Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 1

Artikel: L'entraîneur de judo et la ceinture noire

Autor: Mathys, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998703

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'entraîneur de judo et la ceinture noire

René Mathys (4e Dan)
Traduction: Yves Jeannotat

«Est-ce que t'es ceinture noire?», demande-t-on presque toujours à celui qui prétend faire du judo. Pour beaucoup de gens, cette marque distinctive équivaut à ce qui peut être atteint de plus élevé dans ce sport. Mais il serait tout aussi justifié de demander si l'on détient une ceinture rouge ou si l'on exerce une activité d'entraîneur. Je vais tenter, ci-après, de montrer les correspondances qui existent entre le système traditionnel des «grades» et la formation actuelle des entraîneurs de judo en Suisse.

Les grades

Ce système nous vient du Japon et il a été adopté par les Européens. Il répartit tous les pratiquants en deux groupes bien distincts: les élèves (Mudansha) et les maîtres (Yudansha). Les premiers portent des ceintures dont la couleur est de plus en plus foncée au fur et à mesure que l'on s'approche de celle du maître.

Mudansha = grades de l'élève ou Kyu

6e Kyu = ceinture blanche
5e Kyu = ceinture jaune
4e Kyu = ceinture orange
3e Kyu = ceinture verte
2e Kyu = ceinture bleue
1er Kyu = ceinture marron

Yudansha = grades du maître ou Dan

1er Dan = ceinture noire
2e Dan = ceinture noire
3e Dan = ceinture noire
4e Dan = ceinture noire
5e Dan = ceinture noire
6e Dan = ceinture rouge et blanc ou noire
7e Dan = ceinture rouge et blanc ou noire
8e Dan = ceinture rouge et blanc ou noire
9e Dan = ceinture rouge ou noire
10e Dan = ceinture rouge ou noire

Il convient de ne pas confondre la ceinture rouge des 9e et 10e Dan avec le ruban blanc ou rouge que les judokas portent noué au-dessus de la ceinture réglementaire, lors d'une compétition, pour qu'on puisse les distinguer.

Obtention des ceintures de judo

Pour les Japonais, le judo a toujours été – et est encore – autre chose qu'un simple sport de combat: c'est un art! L'objectif poursuivi par l'enseignement du judo et par la pratique de ce sport n'est donc pas seulement de remporter des titres, mais de devenir un être équilibré, mûr et en accord avec les principes fondamentaux de la vie. Le programme d'examen destiné à l'obtention des différents grades est conçu dans ce sens, car, en général, un judoka ne peut pas concourir plus d'une vingtaine d'années.

Même s'il est déjà d'un certain âge, celui qui décide d'entreprendre l'étude de cet art est capable d'y faire des progrès, sans d'ailleurs devoir participer à des compétitions. Ceci explique qu'on trouve des champions continentaux ou du monde qui sont assez loin encore du sommet de la hiérarchie. Jürg Röthlisberger, par exemple, sans doute le meilleur judoka suisse de tous les temps, fut champion d'Europe, en 1979 à Bruxelles, tout en n'étant que 3e Dan, ce qui signifie que, à cette époque, il y avait bien une cinquantaine de pratiquants, dans ce pays, au bénéfice d'un grade plus élevé. Jusqu'au 5e Dan y compris, un grade peut être obtenu à partir d'un examen. Jusqu'à l'âge de 35 ans, certains résultats conquis dans le cadre des compétitions sont récompensés par une réduction du délai d'attente minimal. Quant aux examens, ils portent sur la maîtrise technique, les connaissances théoriques et sur le sens éthique du candidat. Pour accéder à un Kyu, il faut être en mesure de présenter les différentes techniques de projection et de contrôle et, s'il s'agit d'un Dan, un ou plusieurs Kata. Un Kata équivaut à un programme obligatoire

