Discours prononcé à l'université de Californie en 1932 par le professeur Jigoro Kano, Shihan.

- **Professeur honoraire de l'École Normale Supérieure et membre de la Chambre des Pairs du Japon.**
- **Président du Kodokan (institution pour l'étude et la pratique du Judo).**
- **Premier fondateur du Judo et du Kodokan .**
- **Président honoraire de l'Association Athlétique d'Amateurs du Japon (fondateur et ancien président).**

L'objet de cette conférence est de vous expliquer, d'une manière générale, ce qu'est le Judo.

À notre époque féodale, il y avait une quantité d'exercices guerriers, tels que la lutte, le tir à l'arc, l'usage des lances, etc. Parmi ces exercices, il y en avait un, appelé Jujutsu. C'était un exercice complexe qui comprenait principalement les moyens de combattre sans armes, tout en se servant à l'occasion de poignards, de sabres et autres armes. Les procédés d'attaque consistaient surtout à jeter, à frapper, à suffoquer, à immobiliser l'adversaire au sol, à courber ou à entrelacer les bras ou ses jambes de manière à provoquer une douleur ou une fracture. On enseignait aussi l'usage du sabre et du poignard. Nous avions en même temps de nombreuses manières de nous défendre contre des attaques de ce genre. Cet exercice, dans sa forme primitive, existait dès notre époque mythologique, mais son enseignement systématique en tant qu'art date d'il y a 350 ans, à peu près. Dans ma jeunesse, j'ai étudié cet art avec trois maîtres éminents de l'époque. Le grand profit que j'ai tiré de cette étude m'a conduit à la décision de m'adonner plus sérieusement à elle et c'est ainsi qu'en 1882, j'ai fondé moi-même une école que j'ai appelé Kodokan. "Kodokan" signifie "une école pour étudier la manière", le sens réel du mot manière étant la conception de la vie. J'ai appelé le sujet que j'enseigne Judo au lieu de Jujutsu. Je vous expliquerai d'abord la signification de ces mots, "JU" signifie souple ou céder; "JUTSU" est un art ou un procédé technique; "DO" le moyen ou le principe, de sorte que le Jujutsu signifie un art ou une pratique de la souplesse, qui consiste à céder d'abord afin d'avoir la victoire finale. Judo signifie le moyen ou le principe de cette action.

Voyons maintenant ce que c'est que cette souplesse ou cet art de céder "JU". Supposons que nous estimions la force d'un homme en unités. Admettons que la force de l'homme qui est en face soit représentée par 10 unités, tandis que ma force, moindre que la sienne, soit représentée par 7 unités. Dans ces conditions, s'il me pousse de toute sa force, je serai

