce passé très riche est source de nos valeurs fondamentales pour la vie en société. J'aurais pu puiser cette approche dans la Bible ou dans d'autres manuscrits du même type. Je me suis plutôt tourné vers l'esprit guerrier car celui-ci est toujours mentionné dans les origines du judo. Les valeurs transmises aux Japonais par l'héritage des samouraïs sont très proches de celles des chevaliers guerroyants sur le continent européen et dont nous sommes les descendants. Dès lors, il me paraît important de faire un parallélisme entre ces deux types de guerriers. Sortis de cette époque féodale, vous vous retrouverez projetés dans la réalité d'aujourd'hui avec ses bouleversements sociaux. Tout cela pour démontrer et expliquer les causes de l'effritement de certaines de nos valeurs. Ensuite, un petit rappel sur les principes fondamentaux du judo vous emmènera au cœur des valeurs du code moral avec à la clé des réflexions provenant de différentes personnalités du judo romand.

Je cite aussi quelques expériences vécues sous le chapitre « des valeurs différenciées » pour permettre à chaque lecteur, par une simple réflexion, de prendre conscience de sa propre échelle de valeurs.

Puis, le développement d'une expérience personnelle effectuée dans mon dojo (salle d'entraînement « endroit où l'on étudie ») vous permettra de vous faire une idée sur la manière de transmettre ces valeurs. Enfin, la conclusion avec mes remerciements termine ce document.

Je vous souhaite un agréable voyage au cœur des valeurs du code moral.

*« Rien n'a plus d'importance que l'éducation... Quelle que soit la santé d'un individu, son existence reste vaine s'il ne la met pas au service de la société. » ► Me Jigoro Kano*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 2. L'origine de nos valeurs

**D**ès l'aube de son histoire, l'être humain a toujours manifesté le désir de se surpasser en force et en sagesse, aspirant à atteindre la plus grande force et la plus haute sagesse.

Dans tous les pays, à toutes les époques, chaque civilisation a eu son heure de Chevalerie. Plusieurs récits nous sont parvenus à travers les temps par les épopées guerrières, les poèmes, les chansons et les films. Les récits des Chevaliers de la table ronde, des quarante sept Rôlins du Japon et bien d'autres encore, nous ont transmis les exploits, les aventures, l'état d'esprit de grandeur, de noblesse et de sacrifice qui caractérisaient ces preux chevaliers.

En France, durant les siècles féodaux (du 5<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> siècle), l'ordre social était, dans une certaine mesure, assuré par les liens vassaliques. Le lien vassalique était un lien de fidélité du vassal qui engageait son honneur personnel. Il s'agissait initialement d'un libre engagement qui garantissait de servir son seigneur jusqu'à la mort. Pour récompenser cette marque de fidélité, un fief était attribué au vassal. Il arrivait qu'un chevalier soit le vassal de plusieurs seigneurs.

Afin de bénéficier de nombreux avantages, les seigneurs s'assuraient de la part des chevaliers le serment vassalique. La finalité était d'assurer le lien le plus fort, celui qui permettait la solidarité du groupe armé avec la puissance de l'autorité politique. La fidélité devait être absolue et inconditionnelle au sein des ordres.

Le chevalier apparaissait comme un soldat, homme de cheval, auquel des principes moraux, frappés du sceau militaire et de celui de la chrétienté, se trouvaient proposés. Il devait justifier des vertus les plus hautes aussi bien religieuses et laïques que sociales. Au cours des siècles, par delà les croisades et l'échec des ordres militaires religieux, la volonté des seigneurs fut de former des ordres de chevalerie capables d'assurer la cohésion du corps social, fondés sur le culte de la prouesse et de l'honneur. Ce fut donc autour de vertus, comme la vaillance, l'audace, la grandeur de caractère, le souci de protéger les faibles, de servir avec dévouement les supérieurs et leurs idéaux, le respect de l'adversaire, la loyauté et la dignité dans l'adversité que s'est formée la conscience et le savoir vivre de l'aristocratie française.

Au Japon, les premières formes de combat doivent assurer la protection des individus. Les samouraïs combattaient souvent à pieds car la topographie ne se prêtait pas aux déploiements de grandes masses de cavaliers. Au combat, pas d'alternative autre que celle de tuer ou d'être tué, contrairement au chevalier qui, après s'être vaillamment battu, pouvait avouer sa défaite et se livrer à son vainqueur. Si son adversaire n'avait pas la noblesse de l'achever, le samouraï vaincu se donnait la mort en se faisant Seppuku.<sup>1</sup>

La société japonaise reste fondée sur une idée de vassalité et d'interdépendance où le groupe passe avant l'individu. De plus les relations s'affirment bien de suzerain à vassal. Exemple : dans les sections de judo des universités japonaises, les relations entre étudiants sont définies par une hiérarchie fondée sur l'ancienneté. Les plus jeunes (Cohāi) tels des vassaux, sont soumis à l'autorité des plus anciens (Sempaï) que l'on peut comparer aux suzerains.

---

<sup>1</sup> C'est en 1663 que le gouvernement féodal, pour la première fois, interdit les suicides et en 1882 seulement, qu'une clause fut ajoutée au code pénal des samouraïs pour mettre fin à cette coutume.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Néanmoins, des similitudes entre le chevalier et le samouraï apparaissent, ne serait-ce que par l'approche spirituelle des personnages. Le samouraï est celui qui sert, qui est parfois méprisable et corrompu comme le chevalier ; il est souvent un exemple de loyauté qui se réfère en permanence au Bouddhisme.

Ce sera entre les XVII<sup>ème</sup> et XIX<sup>ème</sup> siècles, alors que le rôle du guerrier au Japon n'est plus aussi primordial et éclatant, que s'imposeront les principes éthiques et philosophiques. Les hommes d'armes comme les lettrés sont conquis et même fascinés par la discipline mentale, l'ascèse et l'harmonie avec la nature. Le zen fortifie leurs idéaux suprêmes : la fidélité et l'indifférence aux souffrances physiques. Les « budo » deviennent ainsi des systèmes spirituels grâce auxquels l'individu va avoir accès à la perfection.

Dès lors, il est moins question de vaincre que de se vaincre. Paradoxalement, la grande force du guerrier sera de parvenir à se battre sans être violent. Cette faculté que peu d'individus possèdent est bien plus qu'une habileté. C'est un immense détachement, une parfaite maîtrise de soi. Le guerrier doit arriver à un contrôle intégral de tout son être. Le Bushido<sup>2</sup> fixe la norme ; son importance a naturellement varié selon l'évolution de la société, mais est restée une constante plus ou moins consciente, comme l'esprit chevaleresque qui parfois nous anime encore.

Pour le Japonais, les notions de courage et d'honneur sont premières ; le devoir et la fidélité s'imposent à l'égard de l'empereur, de l'employeur, de soi-même. Il y a dans la loyauté envers le souverain un attachement à la nation dont on a eu l'exemple lors de la seconde guerre mondiale avec le fameux Kamikaze. L'absence de peur résulte du don total de soi à une vérité plus grande que soi, sans la moindre réserve. Cette force repose sur un certain nombre d'attitudes morales qui font la source du code moral du judoka aujourd'hui.

Elevé avec ces différents principes moraux, le samouraï, comme le chevalier, n'existe plus que par sa valeur, sa noblesse d'esprit, sa dignité. Dès lors, il va appartenir à Me Jigoro Kano de proposer au monde moderne des règles adaptées qui vont faire du judo à la fois une philosophie et un sport de combat, une méthode de comportement social et un processus presque spirituel, cohérent, tendant à canaliser le premier instinct de l'homme qui est celui de la combativité. Me Jigoro Kano avait la volonté de former un être sain, fort, épanoui et social. Héritier du passé, tout en marquant une rupture nette avec les finalités des méthodes de combat ancestrales dont le ju-jitsu, il réussit à accomplir une synthèse intelligente entre l'intérêt de la société, c'est-à-dire des citoyens maîtres de leurs esprits comme de leurs corps, et la défense personnelle qui doit viser en premier l'efficacité du coup ou du mouvement.

« Catalyseur des énergies, le judo de Me Jigoro Kano apparaît comme un précurseur du facteur d'intégration que va constituer au XX<sup>ème</sup> siècle le sport en général et le judo en particulier. Par-là, il appartient à un courant universel de pensée. Une filiation directe qui, de Baden Powell (1857-1941)<sup>3</sup>, Pierre De Coubertin (1863-1937)<sup>4</sup> fait de lui au même titre que ses illustres contemporains un réel éveilleur de conscience<sup>5</sup> ».

---

<sup>2</sup> Cf chapitre 5

<sup>3</sup> Fondateur du mouvement scout en 1908 dont l'un des buts est le développement des qualités morales et sportives

<sup>4</sup> Le baron Pierre De Coubertin rénova en 1893 les Jeux Olympiques d'été, qui ont lieu tous les quatre ans depuis 1896.

<sup>5</sup> cf « Judo et Société des plaisirs du judo au judo plaisir » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Avec ses bases philosophiques et techniques, le judo, plus que centenaire aujourd'hui, a percé largement toutes les frontières. Il a traversé les époques de guerres, de souffrance, les instabilités des régimes politiques pour être aujourd'hui confronté au bouleversement social des individus. Je reste persuadé que les valeurs résultant tant de l'époque des chevaliers que celle des samouraïs s'effritent peu à peu, que le respect entre les individus diminue. La montée de la violence juvénile dans les villes ne démontre-t-elle pas le malaise actuel des jeunes ? Et pourquoi, comment en est-on arrivé là, que s'est-il passé ?



## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 3. Les bouleversements sociaux du 20ème siècle

**D**eux vagues de fond ont fini par bouleverser au cours du vingtième siècle les bases de la société traditionnelle et notamment l'organisation de la famille en Europe. Il s'agit du développement continu de l'industrialisation et de l'extension du courant démocratique. Ces deux forces ont fini par additionner leurs effets et nous jeter hors du temps des chevaliers et des samouraïs lesquels ont été propulsés aux oubliettes.

Jusqu'au milieu du vingtième siècle, la majorité des familles vivaient encore en milieu rural selon le mode de vie dit « traditionnel ». Dans ce mode de vie, les générations se côtoyaient et partageaient ensemble le même espace. La solidarité, le respect des uns envers les autres étaient très développés et nécessaires pour cette forme de vie en communauté.

Après la deuxième guerre mondiale et en quelques générations, plusieurs événements ont précipité les changements sociaux ; ils ont trouvé leur apogée dans le courant des années 1970 et ont développé leurs effets sur notre comportement jusqu'à ce jour.

#### Les principaux événements à l'origine des changements sociaux

- les changements en matière d'éducation, perceptibles dès la fin de la première guerre mondiale dans les grandes cités des Etats-Unis et d'Europe;
- le passage de la société rurale à la société industrielle;
- l'amélioration des conditions de vie;
- les progrès considérables de la médecine;
- les mouvements de population en raison du travail, du chômage, des études, du tourisme et des guerres;
- la circulation de l'information, presque sans entrave et la propagation d'idées les plus diverses par les journaux, la radio, la télévision et internet;
- la modification radicale du statut de la femme et, par conséquent, celui de l'homme;
- l'accès au travail rémunéré pour les femmes;
- la gestion, la planification de la venue des enfants dans le couple grâce à la contraception;
- la diminution du nombre d'enfants.

#### Les effets

- Les changements susmentionnés ont notamment introduit dans la plupart des secteurs de notre vie une logique de production et de concurrence. Ce passage a favorisé le développement des biens de consommation répondant aux seuls « besoins » de confort et de bien-être.
- Après la scolarisation, il devient de plus en plus fréquent d'émigrer vers d'autres pays pour trouver de l'emploi. Avec le déracinement qui en est résulté, l'encadrement de la pensée s'est affaibli ; la famille élargie et le réseau des liens ont souvent disparu. Les mariages se réalisent de plus en plus entre partenaire d'origines, de cultures, de classes

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

sociales et de religions différentes. Tous ces éléments ont fini par modifier considérablement la nature des échanges au sein de la famille qui ont un lien direct avec l'éducation.

- Aujourd'hui, un couple sur trois se sépare quand les enfants ont moins de dix ans. Ces chiffres sont éloquentes ; ils expriment les bouleversements qui affectent dorénavant les liens au sein de la famille.
- L'influence des parents dans la formation de la pensée et de la personnalité des enfants a régulièrement diminué. Les nouveaux modes d'informations véhiculent des valeurs propres à la jeunesse et tendent à uniformiser la manière d'être jeune aujourd'hui.
- Les idéaux démocratiques comme la liberté, l'égalité, la fraternité modifient les conditions de vie engendrées par l'industrialisation. Derrière ces idéaux, il y a une envie de faire tomber l'inégalité, l'intolérance. Néanmoins, on constate également une tendance à ne plus accepter les contraintes imposées par la société. Cela se traduit pour chacun de nous par une irrésistible envie de conquérir sa propre autonomie qui va être la base de notre individualisme.

Les conséquences de ces chamboulements, de cette transformation sociale touchent de plein fouet les clubs sportifs. Les contraintes faites de règlements, de corvées, d'activités annexes, sont directement affectées par cette transformation sociale où l'individualisme privilégie la liberté de pensée et d'action.

### Observations

Dans ma jeunesse, j'ai reçu une très forte éducation basée sur les valeurs morales décrites plus loin dans ce document. Je ne me posais pas de question ; c'était ainsi ; c'était notre éducation. Au village, les personnes comme l'instituteur, le pasteur, le syndic étaient des personnes instruites et considérées comme des notables auxquels on vouait un respect sans retenue. Mais qu'en était-il dans la réalité ? N'a-t-on pas été aveuglé par toutes ces icônes au point de développer une certaine naïveté. Le réveil aujourd'hui est plutôt brutal. Il n'est pas de semaine sans la diffusion par les médias, de problèmes liés à la famille, à des tricheries et des perversions diverses. Mais ne nous méprenons pas, toutes les couches sociales, notables ou pas, tous les milieux tels ceux du sport ou de l'église sont concernés. Dans ce contexte chaotique, comment un jeune peut-il s'y retrouver ?

Le judo, à la différence d'autres sports, fait probablement l'objet d'un intérêt un peu particulier auprès des parents qui sont à la recherche, pour leurs enfants, d'un cadre moral qui leur garantira un complément d'éducation. Régulièrement, les parents de mes judokas soulèvent l'importance de l'approche morale liée au judo et le bon état d'esprit, qui règne dans le club.

*« Toute méchanceté vient de la faiblesse ; l'enfant n'est méchant que parce qu'il est faible ; rendez-le fort, il sera bon. » ► Jean-Jacques Rousseau*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 4. Quelques principes de base en judo

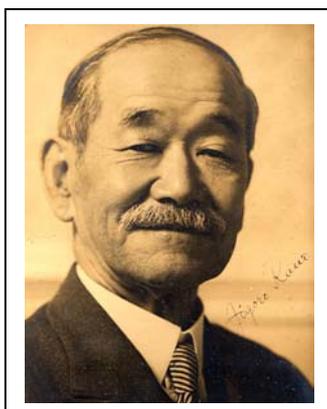
#### Me Jigoro Kano

**A**u début du XX<sup>ème</sup>, Me Jigoro Kano fut un personnage essentiel au Japon. Dans une période difficile, il fut l'un des plus hauts fonctionnaires de l'Etat en charge de l'éducation. Il sut, de sa voix, prôner la liberté, la dignité de l'individu par la grandeur de sa mission éducative, contrairement aux souhaits du gouvernement qui prônait l'assujettissement des masses face à l'idéologie montante qui étaient le nationalisme et le militarisme.

Dans sa jeunesse, il a étudié le ju-jitsu avec trois maîtres éminents de l'époque. Le grand profit qu'il a tiré de cette période d'étude l'a conduit à la décision de fonder en 1882 une école qu'il a appelé Kodokan. « *Kodokan* » signifie « *une école pour étudier la manière* », le sens réel du mot manière étant « *la conception de la vie* ». Il a appelé le sujet qu'il enseigne judo au lieu de ju-jutsu. « *JU signifie souple ou céder; DO la voie, le moyen ou le principe, de sorte que le judo signifie un art ou une pratique de la souplesse, qui consiste à céder d'abord afin d'avoir la victoire finale. Ainsi le judo au sens large est une étude, un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps aussi bien en ce qui concerne la direction de la vie et des affaires.*<sup>6</sup> » De cet art, vont naître plusieurs principes dont essentiellement le Sei Ryoku Zen Yo et le Jita Kyôei.

« *L'entraînement dans le judo a une signification morale particulière au Japon, parce que le judo en même temps que les autres exercices guerriers étaient pratiqués par les samourais, qui avaient un code raffiné de l'honneur, dont l'esprit a été légué à travers l'enseignement de cet art.*<sup>7</sup> »

« *Toute forme d'éducation a également pour mission de préparer l'individu à adopter un comportement social.* » ► Me Jigoro Kano



Me Jigoro Kano 1860-1938

---

<sup>6</sup> Tiré du discours prononcé à l'Université de Californie en 1932, par Me Jigoro Kano

<sup>7</sup> Tiré du discours prononcé à l'Université de Californie en 1932, par Me Jigoro Kano

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### **Ju**

Sans m'étendre, le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation. La légende dit que les principes du Judo furent découverts lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches des arbres réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de "l'agresseur". La voie de la souplesse était née.