Profi Hägler

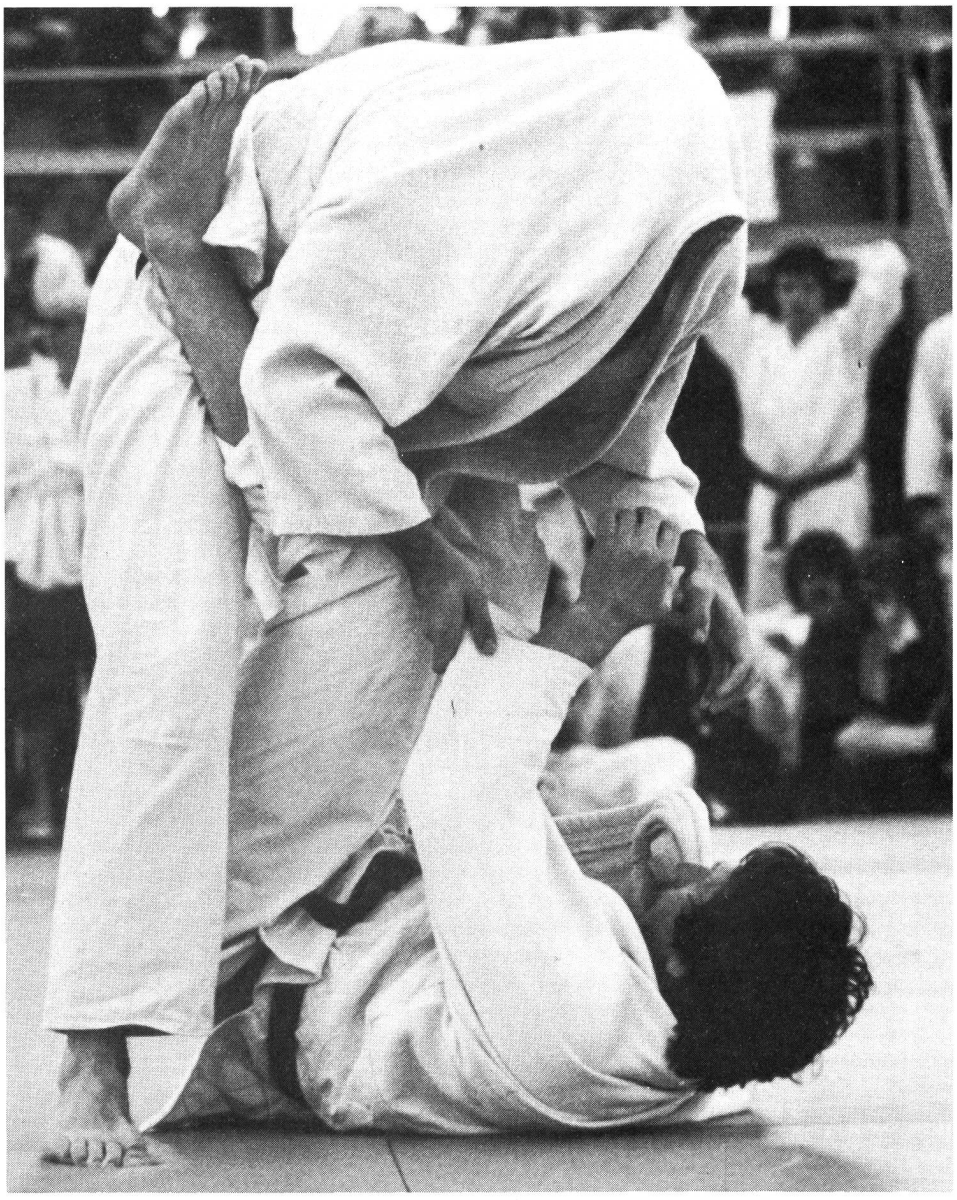
minutieusement préétabli, un peu comme ceux des spécialistes de la gymnastique ou du patinage artistiques. Dans le cadre d'un Kata, les deux partenaires ont pour mission de concrétiser différents principes de judo comme, par exemple les principes du Nage-no-kata (projection) ou du Ju-no-kata (souplesse).

Les examens sont soumis aux prescriptions de l'Association suisse de judo et budo (ASJB), et les experts sont toujours des personnes d'un grade élevé. Un des objectifs les plus importants de l'enseignement du judo est de faire découvrir ses possibilités au pratiquant. Mais, s'il est vrai que c'est par soi-même que l'on se connaît le mieux, il n'est pas possible de s'attribuer un grade personnellement. Pour satisfaire à l'esprit asiatique et pour éviter que ne se produise une «chasse à la ceinture», un délai obligatoire a été fixé entre deux examens.

L'obtention d'un Dan des degrés 6 à 10 n'est plus soumise à un examen technique. Chaque fédération nationale est habilitée à les attribuer. La Commission technique de l'ASJB peut, elle aussi, les déléguer à titre honorifique selon l'âge, l'activité, l'expérience et l'esprit d'une personnalité, de même qu'en fonction de la considération dont elle jouit. Tous les autres Dan, à l'exception du premier, peuvent également être attribués selon les mêmes critères. Citons, à titre d'exemple, Erich Gubler honoré, en 1982, du titre de 5e Dan en reconnaissance de ses mérites d'entraîneur et de coach de l'équipe nationale. L'ASJB compte quelque 16000 judokas. Un dixième de ceux-ci environ détiennent la ceinture noire, ceinture attribuée comme suit en 1982:

1er Dan:	1176
2e Dan:	325
3e Dan:	129
4e Dan:	38
5e Dan:	8
6e Dan:	6
7e Dan:	2

Personne, en Suisse, ne détient un grade supérieur au 7e Dan et deux judokas seulement, en activité dans ce pays, se situent à ce niveau. Il s'agit des professeurs japonais Mitsuhiro Kondo et Kazuhiro Mikami.