certainement poussé en arrière ou jeté au sol, même si je me sers de toute ma vigueur contre lui. Cela arriverait parce que je me serais servi de toute ma force contre lui, alors que si je cède à sa force en retirant mon corps juste avant qu'il ait poussé et en prenant soin en même temps de garder mon équilibre, il sera forcé de se pencher en avant et de perdre ainsi son équilibre. Dans cette nouvelle position, il peut être devenu si faible (non pas en force physique, mais à cause de sa position gênante) que sa force se trouve représentée à ce moment, disons par 3 unités au lieu de 10 unités normales. Mais pendant ce temps, moi-même, en gardant mon équilibre, j'ai conservé toute ma force qui était primitivement représentée par 7 unités et me trouve donc momentanément dans une position avantageuse et je peux triompher de mon adversaire en me servant seulement de la moitié de mes forces, soit 3 unités et demie contre ses 3 unités. Cela laisse à ma disposition la moitié de mes forces en cas de besoin. Si j'avais une force supérieure à celle de mon adversaire, j'aurais pu naturellement le repousser, même dans ce cas, c'est à dire, si j'avais voulu le repousser et si j'avais eu le pouvoir de le faire, j'aurais dû tout de même céder, d'abord parce qu'en procédant ainsi j'aurais grandement économisé mon énergie. Voici un exemple : supposons que nous nous promenions le long d'une route de montagne, avec un précipice sur le côté et que cet homme ait subitement sauté sur moi en essayant de me jeter dans le précipice. En pareil cas, je ne pourrais pas éviter d'être jeté dans l'abîme si j'essaie de lui résister. Mais au contraire, si je lui cède en faisant tourner mon corps et en tirant mon adversaire vers le précipice, je peux facilement le jeter par-dessus bord et en même temps poser mon corps au sol. Je pourrais multiplier ces exemples à l'infini, mais je pense que ceux que j'ai donnés seront suffisants pour vous permettre de comprendre comment je peux battre un adversaire en cédant, et comme il y a dans le Jujutsu un très grand nombre de cas dans lesquels le principe est appliqué ; le nom de Jujutsu (c'est à dire l'art de la souplesse ou l'art de céder) est devenu le nom de cet art tout entier. Mais à parler rigoureusement, le véritable Jujutsu est quelque chose de plus. Les moyens de gagner la victoire sur un adversaire par le Jujutsu ne consiste pas uniquement à obtenir la victoire en cédant d'abord. Quelquefois nous frappons, nous donnons des coups de pied, nous étranglons l'adversaire et ce sont là des formes différentes d'action positive opposées à l'art de céder. Quelquefois l'adversaire se saisit de mon poing. Comment puis-je me libérer sans user de ma force contre la prise de mon adversaire ? On peut dire la même chose lorsque quelqu'un me saisit par derrière. Si donc le procédé qui consiste à céder ne peut pas expliquer toutes les méthodes dans le combat de Jujutsu, y a-t-il un principe s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximale dans l'usage de l'esprit et du corps et le Jujutsu n'est pas autre chose qu'une application de ce principe tout à fait général à l'attaque et à la défense. Ce principe peut-il s'appliquer dans d'autres champs de l'activité humaine ? Oui, le même principe peut s'appliquer à l'amélioration du corps, servir à le rendre fort, sain et utile, c'est ce qui constitue l'Education Physique. Il peut aussi être appliqué au développement de la force intellectuelle et morale. Il peut également être appliqué à l'amélioration du régime de nourriture, du vêtement, de l'habitation, de la vie de société, de l'activité, d'affaires et ce qui constitue l'étude et l'entraînement concernant la manière de vivre. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de Judo. 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.

Le Judo sous un de ses aspects, peut être étudié et pratiqué avec l'attaque et la défense pour objet. Avant que j'eus fondé le Kodokan, cette application du Judo à l'attaque et à la défense était seule étudiée et pratiquée au Japon sous le nom de Jujutsu. On l'appelait quelquefois

Taï-jutsu, ce qui signifie l'art de dirigé le corps ou Yawara, la direction souple. Mais j'acquis la conviction que l'étude du principe, dans toute sa généralité, est plus importante que la simple pratique du Jujutsu, parce que la réelle intelligence de ce principe ne nous permet pas seulement de l'appliquer à tous les aspects de la vie, mais nous rend encore de grands services dans l'étude de l'art du Jujutsu lui-même. Ce n'est pas seulement par le procédé que j'ai suivi que l'on peut réussir à saisir ce principe. On peut arriver à la même conclusion par une interprétation philosophique des opérations quotidiennes en affaires ou par un raisonnement philosophique abstrait. Cependant, quand j'ai commencé à enseigner, je pensais qu'il convenait de suivre la même route que j'avais prise moi-même dans l'étude du sujet, parce qu'en procédant ainsi je pouvais rendre le corps de mon élève sain, fort et utile. En même temps, je pouvais l'aider peu à peu à saisir le principe lui-même dans toute son importance. C'est pourquoi, j'ai commencé l'enseignement du Judo par les exercices du Randori et du Kata. Le Randori, mot qui signifie "libre exercice", se pratique dans les conditions d'un duel réel. Il comprend les actes de jeter par terre, d'étouffer, de maintenir l'adversaire par terre, de courber ou de tordre ses bras ou ses jambes. Les deux combattants peuvent se servir de n'importe quel procédé, pourvu qu'ils ne se blessent pas l'un l'autre et qu'ils respectent les règles du Judo en manière d'étiquette. Le Kata, mot qui signifie littéralement "forme" est un système formel d'exercices combinés d'avance, y compris les actes de frapper, de trancher, de donner des coups de pieds, de percer, etc... Selon les règles en vertu desquelles chaque combattant sait d'avance exactement ce que son adversaire va faire. L'entraînement aux actes de frapper, de donner des coups de pieds, de trancher, de percer est enseigné en Kata et non en Randori, parce que si on en usait en Randori, il pourrait se produire fréquemment des blessures, tandis que lorsqu'il est enseigné en Kata, il ne peut se produire aucune blessure parce que toutes les attaques et les défenses sont arrangées d'avance. Il y a une autre forme que j'ai appelée "forme de l'attaque et la défense". Dans celle-ci j'ai combiné différentes formes d'attaque et de défense de manière telle que le résultat conduira à l'harmonieux développement du corps tout entier. Les méthodes ordinaires d'attaque et de défense enseignées dans le Jujutsu ne peuvent être considérées comme idéales pour le développement du corps. Je les ai donc spécialement combinées de façon à ce qu'elles remplissent les conditions nécessaires pour le développement harmonieux du corps. J'obtiens ainsi deux résultats :

1) Le développement du corps
2) L'entraînement dans l'art du duel.