Ce principe est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du judo. C'est s'engager dans la voie (do/michi) du principe et de l'adaptation (ju). Ce principe invite à progresser, par la pratique, au-delà de l'opposition des forces musculaires, à parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre des forces. Ju est une attitude.

### **Sei Ryoku Zen Yo**

Le second principe est la meilleure utilisation du corps, de l'esprit et de l'énergie. La recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, il invite à appliquer la solution la plus pertinente à tout problème : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. Sei Ryoku Zen Yo est un idéal. Lorsque ce principe est compris, il peut être appliqué à toutes les phases de la vie et permet de mener une vie « haute et rationnelle ».

Le paragraphe suivant tente de résumer une explication de ce principe par Me Jigoro Kano :

Supposons la force d'un homme qui me pousse à dix unités alors que la mienne est de sept unités. De toute évidence ; cet homme est plus fort que moi. Si je tente de le repousser, il s'imposera. Mais si au lieu de m'opposer à lui, je laisse la voie libre à sa force, en retirant mon corps, juste à l'instant où il pousse le plus tout en gardant mon équilibre, cet homme se trouvera dans une position de déséquilibre. Il se rendra si faible, non pas par sa force, mais par sa position défectueuse, que sa force ne sera représentée à cet instant que par trois unités au lieu des dix normalement. En conservant mon équilibre, je garde ma force totale de sept unités. A ce moment, je n'ai besoin que de la moitié de ma force, soit trois unités et demi pour battre mon adversaire. Cette façon de n'utiliser que la moitié de ma force est valable pour n'importe quel cas.

Dans cet état d'esprit, plusieurs exercices pratiques permettent de démontrer l'attitude bien spécifique de Tori (celui qui exécute la technique). Le Ranraku Waza (techniques de combinaisons et d'enchaînements) permet à Tori d'utiliser, par anticipation, les avantages que lui offre son partenaire Uke (celui qui subit la technique). Le sens de l'anticipation se nomme le Sen No Sen. Un deuxième exercice appelé Kaeshi Waza (techniques de contres prises), permet à Tori de se défendre ; il enchaîne alors l'action adverse d'Uke en le contrant. Go No Sen désigne cet état d'initiative de Tori.

### **Jita Kyôei**

Le troisième principe, qui nous propulse au cœur des valeurs morales est l'entraide pour le progrès et la prospérité. En d'autres termes, l'efficacité passe par les autres. Là interviennent directement les valeurs du code moral ; sans elles, il ne serait possible d'aboutir au principe de l'entente harmonieuse, de la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force à celle des

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

autres. Découlant de l'application sincère des deux premiers principes, Me Jigoro Kano suggère: « *la présence du partenaire, du groupe sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Kyôei est une prise de conscience*<sup>8</sup> ». Ce principe est tout simplement la clé de voûte en judo. Il peut paraître incongru, dans une méthode de combat où le but recherché est de se débarrasser de l'adversaire. Le paradoxe n'est cependant qu'apparent car Me Jigoro Kano précise que cette maxime « *représente le domaine de l'idéal, le but suprême, lequel peut être atteint seulement par ceux qui, ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit du combat, ont dépassé toute notion de victoire et de défaite*<sup>9</sup> ».

Sur le tapis de judo, ce principe s'illustre par ces quelques exemples :

- Tori contrôle la chute d'Uke ;
- les élèves s'entraînent ensemble et ne refusent aucun partenaire ;
- les élèves plus avancés s'adaptent aux moins avancés ;
- chaque élève endosse la responsabilité de ses actes ;
- une majorité d'exercices s'accomplissent avec l'aide d'un partenaire consentant ;
- la réaction et le rôle du partenaire sont importants pour comprendre le principe des techniques à appliquer.

Bien que le but final soit un idéal, le principe fondamental d'entraide mutuelle démontre bien la nécessité de s'appuyer et de cultiver les valeurs du code moral pour progresser avec ses partenaires. Rares seront les personnes à accéder à cet idéal, mais il est possible à tous de s'en rapprocher.

« *La figue verte mûrit quand elle vient au contact de la figue mûre* ». ► *Proverbe arabe.*

« *C'est réunis que les charbons brûlent, c'est en se séparant que les charbons s'éteignent* ».

► *Aphorisme bouddhiste.*

### Conte de la cuillère

« Tengu, qui signifie démon, était le chef d'une bande de voleurs et d'assassins de la région. Ce cynique personnage avait la fâcheuse coutume d'apprécier, par des mises en scène, la médiocrité humaine et ne riait jamais autant que devant le spectacle de malheureux prisonniers se battant les uns contre les autres pour échapper aux souffrances qui les menaçaient.

L'une de ses mises en scène favorite consistait à attacher ses victimes les unes aux autres en leur laissant la main gauche libre, à laquelle il faisait fixer une longue cuillère en bois particulièrement malcommode. Regroupés autour d'une table sur laquelle trônait un grand plat de riz blanc, les pauvres voyageurs affamés finissaient par disperser le riz à force de maladresse, d'avidité et de disputes. Les plus forts et les plus habiles survivaient un temps, les autres mouraient rapidement de faim. Un jour, un marchand de livres rares, réputé pour sa

---

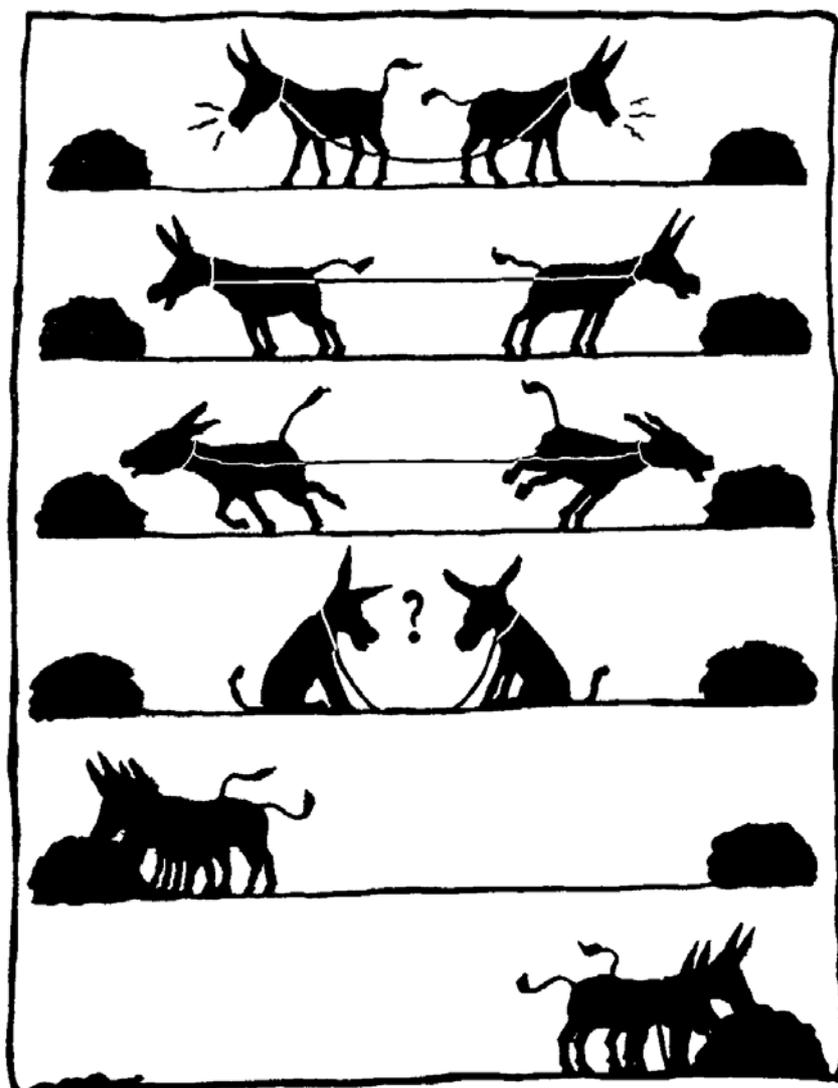
<sup>8</sup> cf « Judo magazine sept. 02 » cité dans la bibliographie chapitre 18

<sup>9</sup> cf « Judo et Société des plaisirs du judo au judo plaisir » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

sagesse et nommé, Akio Long, fut fait prisonnier avec plusieurs de ses hommes et attaché selon la formule favorite de l'infâme Tengu. Alors que le solide chef des gardes de la caravane roulait des épaules et brandissait sa cuillère comme une arme, Akio plongea promptement la sienne dans le plat et la tendit à son voisin de droite. La longueur du manche convenait parfaitement, le geste devenait facile, le riz ne se perdait pas. Convaincus par l'exemple, les hommes se reprirent et s'aidèrent mutuellement. Ecœuré, Tengu les relâcha.<sup>10</sup> »

### L'autre, le partenaire



<sup>10</sup> cf « Judo magazine novembre 1999 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Le judo, c'est d'abord l'évidence de la présence de l'autre. Le premier sentiment vis-à-vis de l'autre est très souvent celui de la méfiance, de l'agressivité, de l'intolérance plutôt que celui de l'amour universel. Lors des premières leçons, les partenaires, qui deviendront si proches, sont d'abord des êtres différents et étrangers les uns des autres. La pratique va les inciter à se rapprocher jusqu'au contact physique.

Pour être fort, il faut travailler et encore plus travailler. Mais pour cela, il faut faire appel à l'autre. Nous devons rester maître de notre impatience et de notre intolérance, laquelle a la fâcheuse tendance à s'exprimer trop rapidement face au comportement de l'autre. « *Tu es trop raide* », « *tu es maladroit* » ou encore « *tu as peur de chuter* » etc. Cet agacement, nous devrions l'adresser à nous-même, à notre propre incapacité qui trouve tout naturellement sa tête de turc. C'est l'autre, bien sûr, ce mauvais partenaire qui ne sait pas se relâcher, se concentrer, se maîtriser.

Halte !

Ne sommes-nous pas aussi marqués par la maladresse et d'autres faiblesses ? N'avons-nous pas non plus notre part de médiocrité, nos propres limites ?

Etre un bon partenaire, par exemple en randori (confrontation libre et sans enjeu entre deux judokas), c'est être capable de faire une place à l'autre, en acceptant d'ouvrir le jeu, de lui donner une chance de nous apprendre quelque chose. Voilà qui n'est pas si simple à faire et c'est pourtant, sans doute, un moyen essentiel de progresser.

Les judokas sont égaux face à l'effort, face au désir de progresser. Même s'ils ne poursuivent pas tous le même but, les judokas sont condamnés à apprendre ensemble et dans le respect de l'autre jour après jour. Pour réussir, chacun a besoin de l'autre ; c'est la reconnaissance d'une nécessité. Donner sa place à l'autre, pour le bien mutuel, le reconnaître, l'accepter, lui faire confiance et s'appuyer dessus tout en étant son soutien. L'égoïsme et le désintérêt pour l'autre ne sont pas propices aux progrès.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 5. Le code moral du judoka

**I**l s'inspire de l'ancienne culture japonaise, de ses samouraïs et de sa société militaire régie par la loi du Bushido. La fusion du Bouddhisme et du Shintoïsme a permis la création du Bu (arts martiaux) shi (guerrier) do (la voie), soit la Voie du Samouraï.

On peut résumer cette voie en sept points essentiels :

1. Gi : la décision juste dans l'équanimité, l'attitude juste, la vérité. Quand nous devons mourir, nous devons mourir ;
2. Yu : la bravoure teintée d'héroïsme ;
3. Jin : l'amour universel, la bienveillance envers l'humanité ;
4. Rei : le comportement juste, qui est un point fondamental ;
5. Makoto : la sincérité totale ;
6. Melyo : l'honneur et la gloire ;
7. Chugi : la dévotion, la loyauté <sup>11</sup>.

La Voie du Samouraï a inspiré quelques penseurs français lesquels ont établi une liste de valeurs à l'origine du code moral ; elle pourrait susciter de l'indifférence, nous rebuter, mais ce serait passer à côté de bases éducatives très importantes ; elle n'invite pas à jouer les samouraïs, elle rappelle au contraire qu'il existe des valeurs universelles et reconnues de tous au-delà des frontières et des époques. Le judo est un bon moyen de les faire fructifier.

Se présenter sur un tatami (surface de tapis pour la pratique du judo), s'entraîner, combattre, est sans doute un moyen de devenir meilleur en tant qu'homme, sans forcément le rechercher. La simple pratique régulière, soutenue et patiente de notre art est source d'expériences simples mais profondes, de transformations quotidiennes et discrètement fondamentales. Les contraintes de l'entraînement ne jouent évidemment pas que sur le corps, mais sur l'esprit qui s'affermi à force de persévérance.

Me Jigoro Kano, après avoir longuement étudié, nous a offert cet art martial oriental et nous en bénéficions aujourd'hui avec toutes ses richesses.

Enfin, nous voici à la liste des valeurs du judo, généralement affichée dans les dojos et figurant dans le passeport jeunesse. Mentionnée sur bon nombre de sites internet, cette liste ne saurait nous être inconnue.

*« Le code moral contient des éléments clés, des points de repères à partir desquels il est possible d'évaluer un comportement digne et équitable <sup>12</sup> »*

---

<sup>11</sup> cf « Zen & Arts Martiaux de Taisen Deshimaru » cité dans la bibliographie chapitre 18

<sup>12</sup> inconnu

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### **La politesse**

*C'est le respect d'autrui*

### **Le courage**

*C'est faire ce qui est juste*

### **La sincérité**

*C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

### **L'honneur**

*C'est être fidèle à la parole donnée*

### **La modestie**

*C'est parler de soi sans orgueil*

### **Le respect**

*C'est faire naître la confiance*

### **Le contrôle de soi**

*C'est savoir se taire lorsque monte la colère*

### **L'amitié**

*C'est le plus pur des sentiments humains*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 6. La politesse (Reigi)

C'est le respect d'autrui.



#### Définitions du Larousse :

- Ensemble des règles de savoir-vivre, de courtoisie en usage dans une société ; respect de ces règles.
- Action, parole conforme à ces règles. <sup>13</sup>

On parle aussi d'« étiquette » qui, tirée du Larousse, a entre autres pour définition :

- Ordre de préséance, cérémonial et usage dans une cour, dans une réception officielle. *Observer l'étiquette.*

#### Autre définition tirée d'internet :

- La politesse est l'expression de l'intérêt porté à autrui, quelle que soit sa valeur ou sa faiblesse, au travers de gestes et d'attitudes et ce, indépendamment de son authenticité et de sa sincérité. La cérémonie, l'étiquette font partie de l'extériorisation de la politesse.

**E**tre poli, c'est une forme de discrétion, c'est être net, sans aspérités, comme une pierre polie, douce au toucher. C'est la seule façon d'entrer en contact avec les autres. Il s'agit là d'une valeur essentielle qui s'impose dès le commencement, c'est une règle de savoir-vivre, indispensable et fondamentale. Elle offre une attitude au débutant, contrairement au courage ou à la modestie qui sont des qualités qui vont se développer, naître de la pratique avec le temps. Cette valeur va probablement être exigée dès le départ et avant toute chose.

On peut être poli sans être ni loyal, ni sincère, ni respectueux. La politesse, c'est ce que l'on impose aux jeunes judokas qui n'ont pas encore les moyens de comprendre les implications de leur attitude. « *Saluez en sortant du tapis, saluez votre partenaire* » dira le maître à ses jeunes élèves.

En judo, les formes de politesse ouvrent la pratique et la referment. On salue en arrivant et en repartant ; on salue avant un exercice ou un combat et à la fin de celui-ci. Le salut s'applique au lieu, aux partenaires, aux professeurs. Par politesse, on pratique le judo en silence et au rythme de la leçon, on rajuste son judogi quand il est défait etc. Ces règles, très simples, sont parfois vite négligées. Les entraîneurs, les professeurs doivent être attentifs et réagir devant ces signes de faiblesse car la politesse encourage la transparence dans l'attitude à adopter entre partenaires.

Rapidement, elle permet de travailler, écouter, observer, étudier, projeter, combattre, avec de nombreux partenaires différents.

Pour le pratiquant déjà confirmé, la politesse est devenue naturelle ; il la vit avec simplicité. Le respect de cette valeur est devenu une attitude juste, celle qui convient le mieux dans la

---

<sup>13</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

situation présente. La politesse permet au judoka de commencer et de finir chaque chose pour mieux en profiter. Sans cette attitude, les progrès ne seront pas possibles.

