

10 : Le Judo

A l'origine du Judo, la légende raconte les contemplations japonaises pour la nature. Lorsque la neige tombe en abondance sur les cerisiers, les branches raides cassent et meurent, les souples se courbent et se redressent !

Le judo cultive cet art corporel de la souplesse qui sollicite tous les muscles et membres du corps. En apprenant les principes des chutes souples, femmes et hommes ne craignent plus de se briser en tombant ! Ce jeu de chutes sportives implique au moins un partenaire de duel combattant ou d'accompagnement selon l'instant.

L'esprit de compétition et les codes d'honneur des guerriers samouraï vient compléter les règles d'opposition entre judokas.

L'image présente deux joueurs, adversaires-partenaires. En bas de page, la ligne de sol marque l'épaisseur du « Tatami », c'est-à-dire le tapis de mousse très dense qui matérialise la surface d'affrontement et permet d'amortir les chutes.

A l'angle gauche, vous remarquez le pied et la malléole droite d'un premier judoka. Au centre de l'image, vous trouvez le pieds et sa malléole gauche. Les jambes sont écartées afin d'augmenter la stabilité du corps.

Celui-ci est revêtu d'un « judogi », en coton très épais. Le zubon (pantalon) approche le kilo et l'uwagi (veste) le double.

L'encolure, les revers et les coutures sont renforcés car, avec les manches, ce sont des supports de « prises manuelles », pour agripper le partenaire-adversaire et tenter de le déséquilibrer.

Les judokas sont représentés dans une posture d'accomplissement d'action combattante. L'un fait chuter l'autre, après avoir réussi en souplesse, à le projeter en l'air.

Le bras droit de l'homme debout est cramponné à la manche gauche de son adversaire, l'homme qui chute. La main de ce dernier est agrippée au revers d'encolure du joueur vertical. Le corps est face à nous, la tête est de profil, orientée dans le l'axe de son bras. Ce bras gauche, droit et raide est prolongé par la main, elle-même accrochée au col et à la manche du bras droit de l'adversaire.

De face, ce deuxième homme est à l'horizontal, dans une position d'amortissement de chute.

Son bras droit, main ouverte, s'apprête à « gifler le tapis » c'est-à-dire à frapper très fort le sol pour amortir sa chute, compenser la résonance du choc direct et préparer un enroulement de ses épaules et de son dos. Sa tête rentrée nous regarde de face. Elle se discerne en léger arrière-plan, perpendiculairement à la main du joueur vertical.

Lui, a le corps horizontal, la jambe droite est parallèle au tatami.

La jambe gauche est encore verticale, légèrement pliée au niveau du genou. Il est en pleine chute.

La ceinture de son vêtement est nouée au niveau du nombril.

La durée d'un combat est normalement de quatre minutes. Pour arrêter le combat, la convention de deux tapes consécutives suffit entre adversaires. Arbitres et commissaires sportifs adaptent les ajustements de circonstance en fonction de l'évolution des règles.

Le judo a été introduit aux Jeux olympiques de 1964,

Depuis 1992, quatorze titres olympiques sont attribués, en parité complète, sept femmes, sept hommes. Des affrontements mixtes peuvent aussi avoir lieu. Les catégories se définissent en fonction du poids des personnes. En 2024, à Paris, les compétitions se dérouleront dans l'ex-grand palais éphémère réaménagé provisoirement en « Aréna Champs de Mars ».