Comme toute nation doit songer à sa propre défense, tout individu doit savoir comment se défendre. En cet âge de lumière, personne ne doit se soucier de se préparer soit à une agression nationale, soit à l'exercice de la violence contre autrui. Mais la défense dans l'intérêt de la justice et l'humanité, ne doit jamais être négligée ni par une action, ni par un individu. Cette méthode de l'éducation physique sous la forme de l'attaque et de la défense, je vais vous montrer ce qu'elle est dans sa pratique réelle. Elle se divise en deux sortes d'exercices : d'un côté, les exercices individuels et de l'autre les exercices avec un partenaire. D'après ce que j'ai expliqué et montré par la pratique, vous avez certainement compris ce que j'entends par l'éducation physique fondée sur le principe de l'efficacité maximum. Quoi que je soutienne avec force que l'éducation de toute une nation doit se fonder sur ce principe, je n'entends pas diminuer pour autant le mérite de l'athlétisme ou des diverses sortes d'exercice militaires. Quoiqu'on ne puisse pas les considérer comme convenant à l'éducation physique de toute une nation, néanmoins en tant que culture d'un groupe ou de certains groupes de personnes, ils ont leur valeur spéciale et je ne veux en aucune manière les décourager.

Un grand mérite du Randori se trouve dans l'abondance des mouvements qui sont bons pour le développement physique. Un autre mérite est que tout mouvement a un objet et se trouve exécuté avec entrain, tandis que dans la gymnastique ordinaire les mouvements d'exercice manquent d'intérêt. L'objet d'un entraînement physique systématique dans le Judo n'est pas seulement de développer le corps, mais de rendre un homme ou une femme capable d'exercer un contrôle parfait sur son esprit et sur son corps et de les rendre prêts à faire face à n'importe quelle circonstance, qu'il s'agisse d'un simple accident ou d'une attaque commise par autrui. Quoique les exercices de Judo soient généralement effectués par deux personnes, à la fois en Kata et en Randori, et dans une salle spécialement préparée à cet effet, cependant ce n'est pas absolument nécessaire. Ils peuvent être pratiqués par un groupe ou par une personne, sur un terrain de jeu ou dans une salle ordinaire. On imagine que la chute dans le Randori est accompagnée de souffrance et quelquefois de danger. Mais une courte explication de la manière dont on vous apprend à tomber, vous permettra de comprendre qu'il n'y a ni souffrance, ni danger.
Je vous parlerai maintenant de l'aspect intellectuel du Judo. L'entraînement mental en Judo peut être réalisé par la méthode Kata ou la méthode Randori, mais plutôt par la seconde. Comme le Randori est un exercice entre deux personnes qui se servent de toutes les ressources dont elles disposent et qui obéissent aux règles du Judo, les deux partenaires doivent toujours être en état d'alerte et chercher à découvrir les points faibles de l'adversaire en se tenant prêt à attaquer dès que l'occasion le permet. Une telle attitude d'esprit dans la recherche des moyens d'attaque tend à rendre l'élève attentif et franc, prudent et réfléchi dans toutes ses actions. En même temps, il est entraîné à prendre des décisions rapides ou si l'on n'agit pas promptement, on perdra toujours l'occasion soit dans l'attaque, soit dans la défense. En outre, dans le Randori, chaque partenaire ne peut pas dire ce que son adversaire va faire, de sorte que chacun doit toujours être prêt à parer n'importe quelle attaque brusque, tentée par l'autre. Habitué à cette attitude mentale, l'homme acquiert un haut degré de maîtrise de soi. L'exercice du pouvoir d'attention et d'observation dans la salle d'entraînement développe naturellement ce pouvoir qui est si utile dans la vie quotidienne. Pour trouver les moyens de battre un adversaire, l'exercice des facultés d'imagination, de raisonnement de sensation et de jugement est indispensable et ces facultés se développent naturellement dans le Randori. En outre, comme l'étude du Randori est l'étude des relations qui existent entre deux adversaires rivaux, on peut tirer de cette étude des centaines de leçons utiles. Je me contenterai, pour le moment, de donner encore quelques exemples : dans le Randori, nous apprenons à l'élève à agir toujours selon le principe fondamental Judo, sans qu'il ait à considérer combien son adversaire peut lui sembler physiquement inférieur ou même s'il peut facilement par la simple force, triompher de l'autre. S'il agit contre ce principe, l'adversaire ne sera pas convaincu de sa défaite, quelle qu'ait été la force brutale qu'on ait employée contre lui. Il est à peine nécessaire d'attirer votre attention sur le fait que le moyen de convaincre votre adversaire dans un argument n'est pas de remporter tel ou tel avantage sur lui en vertu de la puissance du savoir ou de la richesse, mais de le persuader en appliquant des règles invariables de logique. Cet enseignement que la persuasion et non la coercition est efficace - enseignement d'une si grande valeur dans la vie réelle - nous pouvons l'apprendre dans le Randori. En outre, nous apprenons à notre disciple, quand il a recours à un procédé pour venir à bout de son adversaire, à n'employer juste que la quantité de sa force qui est absolument nécessaire pour l'objet en question et nous le mettons en garde contre l'emploi de trop ou trop peu de force. Il y a grand nombre de cas dans lequel les gens échouent dans leur entreprise, simplement parce