Celui qui est poli connaît et applique les règles de comportement qui le rendent agréable. Arriver à l'heure au début du cours, se présenter sur le tatami lavé, revêtir un judogi propre exempt d'odeur et de souillure, se taire lorsque le professeur parle, ne jamais élever la voix pour parler, ne pas gêner les autres par son comportement ou sa tenue sont des règles qui constituent toutes formes de politesse indispensables. Le respect de ces attitudes nourrit et développe la politesse.

Quoi de plus désagréable que de travailler avec un partenaire dont l'hygiène du corps est délaissée, dont le judogi est d'une part imprégné d'une vieille odeur de transpiration et d'autre part sale, voir répugnant. Impossible dans ces conditions de jouir du principe du Jita Kyôei. Heureusement, ce manque de respect, de politesse est l'apanage de quelques rares pratiquants, rapidement marginalisés par leur comportement.

### Attitude des élèves

Dans une leçon, lorsque je donne des explications ou que j'effectue une démonstration, les jeunes ont parfois la fâcheuse tendance à s'appuyer contre le mur du dojo ou à s'allonger sur le sol en me regardant. Généralement, ces positions de relâchement, ne favorisent pas l'observation et l'écoute. Je me permets d'intervenir pour corriger cette attitude en leur expliquant le manque de politesse qu'elle engendre vis-à-vis de l'entraîneur.

Dans le même contexte, j'ai pu observer au Kodokan des ceintures noires se faire réprimander par leur supérieur pour avoir osé prendre des positions de relâchement comme par exemple être assis les jambes tendues au lieu d'adopter la position du ritzurei (accroupi, assis sur les talons) ou d'être assis en tailleur qui sont les positions admises.

### Le salut

Pourquoi au Japon les personnes se saluent-elles par une révérence contrairement aux occidentaux qui se serrent la main ? On pourrait penser que cette coutume provient de la religion. Me Hiroshi Katanishi (7<sup>ème</sup> Dan, professeur diplômé de judo, expert Dan), m'a donné l'explication suivante : *« Au Japon, la partie du corps la plus importante est la tête, contrairement aux occidentaux pour qui ce serait plutôt le cœur. Dans le salut, la 2<sup>ème</sup> personne descend la tête plus bas par respect envers la personne saluée. Au judo, ce signe est une marque de considération et de remerciement pour son partenaire sans qui il n'aurait pas été possible d'évoluer »*.

« Ainsi saluer, droit et ferme, son futur adversaire n'est pas le courage mais y invite, serrer la main de celui qui vous a vaincu n'est pas la sincérité mais y invite, écouter debout et en silence l'explication d'un professeur n'est pas le respect mais y invite etc. La politesse n'est peut-être pas une vertu mais c'est sans doute elle qui permet toutes les autres <sup>14</sup> ».

---

<sup>14</sup> cf « Judo magazine mars 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 7. Le courage (Yu-ki)

C'est faire ce qui est juste.

#### Définitions du Larousse :

Courage ; nom masculin (de cœur)

- Force de caractère, fermeté que l'on a devant le danger, la souffrance ou dans toute situation difficile à affronter.
- Prendre son courage à deux mains : vaincre sa timidité, sa peur ; faire appel à toute son énergie.
- Ardeur, zèle pour entreprendre quelque chose ; envie de faire quelque chose. *Travailler avec courage.*<sup>15</sup>



#### Autres définitions tirées d'internet :

- C'est l'esprit d'audace et de détermination. C'est faire ce qui est juste dans la sérénité et la lucidité en conservant la maîtrise de soi. C'est l'aisance dans le danger, donc l'absence de peur.
- La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

**L**e courage, vertu virile, respectée de tous, contrairement à la lâcheté qui elle est méprisée. Valeur héritée sans doute de nos ancêtres. Elle était nécessaire aux premiers êtres humains dès leur apparition sur terre pour se nourrir, défendre leur territoire, découvrir leur environnement. Le courage est la vertu du chevalier, du samouraï, du soldat et de tout autre combattant. Aujourd'hui, par la diffusion de ses films, la télévision projette l'excessive bravoure, détermination et volonté des héros immortels. Le courage du héros est celui de l'action ponctuelle. Qui n'a pas rêvé dans son enfance d'incarner l'un de ces héros fort et courageux, prêt à tout pour les plus faibles.

Le courage est-il bien une valeur morale ? On peut-être courageux sans être juste, honnête et bon. Mais, peut-on être juste, honnête et bon tout en étant un lâche. Sans un peu de force d'âme, il est impossible de faire ce qui est juste dans la vie de tous les jours.

Mais faire ce qui est juste, tous les jours, les petites choses comme les grandes n'est pas toujours vraiment simple. Cela implique d'affronter en tout moment de brèves ou de grosses angoisses tels que les découragements, le manque de confiance en soi.

Pour un enfant comme pour un adulte, commencer le judo demande un certain courage. Lorsqu'il se présente pour la première fois sur un tatami, il découvre un environnement qui lui

---

<sup>15</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

est inconnu et pas familier. A cet égard, un soin particulier de la part du moniteur, pour le nouveau venu, est nécessaire pour son accueil et son intégration dans le groupe.

Finale­ment, se présenter aux portes d'un dojo, est-ce plus difficile que de rentrer dans une piscine d'eau froide ! Sur le tatami, comme ailleurs, c'est de continuer qui est le plus difficile.

Il est dur à chaque entraînement de repousser ses limites, de se confronter à soi-même. Il y a des jours, des périodes où tout vous réussit contrairement à d'autres. Le vrai courage est de faire face à toutes ces difficultés pour les dépasser. En judo, il faut apprendre inlassablement à courir après le progrès, à recommencer sans cesse, à apprendre sans réussite rapide, à renoncer à être le meilleur. Les désillusions sont troublantes dans l'apprentissage, dans le combat, surtout contre soi-même.

La redoutable simplicité des principes du judo sanctionne très vite les rêveurs ; il est impossible de tricher ; on aimerait être moins faible et à la foi plus fort. Au fil du temps, la jeunesse nous échappe ; c'est un autre péril qui nous guette.

Très proche du combat de la vie, le judo est exigeant, difficile, mais il offre des satisfactions infinies. Pris comme un jeu, il est plaisant, passionnant ; il oblige à se dépasser sans cesse. La prise de risque est nécessaire au franchissement des étapes d'apprentissage dans la vie, au judo, en combat, en randori. En général, le jeune est moins bien outillé que l'adulte car il n'a pas capitalisé suffisamment d'expériences pour tirer des leçons de ses réussites et de ses échecs. Par conséquent, il connaît moins ses limites. En randori, il faut exploiter cette forme d'insouciance pour transmettre au jeune judoka ce qu'est le véritable judo d'attaque courageux contrairement au judo de défense, trop utilisé par de vieux routiniers. Il faut faire ses expériences. Il faut tester, découvrir ses limites et celle de ses partenaires. Il faut se donner l'occasion de vérifier son pouvoir sur son partenaire. En randori, le risque doit être un jeu et déboucher sur une source de satisfaction. Ce risque ou courage ne peut-être sanctionné que par une chute suite à l'action ou la réaction de son partenaire.

Finale­ment, le vrai courage n'est pas le fait d'avoir réussi un exercice périlleux, car exécuté à plusieurs reprises, ce dernier devient maîtrisable et se transforme en une habitude. Le courage, c'est accepter la chute et se relever chaque fois. Un vieil adage, bien connu en judo, rappelle la notion du courage : « *on tombe sept fois, on se relève huit fois* ». Cette formule ne s'applique pas seulement à cet art, mais à toutes les expériences de la vie.

### Expérience au dojo

Régulièrement, Mme Elisabeth Aubert (professeur de judo) réalise une expérience qui démontre bien l'état d'esprit de l'homme. Elle invite les parents des enfants judokas à suivre un cours de judo. A la fin de la leçon, les participants ont l'occasion de consolider leurs acquis par du randori. Peut-être par prudence, mais plutôt par orgueil et fierté, les hommes éprouvent beaucoup de difficulté à inviter un partenaire pour se livrer au jeu du randori, contrairement aux femmes qui n'hésitent pas à se défier entre elles. L'homme ne serait-il pas, dans cette situation, moins courageux que ses consœurs ou serait-il trop calculateur pour risquer de s'incliner face au voisin ?

Une chose est sûre, le principe fondamental du randori n'est pas compris. Rappeler en effet qu'au randori, il n'y a ni gagnant, ni perdant.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

### Conte sur le courage suprême

Kyokun était maître de thé auprès d'un Daimyo de province qui tirait beaucoup de gloire de sa maîtrise remarquable. Sa réputation avait atteint la cour du Shogun et il accompagna son seigneur lors de sa visite annuelle aux puissants du royaume. Dans les rues de la capitale, il fut défié en duel par un samouraï. L'affaire était manifestement politique et l'on cherchait à atteindre son maître à travers lui. Les règles de l'étiquette interdisaient cependant à Kyokun de décliner le funeste rendez-vous fixé au lendemain. N'étant pas homme de guerre, il se savait incapable de remporter le combat ; son seul souci était de ne pas être responsable d'un manquement à l'honneur qui eut pu être par la suite reproché à son seigneur. Il s'ouvrit de son embarras au seul maître de sabre du clan qui faisait lui aussi partie du voyage. « *As-tu peur de la mort ?* » lui demanda ce dernier.

*« Je n'ai peur que d'être embarrassé de ces armes que je ne connais pas, de ce combat que j'ignore. Mourir, je le veux bien, mais sans manquer à l'honneur de mon maître ». « Ne t'inquiète de rien et fais ce que je te dis. Demain, rends-toi au rendez-vous avec ce sabre que je te donne, salue profondément ton adversaire, plie ton vêtement avec application et prépare-toi comme si tu t'apprêtais à servir le thé.*

*Dans cet état d'esprit, fais face à l'adversaire, ferme les yeux, lève le sabre au-dessus de la tête et attends le bruit de son sabre. Dès que tu l'entendras, coupe devant toi. Tu mourras mais tu le toucheras aussi de ta lame ».*

Le maître de thé, rassuré, passa une nuit excellente. Face à son attitude sereine et concentrée, le samouraï nerveux qui l'attendait fut ébranlé dans sa confiance. Le voyant si plein de confiance dans une posture sans faiblesse, il décampa sans demander son reste.<sup>16</sup>

*« Le courage permet d'affronter les périls et de surmonter sa peur. » ► Cicéron*



<sup>16</sup> cf « Judo magazine d'avril 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 8. La sincérité (Seijitsu)

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.

#### Définitions du Larousse :

Sincère, pur

- qui s'exprime sans déguiser sa pensée, franc, loyal
- qui est éprouvé, dit ou fait d'une manière franche; authentique, vrai.

Sincérité

- qualité de ce qui est sincère, franchise, loyauté. *Je doute de la sincérité de sa réponse*<sup>17</sup>.

#### Autre définition tirée d'internet :

- Le mensonge et l'équivoque sont également considérés comme de la lâcheté. Sans la véracité et la sincérité, la politesse n'est que simulation. La parole donnée doit être une garantie suffisante. La véracité est liée au sens de l'honneur.



**D**ire la vérité ne va pas de soi, avoir le courage d'exprimer sa pensée dans la vie et dans ses rapports avec les autres n'est pas toujours aisé, ni évident. Dire la vérité, cela ne signifie pas être sincère, car vérité n'est pas forcément sincérité. Il peut arriver que l'on dise des choses que l'on perçoit comme vraies au premier abord ; il suffit cependant que l'on creuse un peu au fond de soi-même pour se rendre compte qu'en réalité l'on manque de sincérité. Le contraire de la sincérité n'est pas nécessairement le mensonge ou l'hypocrisie mais plutôt une médiocre manière de manipuler son interlocuteur. Cette ambivalence existe presque toujours dans chaque geste et chaque chose que l'on fait. Finalement, n'est-ce pas soi-même que l'on trompe ?

Lorsque l'on refuse un combat ou un randori avec un motif raisonnable, ce dernier est sûrement objectivement juste. Mais ne dissimule-t-on pas un prétexte comme la peur, le doute, l'orgueil, la honte d'être ridicule, prétexte que l'on n'ose pas s'avouer !

Avoir le courage de ne mentir ni aux autres, ni à soi-même, là est la vraie sincérité. Elle doit être guidée non pas par l'esprit, mais par le cœur, un cœur pur et désintéressé qui laisse la place à ce qui est juste, à ce qui est vrai avec lucidité, courage et générosité. Comment apprendre à s'engager dans un geste sans qu'il soit étouffé par des craintes, des retraits ; comment s'ouvrir à une pensée sans qu'elle soit double, sans qu'elle soit trouble. L'école du judo, par la pratique, impose cet apprentissage d'engagement et d'ouverture.

Au Japon, la loyauté, qui consistait à ne jamais mentir à son suzerain, et la sincérité dans le geste, qui consistait à trouver le moyen physique et mental d'accomplir le geste parfait, au

---

<sup>17</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

bon moment, sans avoir à y réfléchir, étaient les deux types de sincérité que ces guerriers valorisaient.

Tout comme le guerrier japonais d'autrefois, le judoka doit sa loyauté envers son entraîneur, ses partenaires mais aussi envers lui-même. Pour ce qui est de la technique, même si elle ne tue plus, elle reste une quête difficile par l'entraînement nécessaire et régulier, elle incite chacun à s'améliorer, pour progresser en maîtrise.

Dans la pratique et à tout âge, par son entraînement régulier, ses exercices, ses stages, ses compétitions, le judo propose de petites et de grandes épreuves qui ramènent toujours et constamment à la même nécessité : être présent et concentré à tout instant.

Lors de chaque confrontation, le judoka découvre des peurs, des colères, des doutes. Dans cet état d'émotivité, ses gestes se durcissent ou s'amollissent. Le judoka comprend rapidement qu'il perd en efficacité, en vigilance et en clairvoyance.

En offrant son corps en déséquilibre, en étant jeté au sol, en faisant face à la peur intime de la chute et de la douleur, le judoka apprend à s'engager dans le mouvement et à progressivement surmonter ses craintes. La crispation, l'esquive, le doute sont les symptômes d'une sincérité vacillante et douteuse dans le corps et l'esprit.

Il est inutile de chercher des justifications ou des excuses, les choses sont ce qu'elles sont et il n'y a rien à dire. Les « *si j'avais...* » ou « *oui mais...* » ne justifient jamais rien. Le programme est simple ; l'on ne peut pas tricher avec la sincérité ; la règle est valable pour tous ; il faut monter sur le tatami pour s'entraîner régulièrement et faire ce qui doit être fait même si cela pose des problèmes. Il faut lutter contre ses limites, contre ses paresse, contre ses frayeurs, ses colères qui empêchent de vivre en toute sincérité et en toute liberté d'esprit.

### Exemple de sincérité dans le combat

La spontanéité du geste efficace dans l'action ou la réaction réclame une absence totale de réticence et d'arrière pensée. Cette affirmation ressort d'un entretien que j'ai eu avec Sergei Aschwanden (judoka suisse, champion d'Europe et vice-champion du monde en 2003) qui m'expliquait de quelle manière il gère la durée d'un combat. Si certains judokas moyens, dont le physique est émoussé par la durée d'un combat, cherchent toutes les solutions tactiques, ou en marge du règlement pour échapper à l'issue fatale, Sergei, comme les autres judokas de haut niveau, a une attitude différente. Il apprend à gérer son combat non pas sur une durée en temps, mais sur des séquences qui débutent lorsque l'arbitre annonce Jime (commencer) et se terminent au Matte (interruption de combat). Chacune de ces séquences nécessite une concentration profonde, une attention extrême où l'esprit doit être libre de toutes contraintes. A aucun instant le relâchement, le manque de sincérité en soi n'est toléré sous peine d'être pénalisé par l'Ippon<sup>18</sup> fatal. Chaque attaque, chaque défense doit s'exécuter sans la moindre brume dans l'esprit. Seule cette attitude, cette forme de sincérité mène aux succès.

---

<sup>18</sup> Valeur la plus haute qui conclut le combat. Il existe plusieurs possibilités de marquer Ippon ;

- en projetant l'adversaire sur le dos ; le mouvement doit être rapide et bien contrôlé
- en immobilisant l'adversaire au sol, sur le dos; durée maximale de l'immobilisation 25 secondes
- la combinaison des deux premiers (un presque ippon « wazari » + une immobilisation de 20 secondes)
- en faisant abandonner l'adversaire par l'application de techniques d'étranglements ou de clés de bras

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Lors d'un combat en finale, n'est-ce pas un manque de sincérité face à soi et à son entraîneur de se satisfaire de la seconde place plutôt que d'aller au bout de soi-même ?

*« Si le philosophe aime et recherche la vérité, si le sage la possède, l'homme sincère, lui, se contente d'exprimer cette vérité avec son cœur.<sup>19</sup> » ► Emmanuel Charlot*



---

<sup>19</sup> cf « Judo magazine de juin 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 9. L'honneur (Meiyo)

C'est être fidèle à la parole donnée.