qu'ils vont trop loin, ne sachant où s'arrêter et vice-versa. Pour prendre encore un autre exemple, dans le Randori, nous enseignons à notre disciple, quand il se trouve en face d'un adversaire qui est follement excité, à gagner la victoire non pas en résistant directement à l'adversaire par la force et par la violence mais en l'amusant jusqu'à ce que son énergie même se soit dépensée. L'utilité de cette attitude dans les transactions quotidiennes est évidente. Comme on le sait, il n'y a pas de raisonnement qui puisse nous être utile quand nous sommes en face d'une personne tellement agitée qu'elle a perdu le contrôle d'elle-même. Tout ce que nous avons à faire en pareil cas est d'attendre jusqu'à ce que sa passion se soit épuisée d'elle-même. Tout cela, nous l'apprenons dans la pratique du Randori. L'application de ses règles à la conduite des affaires quotidiennes est un sujet d'études très intéressant et a du prix comme entraînement intellectuel pour de jeunes esprits.
J'achèverai mon développement sur l'aspect intellectuel du Judo en parlant brièvement des moyens rationnels d'augmenter la connaissance et la puissance intellectuelle. Si nous observons avec soin l'état actuel des choses dans la société, nous constatons partout la manière dont nous dépensons sottement des occasions d'obtenir des connaissances utiles et pourtant est-ce que nous ne négligeons pas de profiter de pareilles occasions ? Faisons-nous toujours les meilleurs choix pour les livres, les revues et les journaux que nous lisons ? Ne constatons-nous pas souvent que l'énergie, qui pourrait avoir été dépensée pour l'acquisition d'une connaissance utile, est souvent employée à l'acquisition d'une connaissance qui n'est pas seulement préjudiciable à nous-même mais aussi à la société. En dehors de l'acquisition d'une connaissance utile, nous devons chercher à améliorer nos facultés intellectuelles, telle que la mémoire, l'attention, le jugement, le raisonnement, l'imagination, la perception etc... Mais cela, nous ne devons pas le faire au hasard, mais conformément aux lois psychologiques de sorte que les rapports de ces facultés les unes avec les autres se maintiennent en bonne harmonie. C'est seulement en suivant fidèlement le principe de l'efficacité maximum - c'est à dire le Judo - que nous pouvons obtenir ce résultat d'accroître raisonnablement notre savoir et notre puissance intellectuelle. Je vous parlerai maintenant de l'aspect moral du Judo. Je n'ai pas l'intention de parler de la discipline morale donnée aux élèves dans la salle d'exercices, comme l'observation des règles traditionnelles d'étiquette, le courage, la persévérance, la bienveillance, le respect des autres, l'impartialité et la loyauté qui ont tant d'importance dans les sports athlétiques dans le monde entier. L'entraînement dans le Judo a une signification morale particulière au Japon, parce que le Judo en même temps que les autres exercices guerriers était pratiqué par nos Samouraïs, qui avaient un code raffiné de l'honneur, dont l'esprit nous a été légué à travers l'enseignement de cet art. A ce sujet, je voudrais vous expliquer comment le principe de l'efficacité maximum nous aide à améliorer la conduite morale. Il arrive qu'un homme soit très excitable et prompt à se mettre en colère pour des raisons insignifiantes. Mais quand il en vient à se rendre compte que le fait "d'être excité" constitue une dépense inutile d'énergie qui ne sert à personne et qui bien souvent fait du mal au sujet, aussi bien qu'aux autres personnes, l'élève de Judo doit éviter une pareille conduite. Il arrive aussi qu'un individu soit découragé par la suite d'une déception, soit triste, n'ait pas de courage au travail. En pareil cas, le Judo conseille de rechercher quelle est la meilleure ressource que l'on peut trouver dans les circonstances données. Si paradoxal que cela puisse paraître, un individu est, de mon point de vue, dans la même position que celui qui se trouve au zénith du succès. Dans l'autre cas, il n'y a qu'une méthode à suivre : à savoir, faire ce qu'il pense être le mieux à ce moment. C'est ainsi que l'enseignement du Judo, peut-on dire, conduit un homme au fond du découragement à un état d'activité énergique avec de brillantes espérances d'avenir.