#### Définitions du Larousse :

- Sentiment que l'on a de sa dignité morale; fierté vis-à-vis de soi et des autres.
- Parole d'honneur, qui engage la dignité de quelqu'un. *Elle m'a donné sa parole d'honneur.*
- Mettre son honneur, un point d'honneur à s'engager, mettre en jeu à ses propres yeux sa dignité, sa réputation.
- Faire honneur à (quelque chose) : se montrer digne de confiance, estimable.<sup>20</sup>

#### Autres définitions tirées d'internet :

- Le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même et des autres. C'est savoir être digne, avoir une grandeur d'âme et conserver l'estime de soi-même. L'honneur est attaché à la manière d'être avec les autres.
- C'est une qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et une manière d'être vis à vis des autres.

**L'**honneur, une noblesse d'âme qui est l'affaire de chacun. C'est le fait de respecter ses engagements ; cela doit s'appliquer dans la vie de tous les jours envers nos parents, nos enfants, nos amis, nos collègues. Prendre un engagement est une chose, mais exécuter sa promesse correctement en est une autre. Pour le samouraï, le respect de tout engagement était une règle scrupuleusement observée dans l'accomplissement du devoir. Un manquement à l'honneur, menait au rituel du suicide (seppuku). Ne pas avoir peur de la mort, voir même se convaincre d'être déjà mort, était pour le samouraï une manière de supprimer tout obstacle pour accomplir son devoir en tout temps.

L'honneur, n'est-ce pas une valeur du passé, devenue fantomatique de nos jours au point de ne plus être utilisée dans notre vocabulaire ? Choisir d'accorder de l'importance à l'honneur n'est pas si simple, est-on capable avec le même courage de souffrir ou de mourir pour cet idéal. Aujourd'hui, il n'y a plus de code rigide et peu de règles strictes ; la noblesse de sang a passé la main à la noblesse d'âme qui est l'affaire de chacun. Plus que jamais, dans la vie de

---

<sup>20</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

tous les jours, chacun est libre de choisir son rôle, comme dans une pièce de théâtre. Vouloir s'imposer un idéal que l'on ne peut atteindre, c'est se mentir à soi-même.

Il ne faut pas porter de masque, ce serait cacher dans son intérieur une forme de trahison, une forme d'hypocrisie. Il faut plutôt avoir la sincérité de se dévoiler en prenant conscience de qui l'on est, de ce que l'on croit, des personnes que l'on aime, de ce à quoi l'on aspire, de la direction que l'on veut prendre. Être soi-même, construire son propre catalogue de valeurs ne peut que fortifier, apaiser, équilibrer son for intérieur.

Cette prise de conscience s'accompagne de responsabilités qui s'accroissent avec le temps, et l'expérience. Il faut avoir la force intérieure de respecter ce qui doit l'être en chacun, de regarder autour de soi sans juger. Développer l'envie de se juger soi-même avec le même regard que celui que l'on pose sur les autres, de se voir de l'intérieur tel que l'on est, et non pas comme l'unique exception, ne peut qu'estomper, effacer son orgueil. Comprendre cela, c'est renoncer à se mentir, à tolérer ses petits mensonges ; c'est également renoncer aux colères intempestives que l'on a la lâcheté de se pardonner. Essayer de comprendre que le « mauvais, le méchant » ce n'est pas toujours l'autre... Voilà l'honneur.

L'honneur est un code, qui s'acquiert comme toutes les autres valeurs par le travail. Depuis la naissance du judo, on ne meurt plus dans un dojo, sauf d'une mort symbolique reflétée par la chute, laquelle ne présente aucun risque et est porteuse d'une bonne leçon. Le meilleur maître reste son adversaire qui dispense son unique leçon, la chute. La pire attitude serait de ne pas accepter, de craindre cette leçon, par orgueil, vanité, fierté ou manque de confiance.

L'honneur du judoka est de risquer la chute à chaque instant dans tous les exercices. Dans la pratique, accepter l'évidence de cette chute à tout moment, c'est accepter de perdre quelque chose de soi-même. Dans ce travail simple, mais de longue haleine, cette évolution discrète nous permet de prendre conscience, peu à peu, de sa propre personnalité.

Le Yaku Soku Geiko est un exercice basé sur une promesse entre les deux partenaires, Tori et Uke. Promesse d'accepter la chute, de ne pas résister, de ne pas contrer, de ne pas esquiver, de n'effectuer que certains types de projections etc. Cette forme d'exercice met bien en évidence l'honneur de chacun des pratiquants. Rompre sa promesse dans l'exécution de ce travail serait se déshonorer face à son partenaire.

L'honneur peut aussi se comparer au Gake (phase de projection) ; c'est terminer ce que l'on a commencé. Une fois la projection faite, il n'est plus possible d'arrêter le mouvement ; la chute est alors inéluctable.

### Histoires vécues

- Une anecdote illustrant le code de l'honneur à l'université de Tenri au Japon. Extrait des propos de M. Frédéric Kyburz (responsable du corps des arbitres en Suisse, expert Dan) lors de son stage dans les années 1964. *« L'éducation y était très rigide, il n'y avait pas beaucoup de tolérance. En cas d'absence sur le tatami pour des raisons de maladie, le professeur venait toujours vérifier dans les chambres pour apprécier notre état de santé. Les universitaires s'entraînaient entre six et sept jours par semaine en fonction de l'humeur du professeur. Quand celui-ci était bien disposé, il pouvait accorder un congé à ses élèves qui, généralement, profitaient de sortir tous ensemble et se déplaçaient à Nara (ville du Japon) pour s'y amuser. Ces étudiants, qui ne consommaient pas d'alcool la semaine, se ruiaient sur la bière et le saké et s'enivraient très rapidement. Certains d'entre eux, plus bagarreurs que les autres,*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

*trouvaient le moyen de s'affronter avec une bande de malfrats locaux. Ces altercations se terminaient généralement au poste de police. De surcroît, leur professeur était averti et venait les rechercher. A l'université de Tenri, la punition infligée à ces étudiants était la tonte des cheveux ce qui les reléguait au rang de Corails (étudiants de 1<sup>ère</sup> année différenciés des plus anciens par leur tête rasée). Ainsi, reconnaissables par tous, ils étaient humiliés en raison de leur conduite déshonorante ».*

- Lors du championnat du monde par équipe à Bâle en 2003, le « poids lourd Italien », après sa victoire, se laissa emporter par l'exultation, se précipita hors de la surface de combat sans rajuster son judogi, sans faire de salut, pour se jeter dans les bras de ses coéquipiers lesquels accédaient à cet instant précis à la médaille de bronze. Une telle attitude est inacceptable. En effet, en face dans le plus profond désespoir, son adversaire, modestement, se relevait avec peine, il s'était incliné après avoir livré une somptueuse bataille et fut déshonoré par le comportement de l'italien. La joie, le bonheur l'avait emporté sur le respect, la politesse et l'honneur qui aurait dû à ce moment précis être rendu au vaincu. Quelques instants plus tard, le directeur technique de l'équipe italienne et le judoka précité, se firent fortement réprimander par le président de la fédération internationale.

*« Le déshonneur est pareil à une cicatrice sur un arbre que le temps au lieu d'effacer agrandit tous les jours. » ► sagesse japonaise*

*« Le sentiment de l'honneur est inséparable de la maîtrise de soi. » ► Thucydide (IV<sup>ème</sup> siècle avant JC)*



## Voyage au pays des valeurs du code moral

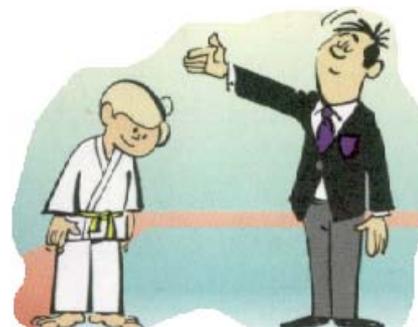
---

### 10. La modestie (Ken)

C'est parler de soi-même sans orgueil.

#### Définitions du Larousse :

- Qualité qui éloigne de penser à soi ou de parler de soi avec orgueil.
- Qualité d'une personne modérée dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.
- Modeste (modestus), qui manifeste de la modestie, une absence de d'orgueil.<sup>21</sup>



#### Autre définition tirée d'internet :

- Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

**S**i l'on veut parler de la modestie, autant le faire avec une certaine discrétion. C'est une valeur particulière parmi les autres ; si on peut parler du courage avec courage, il est plus difficile de parler de modestie avec assez de modestie. C'est une vertu discrète qu'on repère chez les autres, mais jamais chez soi. Se dire modeste ne se dit pas, et pour cause ! Le fait même de le reconnaître serait une forme d'orgueil. La vraie modestie, c'est de ne pas savoir que l'on est modeste. Elle ne doit pas être volontaire, ni nous préoccuper. Se forcer à être modeste, c'est permettre à l'orgueil de reprendre les commandes. Faire preuve d'humilité, c'est rabaisser son amour-propre et ce n'est pas une défaite. La modestie se vit sans phrase, elle se ressent sans distanciation possible, elle n'est ni de la timidité, ni de la crainte de l'avenir, mais c'est tout l'art subtil de se situer avec mesure dans un environnement parmi les autres.

Dès l'enfance, l'on se trouve confronté au rêve et à la réalité. Il est alors plus facile d'édifier une image de soi-même que d'être sincère et de respecter la vérité. Cet amour-propre n'est que le spectre de soi-même, une forme de projection idéale, qui vient s'interposer entre soi-même et ses actes, entre soi-même et ses sentiments et qui pousse finalement à masquer sa sincérité. Dans ce cas là, il y a une incapacité à se regarder en face, tel que l'on est. L'on ne se déprécie pas en restant modeste, bien au contraire, cela permet de se recentrer, de se replacer dans le monde.

Le sentiment de modestie apaise et empêche à la fois toutes les dérives de la frustration, de la culpabilité qui poussent chacun à croire qu'il n'est pas à la hauteur. Être modeste fait oublier bien des inquiétudes secrètes, enfouies au fond de soi-même. Eviter de gaspiller de l'énergie à préserver son image, à se justifier face aux autres et rester au service de la vérité tout entière, c'est ce qui permet d'être plus efficace.

La modestie, c'est entrer directement en contact avec les autres, sans ambiguïté, sans tricherie, sans masque et avec simplicité ; c'est le fondement même de cette valeur qui découle directement de la sincérité.

---

<sup>21</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

La défaite dans le combat apporte, sans frais, l'expérience qui va balayer tous les rêves et démontrer la réalité des faits. En se mesurant à un partenaire, en se mesurant aux lois du déséquilibre, au déplacement, on se construit une conscience qui mène à la modestie. En cas de victoire, on apprend à relativiser sa gloire, à rester humble sans orgueil, sans vanité. Avoir gagné contre un adversaire moins fort, l'avoir surpris dans un moment de faiblesse n'est pas quelques chose de fascinant. Si l'on part du principe que celui qui a perdu était le moins fort à ce moment là, il n'y a décidément pas de quoi exulter à avoir gagné contre un plus faible. Exprimer sa joie par des gestes exubérants ne fait qu'humilier encore plus son partenaire. Or, sans lui, il n'y aurait pas eu de victoire possible.

Le judoka n'est pas seulement confronté à ses adversaires, mais aussi au principe du minimum d'efforts pour le maximum d'efficacité. Fort d'expériences répétées, sans frais, car l'on n'y perd jamais qu'un trop plein d'illusions, son ego fragile sera progressivement façonné, buriné et ramené inéluctablement et invariablement à plus de modestie. On ne peut pas gagner tous les combats ; il y a toujours un moment, une seconde où l'on trouve plus habile, plus rapide, plus puissant que soi. A cet instant là, la prise de conscience n'est jamais plus nette qu'au moment où l'on avait commencé à l'oublier. Rester concentré, faire de son mieux, au cœur du combat où rien n'est acquis d'avance, voilà le seul projet. Fort ou faible, jeune ou vieux, compétiteur ou pas, on entre dans le combat avec ses seules forces et on en ressort avec un acquis, une expérience supplémentaire, celle de s'être mesuré à soi-même face une difficulté particulière.

Etre porteur d'une ceinture noire, avoir suivi un cursus de formateur ne garantit pas de réussir une technique dans un randori ou dans d'autres formes d'exercices. Il faut donc rester modeste et pratiquer inlassablement, continuer à se former, s'efforcer de pénétrer les différents principes de projection. Dans le judo, comme dans tous les autres arts martiaux, rien n'est acquis à jamais ; la patience, la persévérance et la remise en question constituent le socle de la réussite.

Au judo, la vérité se trouve sur le tatami, dans une attitude, dans l'exécution d'un geste, dans un exercice technique, dans un combat amical ouvert ou âprement disputé. Cette mentalité particulière du judoka fait naître la modestie, l'oublier serait immodeste.

### Quelques anecdotes pour illustrer la modestie

« *La modestie, c'est la ceinture qui ferme le judogi* » (vêtement revêtu par le judoka). Propos de M. Marc-Alain Curty (professeur de judo, expert Dan) qui me faisait remarquer l'état d'esprit de certains hauts gradés en Suisse qui ne portent jamais leur ceinture rouge et blanche lorsqu'ils suivent un cours malgré leurs compétences, leurs rangs et leurs responsabilités sur le plan national.

- Lorsque Me Kazuhiro Mikami (professeur de judo, expert Dan, délégué du Kodokan en Suisse), résidant à Lausanne depuis environ quarante ans, champion universitaire catégorie poids lourd du Japon en 1964, se déplace au Kodokan pour y suivre des cours et retrouver ses anciens amis, il porte tout modestement et avec humilité une ceinture noire malgré son haut grade de 8<sup>ème</sup> Dan. De même Me Hiroshi Katanishi (7<sup>ème</sup> Dan), dans un cours de Juno Kata (forme codifiée de mouvements de souplesse) à Monthey, se présenta sur le tatami vêtu d'une ceinture noire face à Mme Miwako Le Bihan (professeur de judo en France, référence mondiale du Juno Kata) porteuse du 6<sup>ème</sup> Dan et intervenante dans ce cours.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Cette forme de modestie est aussi une forme de respect vis-à-vis des hôtes et des intervenants qui font l'honneur aux participants de les recevoir ou de leur transmettre leur savoir.

- Dans le cadre d'une tournée européenne, de jeunes judokas japonais ont effectué une visite en Suisse. A cette occasion, ils ont rencontré l'équipe de LNA du Judo Club Romont, laquelle était renforcée par quelques athlètes du plus haut niveau suisse. Il fut surprenant d'observer le comportement de chaque combattant japonais. Après avoir gagné ou perdu son combat, chacun est allé s'agenouiller et s'incliner devant tous ses plus illustres accompagnants. Chaque dirigeant japonais présent, transmettait ainsi sa bonne ou mauvaise impression sur le déroulement du combat qui venait d'avoir lieu.

Ce petit rituel d'humilité et de modestie de la part des combattants reflète bien la différence de mentalité entre les orientaux et les occidentaux.

### Légende sur la modestie

Yoshii, le meilleur élève au sabre de Me Yamada, suivait son enseignement depuis plus de dix ans. Rude et sévère, il dominait de sa stature les séances de travail dans lesquelles il remplissait le rôle de premier assistant ; il prenait beaucoup plus souvent la parole que le vieux Me Yamada qui avait une silhouette débonnaire et un peu ronde et qui restait en retrait dans un coin du dojo. Le sensei (maître) observait sans rien dire, puis passait, jovial, au milieu des couples au travail, rectifiant parfois une position de main ou de pied. Yoshii rythmait l'entraînement qu'il écrasait de son autorité grandissante et prenait part avec passion aux combats qu'il dominait outrageusement. Me Yamada combattait lui aussi, mais avec un relâchement apparent qui rendait difficile de savoir si le coup de shinai (bâton d'entraînement pour le Kendo) qu'on lui avait porté l'avait effectivement surpris ou s'il s'était laissé faire. Yoshii notamment le touchait souvent ; sa jeunesse, sa vigueur et sa technique lumineuse semblaient à chaque fois avoir facilement raison du vieil homme.

« Maître, il est temps pour moi de vous quitter » dit un jour Yoshii à Yamada avec assurance. « Mon temps ici est achevé, donnez-moi l'autorisation de partir et une recommandation pour un autre dojo, où je pourrai à nouveau progresser dans mon art ».

« Tu as raison mon fils, peut-être est-il venu pour toi le temps d'apprendre quelque chose d'autre... Accepterais-tu de combattre une dernière fois pour le plaisir ? ».

Yoshii se mit en garde avec confiance, décidé, à part lui, à ne pas trop sanctionner son vieux maître. Sa première attaque fut un peu lente... et il se retrouva projeté brutalement. Yamada avait esquivé et saisi son poignet dans le même mouvement. Confus et mécontent, Yoshii se redressa juste à temps pour subir la charge imprévisible de son adversaire, qui le propulsa dans le mur du dojo avec une force inouïe. Avant de tomber à genou, il avait encore reçu un coup sur le crâne et un coup à la gorge. Le combat fut long et pénible. Yoshii reçut la correction de sa vie, puis Me Yamada l'invita à boire le thé. Il resta.<sup>22</sup>

« Il n'y a pas de maître qui ne puisse être élève. » ► *sagesse espagnole*

---

<sup>22</sup> cf « Judo magazine d'octobre 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 11. Le respect (Sonchoo)

Sans respect, aucune confiance ne peut naître.



#### Définitions du Larousse :

- Sentiment qui porte à traiter (quelqu'un, quelque chose) avec de grands égards, à ne pas porter atteinte à (quelque chose). Respect filial. Respect des lois.
- Respect humain : crainte qu'on a du jugement des hommes.<sup>23</sup>

#### Autres définitions tirées d'internet :

- Quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale, traiter les personnes et les choses avec déférence.
- Respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

**L'**étymologie latine du mot, c'est regarder les autres avec attention, les écouter sans préjugé, sans a-priori, avec attention et discernement. Cette valeur essentielle permet de se positionner dans la société. Elle est trop souvent négligée, oubliée dans le dialogue entre les générations, entre jeunes aussi. Si l'on reproche plutôt aux jeunes de manquer de respect, il faut néanmoins se rendre compte que cette qualité fait également défaut aux aînés lorsqu'ils s'adressent à leurs cadets. Avec l'évolution de notre société, le respect est de plus en plus réclamé par les uns et les autres et c'est légitime.

Actuellement, la tendance est à la revalorisation de certaines fonctions. Ce processus implique de trouver de nouvelles dénominations. Par exemple : l'on ne dira plus cantine du personnel, mais restaurant du personnel, la dénomination de concierge est remplacée par celle d'employé au service technique etc.. Ces anciennes appellations, ont pris une connotation péjorative à notre époque. Elles ôtent toute considération aux personnes qui occupent de telles fonctions.

Que respecter chez l'autre ? Son comportement, son rang social, sa capacité à vivre certaines valeurs, son mode de vie ? L'autre vit selon ses propres lois que l'on trouve bonnes ou mauvaises. Le regard que l'on porte sur l'autre peut être nourri d'admiration ou de méfiance. Parfois aussi l'intuition de son regard peut-être pris en défaut par la réalité. L'habit ne fait pas le moine !

Revendiquer le respect auprès d'un interlocuteur, c'est lui demander un vrai regard sur soi et ce regard n'est jamais sans conséquences. Etre respecté, c'est d'abord être considéré, c'est-à-dire regardé avec beaucoup d'attention et de discernement.

Le respect ne saurait tolérer tout d'une personne, quel que soit son niveau social ; ce serait alors faire preuve de lâcheté. Une personne qui dit la vérité, ou la respecte a priori, on a donc confiance en elle contrairement au menteur, qui sans honte trompe par ses actes et ses paroles.

---

<sup>23</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Appliquer le respect, c'est un apprentissage de tout instant, c'est un long chemin à parcourir et c'est le même qu'apprendre à être respecté.

Dans certaines communautés, des rites ancestraux immuables permettent à l'adolescent de devenir un homme responsable, un adulte à part entière. Dès lors, il jouit de la confiance de tous. En cas d'irrespect des règles, certaines de ces sociétés se contentent « d'exiler », à l'intérieur du groupe, celui qui n'est pas digne de devenir un adulte. Il est alors déchu de ses droits à la maturité. Pas de punition, pas de prison, juste du mépris.

Respecter l'autre ne semble pas être difficile à priori et pourtant. Jeune, on détient ce talent spontanément, on suivrait aveuglément au bout du monde celui qui s'engage avec sincérité, avec générosité, qui respecte ses promesses et se montre droit. En vieillissant, l'égoïsme et les fausses valeurs aidant, il devient difficile de garder cette fraîcheur, d'autant plus que les déceptions sont nombreuses. Respecter quelqu'un, c'est mettre en lumière ce qui le rend respectable pour nous, c'est reconnaître les valeurs qu'il nous transmet et qu'il s'impose à lui-même. C'est aussi comme la politesse, respecter les usages de comportement comme les règles d'hygiène, de salut, de ponctualité.

L'apprentissage d'un art de combat comme le judo force la maîtrise de soi, suscite le calme et le recul. Le respect ne peut pas naître de la colère, de la violence, de l'excitation non contrôlée. Avec de la maturité, le respect peut écarter de l'incompréhension, rendre plus tolérant et aussi de moins en moins intransigeant avec les autres.

Dans leur judogi blanc, tous les judokas, champions ou non, cultivent par le contrôle de soi, le courage, la patience, la sincérité, un état d'esprit de communauté. Ils subissent les mêmes doutes, les mêmes sanctions, le même goût de l'effort et partagent les mêmes sensations. La magie du judo veut que tout pratiquant soit respecté car chacun d'entre eux peut provoquer, à tout instant, la chute de l'autre. Le respect, c'est avant tout ne pas sous-estimer son adversaire.

### **Petite histoire**

Le respect peut avoir une autre forme, imaginons-nous la situation suivante :

Au sein d'un club de judo, deux entraîneurs d'âges différents dispensent leurs cours depuis de nombreuses années à raison de plusieurs entraînements par semaine. Le plus âgé s'occupe des débutants, le second des plus avancés. Ils aspirent au même but, se forment régulièrement et se préoccupent du développement du club. Avec le temps, la motivation du plus âgé diminue peu à peu, contrairement à celle du plus jeune, qui en pleine force de l'âge, bouillonne. Le plus âgé est toujours présent, donne régulièrement ses cours mais il ne veut plus consacrer du temps pour se perfectionner. La qualité de son enseignement s'en fait ressentir, il devient moins attractif pour les jeunes. L'effet s'en fait ressentir par un fort renouvellement des jeunes. Très peu de judokas trouvent la motivation nécessaire pour franchir cette étape et venir rejoindre les rangs du groupe plus avancé. Le moniteur le plus jeune continue de se former régulièrement, il est à jour au niveau des techniques d'enseignement et répond parfaitement aux exigences du moment. Malheureusement, il n'a plus de nouveaux élèves et il a le sentiment que tout l'effort fourni sera vain par la suite.

Finalement, cette situation engendre peu à peu une diminution des membres dans le club et produit une crise entre les deux moniteurs !

Dans ce genre de situation, il est primordial de respecter tout le travail accompli par son collègue ou ami durant de nombreuses années. Il est indispensable de ne pas l'oublier.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Autrement, quelle profonde déception et humiliation pour cet entraîneur qui a tant donné. Aujourd'hui, la tendance à jeter ce dont on n'a plus besoin, comme un vulgaire mouchoir en papier, est bien malheureusement trop utilisée. Cette attitude irrespectueuse n'est pas rare et se retrouve couramment, nous avons probablement tous été, un jour ou l'autre, confrontés à une situation similaire. Pour les personnes concernées, une vie entière peut se briser net et basculer dans le dégoût et l'incompréhension la plus totale. Le respect, c'est aussi ne pas oublier ce qui a été fait.

Dans le cas particulier, le respect permettra de trouver une solution sans qu'aucun moniteur ne soit blessé.

### **Histoire sur le respect, « le tunnel »**

Zenkai était fils de samouraï et jeune serviteur d'un noble fonctionnaire à Edo. Il tomba amoureux de la femme de son maître ; celui-ci les surprit, tua sa femme et se fit tuer par Zenkai dans un réflexe de défense. Le jeune homme s'enfuit et erra de province en province. Travaillé par son crime, il cherchait tous les moyens de se racheter dans cette vie. Rien n'était trop difficile. Un jour, il découvrit un village situé dans une vallée encaissée. Un chemin escarpé le reliait à la plaine. De nombreux villageois y avaient déjà trouvé la mort. Zenkai résolut alors de creuser un tunnel sous la montagne. Mendiant pendant la journée, il creusait la nuit. Trente ans plus tard, le tunnel était long de plus de deux kilomètres, haut de vingt mètres et large de trente. Zenkai était respecté par les habitants comme un moine. Le fils du fonctionnaire assassiné eut vent de cette histoire. Il fit un long voyage pour venir tuer Zenkai. « *Ce n'est que trop juste* » lui dit celui-ci « *mais le tunnel est bientôt achevé. Laisse moi finir ce travail, tu pourras ensuite accomplir ta volonté* ». Plusieurs mois passèrent et Zenkai creusait toujours. Le jeune homme qui ne le quittait guère se mit bientôt à l'aider dans ce labeur. Après un an, il en vint à admirer le courage et la force de caractère de sa future victime. Deux ans plus tard, il le respectait comme un père. Le tunnel fut fini cette année là.

« *Maintenant, coupe-moi la tête* » dit Zenkai « *mon travail est fini* ». « *Comment pourrais-je couper la tête de mon propre maître ?* » s'exclama le jeune homme, des larmes dans les yeux...<sup>24</sup>

« *Si tu ignores ton adversaire et que tu te connais toi-même, les chances de perdre et de gagner sont égales.* » ► *Stratège chinois Sun Tse*

« *Si tu ignores à la fois ton adversaire et toi-même, tu ne compteras tes combats que par des défaites.* » ► *Stratège chinois Sun Tse*

---

<sup>24</sup> cf « Judo magazine de novembre 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 12. Le contrôle de soi (Seigyô)

C'est savoir se taire lorsque monte la colère.

#### Définition du Larousse :

- Action de se contrôler, de se dominer; maîtrise de soi.<sup>25</sup>

#### Autres définitions tirées d'internet :

- C'est savoir dominer ses pulsions.
- C'est savoir se maîtriser physiquement et moralement.



**C'**est en sang, en sueur, les mains tremblantes que les braves héros dans les séries télévisées ou dans les films, font rêver. Ils ne s'effondrent pas, ne cèdent pas à leurs pulsions, n'abandonnent pas les victimes à leur propre sort, ils restent toujours en pleine possession de leurs moyens, ils maîtrisent la situation et font ce qu'ils pensent juste.

Garder son sang froid lorsque survient la crise, ne pas se laisser envahir par les émotions violentes, la panique, le doute et rester en pleine possession de ses moyens. Quel beau discours ! En voilà un idéal ! Cela devrait être la qualité essentielle de tout porteur d'une ceinture noire (Dan), de tout entraîneur, de tout coach. Le contrôle de soi permet de maîtriser les sentiments, les pulsions et de contrôler l'instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique des Arts Martiaux car il conditionne toute l'efficacité.

Lorsque, dans une discussion, des critiques sont jetées à la figure d'un individu avec violence, et impertinence, généralement la colère le gagne et monte rapidement ; il n'écoute plus, perd sa lucidité et bascule dans l'inefficacité. Au cœur de cette tension extrême, prendre du recul, analyser les propos tenus, écouter sont des efforts qu'il faut absolument faire pour diminuer la pression engendrée.

Trop souvent, le stress et la fatigue éloignent de ce principe. Au quotidien, ce ne sont pas les occasions d'héroïsme qui manquent, mais elles sont bien rarement saisies. Sous l'effet de ses émotions l'on explose rapidement au premier contact.

Curieusement, il faut réaliser que l'on se trouve devant un adversaire qui n'est autre que soi-même. Il s'agit de s'en rendre compte et d'apprendre à s'en rendre maître, chose loin d'être facile. Le contrôle de soi n'est pas seulement un idéal moral, c'est un pouvoir, une puissance qu'il faut acquérir au fil du temps, au fil de ses expériences.

L'homme est d'abord gouverné par ses émotions et par ses pulsions ; les traditions anciennes et la psychologie moderne sont d'accord là-dessus. Il a peu de contrôle sur lui-même, tout comme l'animal qui a envie de fuir ou qui développe un réflexe agressif.

Tel le cavalier sur son cheval, l'homme doit mesurer ses forces et si nécessaire tirer sur le mors ; il doit s'imposer des limites pour avoir une chance d'apaiser et apprivoiser l'animal qui

---

<sup>25</sup> Larousse

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

sommeil en lui et aussi ne pas céder à cette part de lui-même uniquement réactive et émotionnelle. Sans une telle maîtrise, la vie sociale deviendrait impossible.

Le but n'est pas de chevaucher un animal sauvage et imprévisible dont les caprices, les humeurs dictent un comportement méchant et repoussant, mais plutôt de se contrôler pour ne pas s'entraver soi-même. Mettre en silence ses désirs immédiats et ses émotions violentes, apprendre peu à peu à se connaître, à mieux discerner ce qui est juste et en bon vaudois, mettre de l'eau dans son vin, voilà ce qui petit à petit amadouera l'animal que l'on est. Cet éveil conduit vers la maturité et un nouveau naturel finira par s'imposer.

Le judo aide vraiment à passer le mors à ses réactions affectives et permet d'entamer la transformation de l'animal. Il permet de progresser petit à petit dans la maîtrise de soi-même. Le combat, la confrontation même jouée, même gentille, c'est à quelque part le genre de chose qui réveille en soi quelques bonnes vieilles pulsions et émotions que l'on doit maîtriser. Les craintifs n'auront plus l'occasion de se cacher pour échapper à l'épreuve proposée. Les agressifs auront autant d'occasions de libérer l'énergie accumulée en eux, tout en étant cadrés par l'étiquette de la discipline et par de contrariants adversaires qui les défieront sans pitié.

Dans les deux cas, le judoka sera agité par de profondes émotions qu'il devra maîtriser. La pratique du judo avec ses exercices complexes ne laisse pas de place aux émotions mal canalisées, synonymes d'inefficacité.

Un retour régulier à la pratique pousse le judoka à rester toujours éveillé. La simple vigilance dont il faut sans cesse faire preuve le pousse à se contrôler malgré ses humeurs. En compétition, le judoka sait très vite qu'il ne doit pas seulement lutter contre son adversaire mais aussi contre lui-même. Généralement, l'inquiétude le paralyse, l'impulsivité peut lui jouer des tours et perturber sa vigilance. Lui seul peut contrôler tous ces paramètres pour ne pas sombrer dans l'inefficacité pour pouvoir exprimer tout son potentiel.

« En judo, ne pas savoir contrôler ses réactions, ses émotions, ne pas être maître de soi, c'est devenir sa propre victime, c'est être prisonnier de soi-même <sup>26</sup> »

Au quotidien, l'on est confronté à toutes sortes de situations lesquelles génèrent de petites ou grandes émotions. En apprenant à les gérer, on développe en soi une seconde nature. Avec le temps et la maîtrise de soi, notre esprit intérieur s'apaise ; l'on est moins tyrannisé pour affronter ces différentes situations.

Le judoka toujours confronté à lui-même ainsi qu'à ses partenaires est obligé de bien se connaître et de posséder en profondeur certaines règles simples des rapports humains.

### Expériences

Lors de combats, il n'est pas rare d'observer chez certains judokas la perte du contrôle de soi. Par exemple, il est fréquent qu'un combattant gère son avance dans la dernière minute, en développant une attitude anti-judo, de repli sur soi et en verrouillant le combat. Il use de toutes les subtilités du règlement pour contrôler cette avance jusqu'à la limite du temps réglementaire. Généralement, cette situation provoque l'énervement du combattant mené qui ne trouve pas de solution face à cette attitude de repli ; ce dernier perd ses moyens, gaspille son énergie et bascule dans l'inefficacité. Ces gestes d'énervement lui occupent l'esprit au

---

<sup>26</sup> cf « Judo magazine de juillet-août 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

point de l'affaiblir en rentrant dans le jeu de son adversaire qui généralement finira par l'emporter.

Dans cette situation, flagrante depuis l'extérieur, l'intervention du coach devient primordiale pour transmettre au judoka mené les consignes nécessaires afin de limiter cette dérive fatale.

Citons un autre exemple flagrant. Au bord de la surface de combat, certains coaches ont, dans le feu de l'action, beaucoup de peine à maîtriser leurs pulsions au point de s'emporter contre l'adversaire de leur protégé et contre les arbitres. Ce comportement est particulièrement caractéristique dans les rencontres par équipes où la pression exercée par les autres membres de l'équipe se fait fortement ressentir. Dans ce contexte, la probabilité de provoquer une tension supplémentaire envers les combattants n'est pas négligeable.

Je rappelle au lecteur les propos de Sergei Aschwanden lorsqu'il décrit l'état d'esprit qu'il recherche quand il combat. Il s'agit d'un état d'esprit libre de toutes contraintes qui permet de réagir efficacement et au moment opportun. Sans le contrôle de soi, il n'est pas possible d'espérer atteindre cet état qui emmènera le judoka vers la victoire, victoire sur soi pour commencer.

### **Légende sur le contrôle de soi**

Maître Aoki prenait le frais sur le seuil de sa demeure, à l'entrée du village, d'où il observait les activités des nombreux voyageurs venus pour les festivités d'été. Maître Aoki, très âgé, maniait avec nonchalance une petite baguette de bois souple avec laquelle il chassait très habilement les mouches les plus inopportunes.