On peut raisonner de même pour les personnes qui sont dans un état de mécontentement. Les personnes mécontentes sont souvent dans un état d'esprit morose et blâment les autres gens au lieu de s'occuper de leurs propres affaires. L'enseignement du Judo fera comprendre à ces personnes qu'une pareille conduite est contraire au principe de l'efficacité maximum et les amènera à se rendre compte qu'en observant fidèlement ce principe, elles reprendront leur bonne humeur. Voilà comment l'enseignement du Judo peut à bien des égards aider à l'amélioration de l'attitude morale.
Finalement je veux ajouter quelques mots concernant l'aspect émotionnel et esthétique du Judo. Nous connaissons tous la sensation agréable que nous donnent les muscles par l'exercice, et nous éprouvons également du plaisir à obtenir de l'habileté dans l'usage de nos muscles et aussi par le sentiment de supériorité à l'égard des autres dans le combat. Mais en dehors de ces plaisirs, il y en a un qui tient à ce fait que l'on prend des attitudes gracieuse, que l'on accomplit des mouvements qui ont de la grâce et que l'on voit les autres faire de même. Un entraînement donné à cet égard joint au plaisir que l'on peut éprouver à observer différents mouvements qui symbolisent des idées variées, voilà ce qui constitue ce que nous appelons le côté émotionnel et esthétique du Judo.

Je crois que vous avez déjà réussi à voir ce qu'est en réalité le Judo en tant qu'il se distingue du Jujutsu des temps féodaux. Si maintenant, je cherche à énoncer d'une façon concise ce que je vous ai expliqué, je le résumerai de la façon suivante : Le Judo est une étude et un entraînement concernant l'esprit et le corps, aussi bien que la direction individuelle et des affaires.
A la suite d'une étude approfondie des différentes méthodes d'attaque et de défense, je suis arrivé à cette conviction que tout cela dépend de l'application d'un principe absolument général qui est le suivant :
"Quelque soit l'objet que l'on a en vue, le meilleur moyen de l'atteindre est d'user de son corps et de son esprit à cette fin qui donne le maximum d'efficacité". Ce même principe appliqué à la culture physique, mentale et morale aussi bien qu'aux manières de vivre et de conduite des affaires constitue l'étude des choses ou l'entraînement dans ces choses.
Une fois qu'on a bien compris l'importance réelle de ce principe, il peut être appliqué à tous les aspects de la vie et de l'activité et nous permettre de mener la vie la plus haute et la plus rationnelle. Pour comprendre vraiment ce principe, il n'est pas nécessaire de passer par l'entraînement concernant les méthodes d'attaque et de défense, mais comme je suis arrivé à concevoir cette idée par le moyen de l'entraînement dans ces méthodes, j'ai fait un entraînement pour le développement du corps, un moyen d'atteindre le principe. Le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps - dans le sens de l'attaque et de la défense - demande en premier lieu l'ordre et l'harmonie parmi les membres et cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et par les concessions qui conduisent à un bien-être et à des bénéfices réciproques.

"Le but final du Judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect

pour le principe de l'efficacité maximum, du bien-être, de la prospérité mutuelle et de le conduire à observer ces principes."