L'équipage important d'un jeune seigneur passa devant chez lui. A l'arrière du convoi, un grand guerrier aux cheveux blancs s'arrêta et s'inclina devant lui en souriant. Maître Aoki sourit à son tour. Sans se connaître, ils s'étaient reconnus. « *Mes fils sont d'un grand réconfort pour mes vieux jours* » disait Aoki à son hôte, après un thé réparateur, « *j'aimerais vous les présenter* ». « *Voulez-vous bien placer cette cruche en équilibre sur la porte ?* ». Sitôt dit, sitôt fait, et les deux amis, épaule contre épaule, attendirent l'arrivée des trois fils.

Le premier à se présenter était mince et souriant. Il s'avança doucement vers la chambre à thé dont la porte était entrebâillée, glissa sa main vers la cruche pour la retenir et entra sans hésiter ni ralentir, avant de se tourner vers son père et son hôte, le visage ouvert et joyeux. « *Celui-ci est l'aîné dit maître Aoki. Je n'ai plus rien à lui apprendre et il fait ma joie de tous les jours.* »

Le second était puissant et sévère d'allure. De l'entrée, il cria : « *mon père, je sens un tour à votre façon et je ne tiens guère à le subir. Je reviendrai plus tard saluer notre hôte. !* ». « *Celui-ci est le second et sa force au sabre est extrême, mais il a encore beaucoup à apprendre.* »

## Voyage au pays des valeurs du code moral

Le troisième était vif et bruyant. Il entra largement dans la pièce, déclenchant la chute de la cruche. Avant même qu'elle l'ait touché, il s'était jeté de côté, avait sorti son éventail de métal et pourfendu l'ennemi. Une seconde plus tard, il regardait les deux hommes sans comprendre, allongé dans les débris de poterie. « *Celui-là est mon cadet. Pardonnez-lui. Il est jeune et il débute*<sup>27</sup> ».

« *Le maître de lui-même n'aura point d'autre maître* ». ► *proverbe chinois*



<sup>27</sup> cf « Judo magazine de juillet-août 1998 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 13. L'amitié

C'est le plus pur des sentiments humains.

#### Définition du Larousse :

- Sentiment d'affection, de sympathie qu'une personne éprouve pour une autre ; relation qui en résulte; ce lien, généralement réciproque.<sup>28</sup>

#### Autre définition tirée d'internet :

- Le devoir de fidélité : il convient de faire preuve de fidélité et de loyauté à l'égard de ceux qui méritent la confiance.



**P**ourquoi faire de l'amitié une vertu, une valeur ? Est-ce là seulement l'apanage d'un sport ou d'un Art ? Tout bonnement, il s'agit d'un état d'esprit relationnel qui fait d'elle le moteur de la vie. « Aucune flamme n'existe sans l'oxygène qui la fait brûler, sans le combustible dont elle se nourrit<sup>29</sup> ». Parler de l'amitié n'est pas chose facile car il s'agit d'un sentiment très proche de l'amour ; il n'y a qu'un pas pour se tromper.

Différent de l'amour, l'amitié exige des qualités trouvées en quelqu'un pour pouvoir naître ; elle ne naît pas par hasard car elle est liée d'une manière générale à l'environnement, aux affinités. L'amitié se découvre plutôt dans l'estime et peut briser les barrières sociales.

L'amitié néanmoins reste une forme d'amour que l'on porte à quelqu'un dont les idées, les curiosités, les plaisirs sont identiques aux nôtres. Pourrait-on vivre en se privant de liens d'amitié que l'on a la possibilité de tisser tout au long de sa vie ? Bien vite malades, l'on plongerait dans un état d'esprit totalement fermé qui nous précipiterait dans les abîmes de la dépression.

L'amitié impose des devoirs qui peuvent même parfois nous conduire à faire de lourds sacrifices.

Pour permettre l'établissement de liens d'amitié, il faut mettre au rebut ses idées possessives, son égoïsme, sa soif de reconnaissance. La vraie et longue amitié peut découler d'un simple besoin, d'un élan de spontanéité, mais pas d'une stratégie dont le piège se retournera très vite contre soi. C'est un souffle de santé et de joie, qui demande simplement de faire la place à l'autre, de reconnaître son mérite et de ne pas l'utiliser comme un instrument dans le théâtre de ses besoins. L'ami est d'une certaine manière un autre soi-même, identique dans ses droits mais différents dans ce qu'il est. La clé d'une longue amitié passe par la sincérité, le courage, l'ouverture, la générosité ; il n'y a pas de place pour l'ambivalence et l'égoïsme. Il faut aussi dans l'amitié une certaine maturité pour doser et exprimer sa sincérité face à certaines circonstances que réserve la vie.

Un ami, c'est une personne de confiance ; c'est une personne qui fait avancer ; c'est une personne à qui l'on se confie ; c'est aussi une personne qui n'hésitera pas à tirer la sonnette

---

<sup>28</sup> Larousse

<sup>29</sup> cf « Judo magazine d'avril 1999 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

d'alarme si nécessaire. L'amitié demande une grande faculté d'écoute, une force intérieure qui peut coûter de l'énergie, mais l'amitié n'a pas de prix.

L'amitié est une vertu au cœur de la pratique du judo comme elle est au cœur de la vie. Vu de l'extérieur, on peut penser que le judo accorde une large place au combat, soit au conflit perpétuel et à une certaine forme de violence tout comme la vie qui ne nous fait pas de cadeaux. Mais de l'intérieur, on constate que le judo, c'est tout autre chose ; sa pratique constante permet au judoka de se nourrir dans la confrontation et le pousse à la sincérité, à la modestie afin de ne plus craindre le mouvement, le combat, la prise de risque ; finalement, le judo force l'ouverture face à l'autre à la fois si différent et si semblable.

« Pour le judoka modeste et sûr, guerrier pacifié plutôt que pacifique, la lettre du combat s'estompe et son esprit s'impose : celui de la recherche commune, du partage et de la joie. L'autre si différent, si semblable est un adversaire et un partenaire.<sup>30</sup> »

L'un des beaux paradoxes du judo est qu'il permet de trouver l'ami dans l'adversaire.

### **Preuve d'amitié**

Une amitié sincère peut avoir des effets très riches tout au long de son existence. Par le judo, au travers des stages, des séminaires, des compétitions au-delà de nos frontières, les judokas ont maintes fois la possibilité de se lier d'amitié avec des personnes aspirant aux mêmes idéaux, aux mêmes plaisirs. La richesse des différentes cultures leur fait découvrir d'autres êtres semblables. Combien de judokas, après avoir effectué de longs stages au Japon, reviennent non seulement avec une foule de bons souvenirs, mais aussi avec de nombreux amis. Plus tard dans la vie, toutes ces amitiés sont de véritables sources de bonheur. Lors de retrouvailles, les souvenirs ressurgissent, les esprits se réveillent.

C'est le cas de M. Frédéric Kyburz lorsqu'il retourne au Japon. Chacun de ses anciens amis japonais occupe une place prépondérante dans la société japonaise. Dès son arrivée, M. F. Kyburz est reçu par l'un de ses amis lequel se fait un point d'honneur de l'accueillir avec tout le respect qui lui est porté. Cet échange est réciproque lorsque l'un ou l'autre de ses amis japonais est de passage en Suisse.

Durant sa carrière d'arbitre international, M. F. Kyburz, se fit suspendre et interdire d'exercer l'arbitrage sur le continent européen durant plusieurs mois. Cette sanction est crainte par tous les arbitres internationaux ; ceux-ci sont en effet régulièrement observés et notés sur une échelle de points lorsqu'ils arbitrent. Ces observations débouchent, en cours de saison, sur un classement. S'ils n'obtiennent pas un minimum de points, ils se retrouvent suspendus pour quelques mois.

Au cours de sa suspension, M. F. Kyburz a pu compter sur ses amis japonais lesquels l'ont cordialement invité à arbitrer des combats lors de tournois. Cela lui a permis d'entretenir ses connaissances en arbitrage, de progresser et de réintégrer par la suite, le corps d'arbitrage international. Voici une belle preuve d'amitié.

---

<sup>30</sup> cf « Judo magazine d'avril 1999 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

### Autre exemple d'une belle amitié, « le dojo de la boulangerie <sup>31</sup> »

Contaminés très jeunes par le virus du judo, Joël Grandjean (responsable national de la formation) et son ami Romontois Michel Dubey (entraîneur de judo) se lient étroitement d'amitié durant leur parcours de judoka. Ils ne partagent pas seulement la même passion sportive mais ont la même vocation et sont associés professionnellement. Ils dirigent ensemble une boulangerie bien connue à Romont.

*«Jusqu'en 1983, avant que n'existe le dojo des Avoines, nous pratiquions au "dojo de la boulangerie", rigole Joël Grandjean. Profitant de chaque temps libre pour nous entraîner, nous nous exercions parfois plusieurs heures, même le dimanche. Il arrivait aussi que le père de Michel nous appelle à la rescousse s'il manquait des pâtisseries. Alors, nous descendions travailler un moment, puis nous nous remettions au judo!»*

En compétition, les inséparables sont contraints de s'inscrire dans des catégories différentes, avec l'idée de ne pas répéter les combats qu'ils se livrent déjà en semaine.

Ni l'armée, ni les voyages ne séparent les deux amis: *« Michel, aujourd'hui entraîneur des débutants à Romont, m'a rejoint à Londres et nous y avons vécu une année. Nous avons aussi passé ensemble la maîtrise fédérale. Et le plus fort, c'est que nous avons obtenu exactement les mêmes moyennes! »*

*« L'amitié (considérée dans sa perfection) est l'union de deux personnes liées par un amour réciproque et un égal respect ». ► Kant.*

*« Être amis ce n'est pas seulement se sentir unis par un sentiment d'égalité... Mais c'est communier dans une même idée ». ► J. Lacroix*



<sup>31</sup> Source: <http://www.lagruyere.ch/archives/2003/03.11.13/sports.htm>

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 14. Des valeurs différenciées

**P**ar quelques exemples, il est aisé de démontrer la valeur que l'on accorde parfois au résultat à court terme au détriment de l'intérêt de l'enfant.

Proposer par exemple un régime à un enfant pour lui garantir l'accès à une certaine catégorie de poids ou la qualification au sein d'une sélection. En pleine phase de croissance, est-il juste de priver l'enfant du plaisir qu'il peut éprouver à manger une nourriture en quantité nécessaire et diversifiée pour ses besoins ?

De plus, faire régulièrement un régime n'est pas sans conséquence sur la croissance d'un jeune.

Ou encore observer des jeunes se dévêtir entièrement pour rester dans la catégorie de poids inférieure. De manière générale, les enfants sont très pudiques ; déjà dans leur milieu familial, ils se gênent, se cachent, n'osent dévoiler leur corps à leurs parents. Que se passe-t-il dans leur tête lorsqu'ils doivent se dévêtir devant des personnes qui pour la plupart leur sont inconnues ?

En diverses occasions, j'ai été confronté, à des tentatives de duperie de la part d'entraîneurs peu scrupuleux. Le résultat de toute évidence passait avant le respect des droits de l'enfant.

Cet exemple illustre l'opiniâtreté d'un entraîneur. Comme responsable du championnat vaudois par équipes écoliers et écolières, je recevais toutes les feuilles de résultats des rencontres pour établir le classement que je diffusais par la suite. Vérifiant scrupuleusement chacune de ces feuilles, je m'aperçus qu'un combattant avait été surclassé de deux catégories de poids ce qui était contraire au règlement approuvé par l'assemblée générale de l'Association vaudoise. Je pris contact avec l'entraîneur concerné pour lui signaler son erreur et pour lui indiquer les modifications que j'avais apportées sur le résultat final pour le classement. Il me parut aussi important de le rendre attentif au règlement. Les règles adoptées pour ce championnat vont dans le sens du respect des jeunes. Lors de la rencontre suivante, en ma présence, le même jeune se pesa, sous les yeux de son entraîneur, de nouveau surclassé de deux catégories !

Des situations de ce type doivent nous interpeller, elles sont courantes autour de nous ; certaines d'entre elles peuvent aussi se produire dans nos dojos. Des années d'expérience, un minimum de réflexion et de vigilance doivent permettre d'éviter tout dérapage et de garantir à l'enfant le respect qui lui est dû sans le priver de ses droits fondamentaux dans le sport, notamment de celui de ne pas être un champion tel qu'il ressort de la charte des droits de l'enfant dans le sport (cf. chapitre 19.3).

#### **La mise en application de nos valeurs personnelles**

Lorsqu'un entraîneur dispense une leçon, il va prendre des décisions dictées par ses valeurs personnelles. Il va donner une orientation aux exercices à exécuter en fonction de sa propre perception du but final.

Un article du Dr Ricardo. Bonfranchi (professeur diplômé de judo, responsable de la formation pour la partie orientale de la Suisse) relate les difficultés que peut rencontrer un club avec plusieurs entraîneurs dont les valeurs sont différentes. « *On se heurte ici au problème de légitimation à savoir que les entraîneurs devront justifier leurs valeurs*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

*différenciées vis-à-vis de leurs collègues et du comité*<sup>32</sup>». Il cite pour exemple l'entraîneur qui enseigne les shime waza (tech. d'étranglement) à des jeunes de 13 ans alors que son collègue commence à l'âge de 14 ans. Pour le premier, sa justification sera la préparation en vue du changement de catégorie, l'année suivante, où ces techniques seront admises en compétition. Le deuxième se justifiera en se référant au règlement de la fédération suisse de judo pour dire qu'il est assez tôt à 14 ans pour découvrir de telles techniques. Dans ce dernier cas, les valeurs peuvent également être définies par une autorité supérieure, comme la fédération. Les objectifs de ces deux entraîneurs sont indéniablement différents, leurs valeurs personnelles le sont également.

Certains entraîneurs se fixent comme objectif des résultats immédiat en compétition ; ils vont alors concevoir un entraînement en fonction de ce but. Ils vont aussi introduire, chez le jeune combattant, des éléments tactiques au détriment de la technique. Cette vision à court terme nuira probablement par la suite au judoka qui verra ses progrès stagner contrairement à celui dont la base technique aura été façonnée longuement par des exercices rigoureux et variés.

Dans le même article qui met en exergue ces différences de valeurs, le Dr. R. Bonfranchi se demande : « *Comment devons-nous nous comporter lorsque nous savons qu'un entraîneur enseigne à ses jeunes élèves la façon de pousser un adversaire en dehors du tapis pour que ce dernier attrape finalement un avertissement qui fera la différence ?* »<sup>33</sup> Bien difficile sera la justification à donner au perdant qui viendra demander pourquoi son adversaire a agi de la sorte. Il sera d'autant plus difficile de le contredire lorsqu'il usera lui-même de cet artifice pour atteindre la victoire.

Le Dr R. Bonfranchi soutient par conséquent que :

- l'entraîneur de judo doit rester convaincu lui-même des valeurs qu'il enseigne sans quoi les enfants le remarqueront ;
- il faudrait intégrer dans la formation des entraîneurs la notion des valeurs morales et de l'éthique traditionnelle du judo qui permettront de guider la conduite de chacun.

### Dans le sport de haut niveau

Dans le judo « sport » de haut niveau, user de produits dopants, enduire son judogi d'un produit ne permettant pas la saisie par son partenaire ou user de tout autre artifice pour se donner une chance supplémentaire d'accéder à la plus haute marche du podium sont des attitudes contraires au but fixé par Me Jigoro Kano, fondateur du judo.

Dans le cas extrême comme le dopage, le manque de courage peut amener l'accusé à rejeter l'évidence même de son délit. Ce faisant, il finit par être en contradiction avec lui-même. D'où ces phrases proférées jusqu'à l'absurde pour mieux préserver l'indispensable : « *C'est vrai que je suis positif, mais je ne me suis pas dopé pour autant...* » ou encore « *je suis innocent et je vais continuer à me battre jusqu'à la mort* », propos tenus par D. Bouras, interview, Le Monde, 22 avril 1998.<sup>34</sup>»

Ne pas avoir le courage d'assumer ses actes, manquer de sincérité à l'égard de son entourage, voilà des attitudes qui n'appellent aucun commentaire. L'honneur bafoué à tout jamais, la

---

<sup>32</sup> cf « Dr. R. Bonfranchi, Judo-sport-journal n°33 » cité dans la bibliographie chapitre 18

<sup>33</sup> cf « Dr. R. Bonfranchi, Judo-sport-journal n°33 » cité dans la bibliographie chapitre 18

<sup>34</sup> cf « ESPRIT le sport, la triche et le mythe » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

perte d'amis dont la confiance a été trahie, voilà quelques-unes des sanctions irréversibles et lourdes de conséquences consécutives à ce genre de comportement.

### **Le parcours de Sergei Aschwanden**

Sergei Aschwanden m'expliquait comment il avait débuté sa carrière de judoka. « *Enfant terrible et sauvage* » (tiens, l'auteur se reconnaît), disait-il, « *mes parents m'ont placé au judo ; mon but était de me battre, mais pour cela il fallait acquérir de la technique. Les cours m'ennuyaient. Lorsque je m'entraînais chez Me K. Mikami, j'étais impatient ; mes copains provenant d'autres clubs faisaient de meilleurs résultats que moi, je n'avais qu'une envie, celle de changer de club. Mes parents sont intervenus, m'en ont dissuadé et m'ont obligé à persévérer chez Me K. Mikami. Ils avaient raison, j'ai appris la patience et le reste a suivi.*<sup>35</sup> »

A la question, « *comment réagis-tu dans la défaite ?* », Sergei ne cherche pas l'erreur chez son partenaire ou chez l'arbitre, mais chez lui-même. « *Avec Léo Held (directeur technique de la fédération suisse de judo), nous travaillons pour éliminer ce risque de dérapage, nous ne parlons pas de gagner ou de perdre* ».

A propos de sa détermination avant le combat, quelque soit le partenaire et sa nationalité, il dit : « *Lorsque je me trouve en face d'un adversaire, qu'il ait gagné le tournoi du club ou qu'il ait gagné trois fois les jeux, la part de chance au départ est de cinquante pour cent chacun* ».

« *Utilises-tu les artifices du règlement dans un combat ?* » La réponse de Sergei est claire. Il décrit avec précision son état d'esprit dans le combat et explique le mécanisme élaboré avec M. Léo Held, mécanisme d'ores et déjà décrit à la fin du chapitre sur la sincérité. Son judo est un judo d'attaque, et non pas de défense. Dans cet état d'esprit, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des artifices.

Par contre, Sergei ne fera pas la différence entre un combattant blessé et un adversaire en pleine possession de ses moyens. « *Si mon adversaire est blessé et qu'il se présente en face de moi, il est prêt à endurer des souffrances et à les accepter, je ne lui manque pas de respect je ne fais que suivre les règles établies* ». Ces propos sont confirmés par M. Frédéric Kyburz. Pour lui, comme pour Sergei, le combattant blessé qui se présente sur les tatamis ou qui poursuit son combat après une blessure, accepte le risque de recevoir un coup. Exemple cité par Sergei : « *Si un adversaire monte sur les tatamis et entre dans la surface de combat avec une cheville bandée, et boîte, je n'hésite pas à balayer cette cheville. Ce n'est pas pour lui donner un coup ou lui faire du mal mais pour lui porter un balayage dans le but de le faire tomber ; il accepte ce risque.* »

---

<sup>35</sup> Extrait de l'interview de M. Sergei Aschwanden

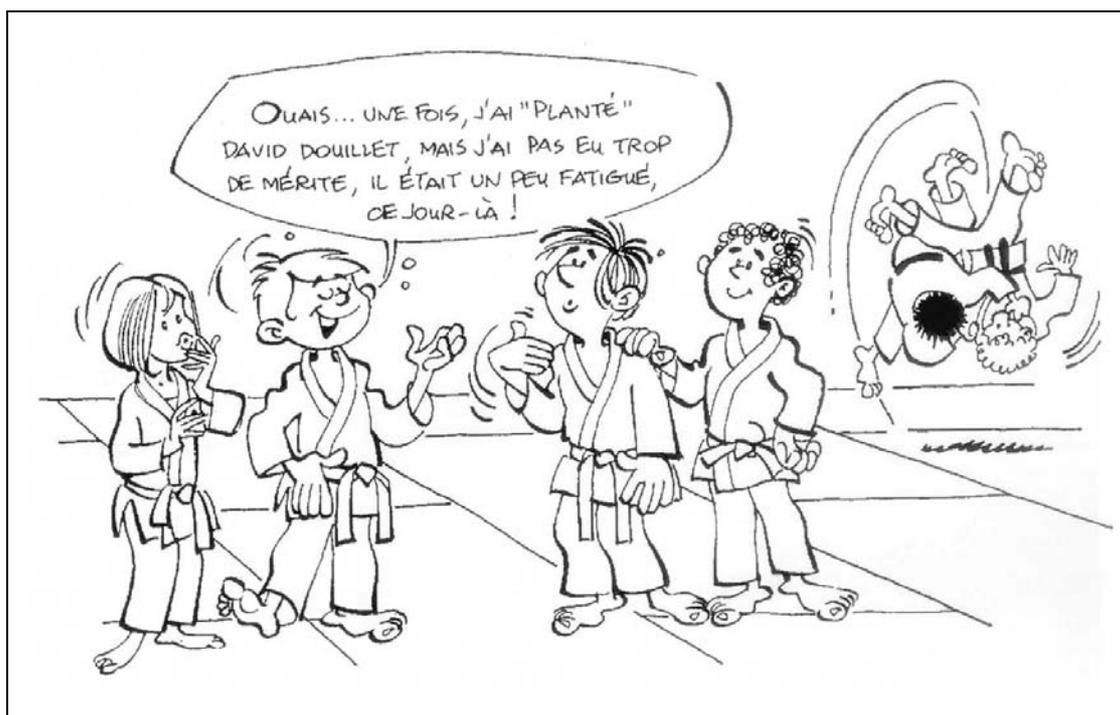
## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

Le long et progressif façonnage de cet athlète d'aujourd'hui, avec ses différents entraîneurs, sa volonté, sa pugnacité, font de lui un athlète de renommée mondiale dont les résultats ne peuvent nous laisser indifférents. Tiré du judo magazine de février 2002, Sergei concluait un article par les propos suivants : « *La médaille n'est pas une fin en soi. Le développement personnel, oui. Le but, en compétition, c'est de démontrer le travail accompli. La vie, elle, va bien au-delà.* »

Bravo Sergei !

Je profite pour lui faire un clin d'œil et le remercier pour la belle image du judo qu'il véhicule au travers de notre pays ainsi qu'au-delà de nos frontières. Son image empreinte de courage, de respect et de sincérité est comparable à celle de M. David Douillet pour les Français.



## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 15. Résultats et observations d'une leçon type sur le courage

**A**u travers d'une leçon type, j'ai décidé de tester une des valeurs du code moral et j'ai choisi celle du courage (le détail du contenu de cette leçon se trouve à l'annexe chiffre 19.8).

Les résultats obtenus ainsi que l'expérience vécue au travers de cette leçon ont été très intéressants. J'avais fait appel à mon beau-frère, lui-même entraîneur d'une équipe junior de football pour filmer la totalité de la leçon. Cette façon de procéder m'a permis de revivre la leçon et de pouvoir bénéficier d'une analyse supplémentaire externe et neutre. A la fin de cette leçon, un questionnaire simple a été distribué aux participants. Les réponses devaient me permettre de juger la satisfaction des participants et de faire ressortir les aspects positifs et négatifs ainsi que les différents éléments du code moral abordés. Les judokas ont aussi dû découvrir l'élément principal que j'avais voulu mettre en évidence.

L'échauffement intégrait d'une part des exercices déjà accomplis auparavant dans d'autres leçons et d'autres part quelques nouvelles figures acrobatiques peu habituelles pour mes élèves. La réalisation de la majorité de ces exercices exigeait un certain courage.

Le jeu de la balle assise concluait cet échauffement. Pourquoi la balle assise ? J'ai l'habitude d'utiliser ce jeu pour développer différents facteurs de la condition physique. Là, j'ai imposé aux jeunes de toujours faire face au ballon pour le rattraper à la place de l'esquiver, de lui tourner le dos etc. Cette règle allait dans le sens du thème « courage ». J'ai observé une tendance générale à tourner le dos ballon. Dans ces cas là, il est impossible d'envisager de le rattraper.

Dans la deuxième phase, j'ai choisi de développer la technique appelée Okuri Ashi Barai (balayage des pieds joints). Les chutes à accomplir sur ce mouvement demandent, pour les jeunes judokas, une forme prononcée de courage. Très souvent, Uke manque de sincérité au moment du balayage et pivote légèrement sur le côté pour prendre appui sur la jambe arrière et mieux contrôler sa chute en glissant. Le fait de se tourner légèrement transforme la technique, pour Tori, en balayage De Ashi Barai (du pied qui avance).

Puis, par le jeu du Yaku Soku Geiko (exercice basé sur la promesse du partenaire), les élèves ont été amenés à consolider l'acquis en restant toujours en mouvement. Cette phase transitoire les a emmenés à l'exercice suprême du Randori (exercice libre pour appliquer l'acquis).

#### Observations

Le déroulement de la phase d'échauffement n'a posé aucun problème particulier. Les exercices, réalisés avec plus ou moins de succès, n'ont découragé personne et ont même été appréciés.

Par contre, au cœur de la leçon, dans la partie technique, ce que je pensais obtenir comme résultat s'est avéré juste. Dans un premier temps, tous les Uke ont manqué de sincérité et de courage, ils ont montré manifestement qu'ils n'avaient pas confiance en leur partenaire puisqu'ils esquaivaient le balayage en se tournant légèrement. Un Uke n'a pas eu le courage d'assumer son erreur et a même invoqué la faute de Tori, il a notamment relevé que Tori lui avait involontairement porté un coup sous le menton au moment du balayage. Cette situation s'est révélée intéressante car elle a permis de démontrer et d'expliquer au groupe la notion

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

d'avoir le courage d'assumer ses actes. En l'occurrence, Uke s'était déjà légèrement tourné sur le côté avant le coup. Le deuxième élément intéressant provenait de la sincérité d'Uke qui se trouvait en opposition entre sa pensée et son attitude. Pour lui, il était clair, et il l'a défendu âprement, qu'à aucun moment son corps, par anticipation, ne s'était tourné. Dès lors, il était intéressant de transmettre aux jeunes un des principes fondamentaux du judo, le Jita Kyôei. Leur expliquer simplement l'importance du partenaire, du rôle qu'il joue pour un progrès mutuel. Ensuite, pour améliorer la situation, je les ai fait travailler par deux selon leur poids et grandeur. Dès cet instant, la situation s'est normalisée, la confiance établie corrigeait provisoirement le problème.

Dans la phase d'application, en Yaku Soku Geiko, le problème a réapparu lorsque la différence de poids et de grandeur était importante. Fait notoire, les plus hauts gradés, ceintures vertes et bleues ont été soumis aux mêmes craintes, malgré leur plus grande expérience.

### Résultats de la petite enquête

Nombre d'enfants présents à cette leçon : 8

Age des jeunes : 10 à 17 ans

*Quels sont les termes du code moral sur lesquels j'ai insisté?*

(les chiffres ci-dessous indiquent le nombre de « voix » obtenues par chacune des valeurs)

|           |   |         |   |                 |   |         |   |
|-----------|---|---------|---|-----------------|---|---------|---|
| Politesse | 4 | Courage | 7 | Sincérité       | 8 | Honneur | 0 |
| Modestie  | 1 | Respect | 8 | Contrôle de soi | 3 | Amitié  | 7 |

*Quelle est la valeur ou la vertu qui devait être le thème de la leçon ?*

4 jeunes ont trouvé qu'il s'agissait du courage

2 participants ont pensé qu'il s'agissait de la sincérité

1 judoka a cité le contrôle de soi

1 jeune a parlé de l'amitié

Tous les judokas ont répondu avoir apprécié la leçon et trouvé les exercices appropriés.

Il est intéressant de relever que l'honneur n'a pas été mentionné par les jeunes. Là, j'en porte la responsabilité. Il aurait pu être judicieux de transmettre le sens de cette valeur lorsque qu'Uke dérobait l'un de ses pieds pour modifier sa chute.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### Conclusion sur cette leçon

Il n'est pas opportun de faire une leçon sur une seule valeur du code moral. Des exercices qui demandent du courage, une fois maîtrisés après plusieurs répétitions, deviennent ordinaires. Faire une leçon sur la politesse, à priori, n'est pas concevable techniquement. Par contre, chaque élément peut ressortir à tout instant dans une leçon, au travers de l'attitude du comportement ou de la réaction des élèves. Il est dès lors nécessaire que l'entraîneur intervienne au gré des événements pour donner des explications et développer la valeur à traiter. Dans cette leçon, plusieurs éléments autres que le courage ont surgi, je les ai traités au fur et à mesure. Pour cela, et à plusieurs reprises, j'ai arrêté la leçon pour corriger les attitudes inappropriées et donner quelques explications. Les élèves, après avoir bien compris le sens de la sincérité et du courage par quelques exercices correctifs, ont pu réaliser avec succès la technique concernée dans différentes situations. Ils ont eu le sentiment d'avoir progressé et ils ont éprouvé beaucoup de plaisir à participer à cette leçon.

Faire le lien entre une attitude et les différentes valeurs du code moral, au travers d'un geste technique, permet de favoriser la compréhension. C'est une forme de métaphore.

Contrairement à ce que j'imaginai dans un premier temps, cibler une valeur dans une leçon de judo n'est pas judicieux. Il apparaît beaucoup plus profitable de consacrer de temps en temps une leçon à l'ensemble des valeurs du code moral. Ainsi, chaque valeur, peut être traitée en fonction de la situation rencontrée lors de l'apprentissage et la consolidation d'une technique.

### Points de vue

Voici quelques propos de professeurs de judo qui mettent un accent particulier à transmettre les valeurs du code moral dès les premiers entraînements.

Mme E. Aubert, « *c'est une condition de base sine qua non pour débiter le judo, c'est la chose la plus importante, c'est la vie* ». En échange, elle fait connaître à ses jeunes judokas la charte des droits de l'enfant pour la pratique du sport (cf. annexe, chapitre 19.3).

Me H. Katanishi, « *Prenez un chiot ! Si sa première éducation est mauvaise, il ne sera plus possible par la suite de le faire obéir. C'est identique pour les jeunes judokas. Le plus important dans le judo, c'est le premier contact, la première image qu'on leur donne, qu'il s'agisse de la technique, du comportement ou des valeurs morales.* »

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 16. Conclusions

Malheureusement, les bonnes manières d'hier ont tendance à disparaître et beaucoup de sports aujourd'hui en souffrent. Les huit règles importantes développées par les Français sur la base du code d'honneur des samouraïs garantissent une forme de socialisation et de respect de l'autre.

Cette liste a été très bien réfléchi. Si la politesse est la première des valeurs mentionnées, ce n'est pas pour rien. Cette valeur est indispensable avant toute chose pour rentrer en contact avec une autre personne. Sans la politesse, il serait impossible d'accéder au dojo pour la première fois, d'approcher un partenaire et de commencer à travailler avec lui. Lorsque le contact est établi, les autres valeurs devraient se développer d'elles-mêmes pour finalement aboutir à l'amitié, dernière des valeurs de la liste. Mais le chemin pour créer une amitié durable est semé d'embûches. Finalement, est-il possible de se lier d'amitié avec une personne :

- si nous manquons de courage, car le courage c'est faire ce qui est juste ?
- si nous déguisons notre pensée par manque de sincérité ?
- si nous ne nous faisons pas un point d'honneur à respecter la parole donnée ?
- si notre orgueil n'est pas étouffé par un peu de modestie ?
- si nous n'avons pas de respect pour l'autre ?
- si nous n'avons pas le contrôle de soi et ne savons pas nous taire lorsque la colère monte.

Toutes ces valeurs si fondamentales favorisent l'épanouissement de l'homme et ont pour but de l'amener à s'intégrer harmonieusement dans la société. **Ce n'est plus un idéal, mais une nécessité.** Le respect des valeurs fondamentales encourage de plus la tolérance et la compréhension mutuelle. Pour cela, la voie (Do) reste une longue étude faite de patience et de travail opiniâtre dans lequel le partenaire nous aide et doit être aidé sans cesse.

#### La réalité

« Maître Jigoro Kano a considéré le judo comme le développement d'un art de toute une vie. L'objectif de Me Jigoro Kano n'était pas le sport de compétition. Pour lui, le judo était un art personnel afin d'entraîner le corps et l'esprit.<sup>36</sup> » Mais avec la disparition de Me Jigoro Kano et l'écoulement des années, l'amorce d'une dérive inexorable s'est fait ressentir ; le « sport » a supplanté l'« Art » et s'est ainsi éloigné de l'idéal originellement proposé.

Le risque et le danger de la compétition, c'est de conduire le judoka sur une autre voie où le résultat devient un but et une fin en soi. On constate malheureusement que bien des judokas, encouragés par leurs entraîneurs, ont pour seul objectif la victoire en compétition et n'hésitent pas à user d'artifices pour y parvenir. On citera l'utilisation du règlement pour gérer la fin d'un combat, les régimes drastiques pour les jeunes, la faute à l'arbitre, le dopage etc.. Le fait de privilégier de tels artifices au détriment d'une formation technique et physique a pour conséquence d'éloigner le judoka des valeurs de bases et des principes de Me Jigoro Kano. Cette voie finit aussi par « brûler » beaucoup de judokas qui terminent leur carrière à peine

---

<sup>36</sup> cf « Dr. R. Bonfranchi, Judo-sport-journal n°33 » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

après l'avoir commencée. Ces judokas perdus ne connaîtront jamais la valeur de l' « Art du judo » tel que Me Jigoro Kano l'avait conçue.

### Personnellement

Il m'a fallu beaucoup d'années pour comprendre ce que Me Jigoro Kano voulait développer au travers du judo. L'étude et la réalisation de ce travail de diplôme m'a beaucoup apporté.

Je suis persuadé qu'il est du devoir de chaque entraîneur de transmettre les valeurs du code moral et de sensibiliser les jeunes au principe fondamental du Jita Kyôei. C'est la tâche, le rôle de chaque entraîneur, chaque professeur de veiller au respect de ces valeurs morales. Les faire respecter, les appliquer, c'est le principe même du fair-play (cf annexe, chiffre 19.5), c'est aussi développer une forme de prévention contre la violence. Par définition, le dojo est le lieu où l'on étudie ; l'étude de ces valeurs doit y trouver sa place.

Par une simple réflexion, j'en viens à me poser les questions suivantes :

- comment m'y prendre pour transmettre ces valeurs morales dans une leçon ?
- suis-je moi-même en cohérence avec ces valeurs lors de mes entraînements ?
- le suis-je toujours lorsque je « coach » mes jeunes ?
- mon comportement au dojo et à l'extérieur est-il cohérent avec mes paroles éducatives et morales ?

Ces questions doivent éveiller en nous, au fond de notre conscience, la responsabilité que nous avons. Nous devons régulièrement nous remémorer les expériences vécues dont les effets se sont reflétés sur le comportement de judokas. Il s'agit d'analyser le passé pour en tirer profit à l'avenir.

Les jeunes sont de très bons observateurs et ils comprennent très vite. Si nous manquons de cohérence, ils s'engouffreront facilement dans la brèche. Dès lors, les justifications seront vaines.

Chaque entraîneur, chaque individu dispose de sa propre échelle de valeurs et de principes ; elle est notamment issue de son enfance, de son cadre familial. Dans le cadre du judo, il pourrait être judicieux de procéder à une harmonisation des échelles de chacun. Pour ce faire, le Dr. R. Bonfranchi, qui est d'avis que les anciens principes n'ont pas perdu leur validité, préconise d'intégrer les principes moraux dans la formation moderne des moniteurs.

Au terme d'un cours de formation de moniteur à Château-D'Oex en automne 2003, M. François Chavanne (professeur de judo, expert J&S) a conclu par une petite histoire, je cite :

*« A la fin de son cours, le moniteur, après avoir pris congé de ses élèves, effectue les dernières tâches liées à son activité et se prépare à quitter le dojo. En sortant du bâtiment, il se souvient avoir oublié une fenêtre restée ouverte dans le dojo. Il revient sur ses pas, ouvre la porte du dojo et s'apprête à traverser le tatami pour refermer cette fenêtre. Chaussures aux pieds, que va-t-il faire ?*

*Il est seul, personne ne peut le voir. A ce moment là, dans ces conditions, il serait tenté de traverser le tatami avec ses chaussures ! ».*

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

**Parler de valeurs est une chose, les appliquer en est une autre ; il appartient à chacun de se demander si c'est le comportement ou le résultat qui compte le plus.**

*« Tout combat, qu'il se situe à l'intérieur ou à l'extérieur de nous, est toujours un combat contre soi-même » ► Me Taisen Deshimaru*



## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 17. Remerciements

**J**e remercie particulièrement les amis, les personnes qui m'ont soutenu et donné leur confiance pour me permettre d'aboutir à la réalisation de ce travail de diplôme. Je les cite volontairement dans l'ordre alphabétique.

Aschwanden Sergei  
Aubert Elisabeth  
Carrel François  
Chavanne François  
Curty Marc-Alain  
Dapples Luc  
Dutoit Marthy Andreas M.  
Granjean Joël  
Guye Anne-Marie et Stéphane  
Katanishi Hiroshi  
Kohler Esther  
Kyburz Frédéric  
Mikami Kazuhiro  
Teuscher Laurence  
Vanolli Romain

Je tiens aussi à remercier :

- Le comité de la Fondation suisse de judo pour m'avoir permis de reproduire les images de M. Claude Fradet dans ce document ;
- tous les élèves de mon club qui, en échange des cours dispensés depuis de nombreuses années, m'ont enrichi par leur présence, leur comportement, leurs résultats, leur soif de connaissances ;
- tous les judokas, entraîneurs, professeurs, adversaires, côtoyés jusqu'à ce jour, avec qui j'ai eu la chance et le privilège de partager ma passion.

Je dédie ce travail à :

- Ma famille, mon épouse et mes enfants qui m'ont soutenu et continuent à me soutenir dans mon cheminement, même si c'est au prix de nombreuses absences du foyer familial.

**A tous, je destine mes plus sincères et vifs remerciements.**

**Que le judo vous apporte tout ce qu'il m'a apporté.**

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 18. Bibliographie

Discours prononcé à l'Université de Californie en 1932, par le Professeur Jigoro Kano (trouvé sur internet)

| <b>Titre</b>   | <b>Auteur</b>   | <b>Edition</b>   |
|--|---|--|
| Article judo-sport-journal                           | Dr. Ricardo Bonfranci   | Judo sport journal n°33  |
| Brochures du manuel J&S judo                         |   | OFSP0 Macolin  |
| Ce qui fait grandir l'enfant                         | Maurice Nanchen   | Editions Saint-Augustin, 2002  |
| Ces ados qui jouent les kamikazes                    | Pascal Hachet   | Editions Fleurus, 2001   |
| David Douillet 110%                                  | David Douillet  | Editions Michel Lafon, 2001  |
| Le sport, la triche et le mythe                      | Georges Vigarello; Pascal Duret; Philippe Bouvet, Jacques Marchand; Patrick Mignon; Alain Ehrenberg | Editions Esprit, 1999  |
| Judo et Société des plaisirs du judo au judo plaisir | Jean-Claude Brun-Aube, Jean-Claude Brondani, Jean-Paul Coche  | Editions SFJAM Noris, 2001   |
| Judo Magazine  | Emmanuel Charlot  | Publication officielle de la Fédération Française de judo-jujitsu, kendo et disciplines associées. |
| L'esprit du judo                                     | Jean Lucien Jazarin   | Editions Budostore, 1997<br>Collection Budothèque  |
| Le judo école de vie                                 | Jean Lucien Jazarin   | Editions Budostore, 1995<br>Collection Budothèque  |
| Le judo un état d'esprit                             | Michel Nowak  | Editions SFJAM Noris   |
| Zen & Arts Martiaux                                  | Taisen Deshimaru  | Editions Albin Michel, Spiritualités vivantes, 1985  |

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 19. Annexes

#### 19.1. Code de la Chevalerie

1. Tu croiras à tout ce qu'enseigne l'Eglise, et observeras tous ses commandements.
2. Tu protégeras l'Eglise.
3. Tu auras le respect de toutes les faiblesses, et t'en constitueras le défenseur.
4. Tu aimeras le pays où tu es né
5. Tu ne reculeras pas devant l'ennemi.
6. Tu feras aux Infidèles une guerre sans trêve et sans merci
7. Tu t'acquitteras exactement de tes devoirs féodaux, s'ils ne sont pas contraires à la loi de Dieu.
8. Tu ne mentiras point, et seras fidèle à la parole donnée.
9. Tu seras libéral, et feras largesse à tous.
10. Tu seras, partout et toujours, le champion du Droit et du Bien contre l'Injustice et le Mal<sup>37</sup>.

#### 19.2. La voie du Samouraï

1. Le vrai courage consiste à vivre quand il est juste de vivre, à mourir quand il est juste de mourir.
2. Songer à la mort avec la conscience vive de ce qu'exige l'honneur d'un samouraï, se demander avant de répondre si ce que l'on a à dire est vrai.
3. Manger avec modération, éviter la volupté.
4. Après les tâches quotidiennes, se souvenir du mot « mort », ne pas faillir de le mettre en son cœur.
5. Un homme qui méconnaît la vertu n'est pas un samouraï. Pour tout homme, les parents sont comme la tige de son propre corps, lui-même est branche consanguine de ses parents.
6. Un samouraï se conduira en fils et en sujet fidèle. Il ne quittera pas son suzerain, quand bien même le nombre de ses sujets passerait de cent à dix et de dix à un.
7. En temps de guerre, le témoignage de sa loyauté consistera à se porter s'il le faut au devant des flèches ennemies sans faire cas de sa vie.
8. Loyauté, esprit de justice, bravoure sont les trois vertus naturelles de samouraï<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> cf « Judo et Société des plaisirs du judo au judo plaisir » cité dans la bibliographie chapitre 18

<sup>38</sup> cf « Judo et Société des plaisirs du judo au judo plaisir » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### **19.3. La charte des droits de l'enfant dans le sport**

1. Droit de faire du sport
2. Droit de s'amuser et de jouer comme un enfant
3. Droit de bénéficier d'un milieu sain
4. Droit d'être traité avec dignité
5. Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes
6. Droit de suivre des entraînements adaptés aux rythmes individuels
7. Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès
8. Droit de participer à des compétitions adaptées
9. Droit de pratiquer son sport en toute sécurité
10. Droit d'avoir un temps de repos
11. Droit de ne pas être un champion <sup>39</sup>.

### **19.4. La charte du fair-play**

De l'association suisse du sport

1. Faire de chaque rencontre sportive, peu importe l'enjeu et la virilité de l'affrontement, un moment privilégié, une sorte de fête
2. Me conformer aux règles et à l'esprit du sport pratiqué
3. Respecter mes adversaires comme moi-même
4. Accepter les décisions des arbitres ou des juges sportifs, sachant que, comme moi, ils ont droit à l'erreur, mais font tout pour ne pas la commettre
5. Eviter la méchanceté et les agressions dans mes actes, mes paroles ou mes écrits
6. Ne pas user d'artifices, ni de tricherie pour obtenir le succès
7. Rester digne dans la victoire, comme dans la défaite
8. Aider chacun par ma présence, mon expérience et ma compréhension
9. Porter secours à tout sportif blessé ou dont la vie est en danger
10. Etre un véritable ambassadeur du sport, en aidant à faire respecter autour de moi les principes ci-dessus.

Par cet engagement, je considère que je suis un vrai sportif <sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> Tirée d'internet

<sup>40</sup> idem

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 19.5. Le principe du fair-play

L'éducation physique et l'activité physique des enfants doivent avant tout se dérouler dans une atmosphère de loyauté. La Charte des Sports et le Code Ethique Européens (1993) définissent ainsi le fair-play :

« C'est beaucoup plus que jouer selon les règles. Cela intègre les concepts d'amitié, de respect des autres et implique de toujours jouer dans un bon esprit. Plus qu'un mode de comportement, le fair-play est un mode de pensée. Il se traduit par des résultats en terme d'éradication de la tricherie, de la volonté de gagner à tout prix, du dopage, du développement de la violence (tant verbale que physique), des inégalités, de la marchandisation excessive et de la corruption <sup>41</sup>».

### 19.6. Devoirs des enseignants

12. Traiter tous les élèves de la même façon sans se préoccuper de leur âge, sexe, capacités, origines ethniques, sexualité, religion ou opinions politiques.
13. Etre un modèle en terme de conduite et de fair-play.
14. Considérer le plaisir de la pratique de l'activité comme une priorité.
15. Ne jamais commettre un abus d'influence à l'égard d'un enfant dans le but d'en tirer un bénéfice personnel ou une récompense.
16. S'assurer, quand un contact physique est pédagogiquement nécessaire entre l'enseignant et l'enfant, qu'aucune des actions ne puisse être mal interprétée.
17. Inciter les enfants à s'approprier l'esprit des règles des activités pratiquées et en empêcher l'infraction.
18. Avoir un rapport approprié avec la victoire et la défaite.
19. Donner une image de santé, de propreté et d'efficacité.

---

<sup>41</sup> ASEP Association suisse d'éducation physique à l'école ; Move Newsletter de l'ASEP n° 2 / 2003

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 19.7. Quelques définitions

Affection (du latin affectio : sens)

- Sentiment d'attachement pour les êtres que l'on aime, tendresse.

Altruisme (du latin alter : l'autre)

- Tendance à s'occuper plutôt des autres que de soi.

Ambivalence

- Apparition spontanée de deux sentiments opposés à propos de la même représentation mentale, du même objet.

Amour

- Sentiment profond d'affection, attirance affective et sexuelle d'un être humain pour un autre.
- Sentiment vif d'affection que ressentent les uns pour les autres les membres d'une même famille, d'un même groupe.
- Sentiment de profond attachement à un idéal, à une activité à un domaine particulier.

Amour-propre

- Sentiment très vif qu'une personne a de sa propre valeur, dont elle veut garantir l'image à l'égard d'autrui.

Ascèse

- Discipline de vie, ensemble d'exercices physiques et moraux pratiqués en vue d'un perfectionnement spirituel

Bushido

- Voie du guerrier qui résume sous ce nom les nombreux préceptes et codes régissant la vie et l'art de la guerre des samouraïs.

Egocentrisme (du latin ego, « je »)

- Tendance à tout centrer sur soi-même, à tout ramener à soi, à envisager les choses par rapport à soi ou à son propre intérêt.
- Trouble intense de l'affectivité, réaction immédiate, incontrôlée ou inadaptée à certaines impressions ou à certaines représentations. (Affectif : relatif au plaisir, à la douleur, aux émotions).

Humilité (terme religieux (Xème-XIIème siècle), du latin humilis, de humus, terre « être de la même nature que la terre »)

- Sentiment de notre petitesse, de notre faiblesse, qui nous pousse à ravalier toute espèce de hauteur ou d'orgueil.
- Attitude volontairement modeste.
- Effacement, déférence : des manières humbles.

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### Hypocrisie

- Défaut qui consiste à dissimuler sa personnalité ou ses intentions véritables et à affecter des sentiments, des opinions et des vertus que l'on n'a pas.

### Maîtrise

- Domination incontestée.
- Perfection, sûreté dans la technique.
- Domination de soi ; sang-froid : conserver sa maîtrise devant un danger.

### Morale

- Dans une société, des principes de conduite et des valeurs qui fondent les normes de ce qui est bien, juste et honnête.

### Pulsion

- Energie fondamentale d'un individu, qui le pousse à agir pour réduire un état de tension.

### Seppuku

- Suicide rituel réservé à la caste des guerriers du Japon médiéval qui consistait à s'ouvrir le ventre avec un sabre court. Mieux connu sous le terme Hara-Kiri.

### Valeur

- Principe idéal auquel se réfèrent les membres d'une collectivité pour fonder leur jugement, pour diriger leur conduite.

### Vertu

- Une valeur incarnée chez un individu. Disposition constante qui porte à faire le bien et à éviter le mal.

### Qualité

- Manière d'être, disposition de caractère et de comportement chez un individu, jugé positivement par la collectivité auquel il appartient.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> cf « judo magazine » cité dans la bibliographie chapitre 18

## Voyage au pays des valeurs du code moral

---

### 19.8. Leçon type sur le thème du courage

Leçon donnée le jeudi 15 mai 2003

Les participants devront eux-mêmes, au travers d'un petit questionnaire, mentionner l'élément principal que j'ai voulu aborder ainsi que les autres éléments du code moral traités en fonction des situations qui se présenteront dans la leçon.

But de la leçon : transmettre des valeurs éducatives et des corrections de comportement.

Moyen de contrôle : le questionnaire.

Idées directrices :

- Echauffement avec quelques exercices qui nécessitent du courage (15 min) .
- Technique sur okuri ashi barai (peur de la chute) (40 min).
- Dialogue et conclusions (compléter le petit questionnaire).

#### 1. Echauffement :

- Tendoku Renshu sur balayage (sur l'avant tsuru komi ashi, sur l'arrière de ashi barai).
- Par 3, 2 camarades face à face, au centre le 3ème qui bascule de l'un vers l'autre sous l'effet de la poussée des 2 autres (Uke doit avoir une pleine confiance en ses deux partenaires).
- Par 2, dos à dos, debout, faire basculer son partenaire par-dessus soi, en arrière.
- Flic-Flac arrière (pour aider, par-dessus un uke à 4 pattes).
- Par 2, accomplir la pièce droite en prenant appui de ses mains sur les genoux pliés du partenaire couché sur le dos ; appuyer ses épaules sur les mains, bras tendus, du partenaire couché .
- Effectuer une pyramide à 7 personnes.
- Balle assise, mais avec l'obligation de rattraper le ballon.
- Yoko ukemi en se tenant au revers de son camarade (préparation à la chute sur le mouvement okuri ashi barai).
- Mae mawari ukemi par-dessus des partenaires (en hauteur, en longueur).

#### 2. Technique :

Okuri ashi barai

- Avec déplacement latéral.
- Avec déplacement en diagonale.
- Déplacement d'Uke sur l'avant, Tori recule et balaye.
- Déplacement d'Uke en cercle.
- Uke recule, Tori porte harai tsuru komi ashi.