Formation des entraîneurs de judo autrefois

Il y a 100 ans, Jigoro Kano (1860–1938), créateur du judo tel que nous le connaissons aujourd'hui, poursuivait trois objectifs par son enseignement: il cherchait d'abord à mettre au point un système attrayant, accessible aux deux sexes et praticable jusqu'à un âge avancé. Il désirait, ensuite, ouvrir à ses anciens étudiants les portes d'une compétition parfaitement réglementée. En effet, tels qu'on les pratiquait du temps des Samuraïs, les combats échappaient à toutes directives capables de prévenir les blessures. On enseignait même des prises et des techniques mortelles. Enfin, Jigoro Kano voulait que l'étude des techniques du judo permette de cultiver la personnalité et de forger le caractère. Par sa régularité et son contenu, l'entraînement devait contribuer à aiguiser le jugement et apprendre à penser avec logique.

A partir de cette réflexion, Jigoro Kano réunit les techniques de projection qui lui paraissaient être sans danger, et il les répartit, par degrés de difficulté, en 5 groupes de 8. Cette conception nouvelle et révolutionnaire pour l'époque s'est imposée et maintenue jusqu'à nos jours. Elle demeure à la base de l'enseignement et des programmes d'examen pour l'obtention des grades. Deux principes énoncés par Jigoro Kano laissent entrevoir dans quelles directions va porter la formation et sur quels procédés méthodologiques va s'appuyer la transmission de l'art du judo. Chaque technique, chaque mouvement est d'abord soumis au «principe d'efficacité», qui veut qu'on ne s'oppose pas à l'assaut impétueux d'un adversaire, mais qu'on s'efface pour le dérouter et lui faire perdre l'équilibre sans être obligé de déployer beaucoup de force. Pour tirer profit au maximum de ce comportement, il est indispensable de bien connaître la conformation du corps et les lois physiques élémentaires comme, par exemple, la loi d'équilibre du levier. L'application de ce principe fait appel aussi bien à la force qu'à l'intelligence.

Le deuxième principe fait du judo, par-delà le simple duel, un moyen de formation et d'éducation. On l'appelle «principe de l'entraide et de la compréhension». On ne peut acquérir l'art du judo qu'avec l'aide d'un partenaire. Ensemble, ils vont contribuer à leurs progrès mutuels. Chacun des deux doit faire profiter l'autre de ses propres connaissances et attirer son attention sur les erreurs qu'il peut commettre. Ainsi, l'enseignement est simultanément reçu et donné, ce qui fait naître une grande confiance réciproque tout en consolidant la foi que chacun doit avoir en ses propres possibilités. Grâce à sa personnalité hors du commun, grâce aussi à ses vastes connaissances, Jigoro Kano était capable de faire appliquer ces deux principes sans fastidieuses théories. Comme c'est l'usage en

Asie, il transmettait spontanément sa science et ses connaissances. Ce que les parents, les supérieurs, le maître de judo dit et ordonne est exécuté sur la base d'une confiance totale dans l'expérience de ces derniers. Les méthodes d'enseignement issues du Zen et la rigueur des relations maître-élèves ont fortement influencé la conception méthodologique du judo: pas de mots ni de questions inutiles. Ce qui compte avant tout, c'est la vision que l'on a des choses: le maître présente et «vit» une technique, l'élève regarde, observe puis imite. La compréhension des techniques du judo dans leur essence profonde n'est possible qu'à travers l'exemple du maître. Le maître d'origine asiatique est parfaitement conscient de la responsabilité qui lui incombe. Ses élèves le sentent et parviennent à se confier à lui sans condition et à accepter ses directives, même s'ils ne les comprennent vraiment qu'après plusieurs années d'étude.

Avec le temps, les élèves les plus studieux, après avoir adopté les méthodes d'entraînement et imité le comportement de leurs maîtres, devinrent des judokas de haut grade et furent finalement autorisés à enseigner. Plusieurs professeurs de judo japonais, formés dans cet esprit, vinrent s'établir en Europe au début des années 50 et contribuèrent à faire connaître cette pratique en Suisse. Les moniteurs d'entraînement du pays fréquentèrent leurs cours et se perfectionnèrent individuellement. La formation des entraîneurs fut donc, on peut l'imaginer, fortement influencée par les maîtres japonais du moment, tout en restant basée sur le système des 40 projections de Jigoro Kano. Celui qui, pendant ce temps, parvenait à passer l'examen lui donnant droit à la ceinture noire, recevait automatiquement la qualité de maître et, par le fait même, d'entraîneur ou de professeur même si, à cette époque comme aujourd'hui, on jugeait la maîtrise technique et non pas l'aptitude pédagogique.

Formation des entraîneurs de judo aujourd'hui

Vu les succès internationaux remportés par les judokas suisses:

1963:
Médailles de bronze par Eric Hänni et Leo Gisin aux championnats d'Europe

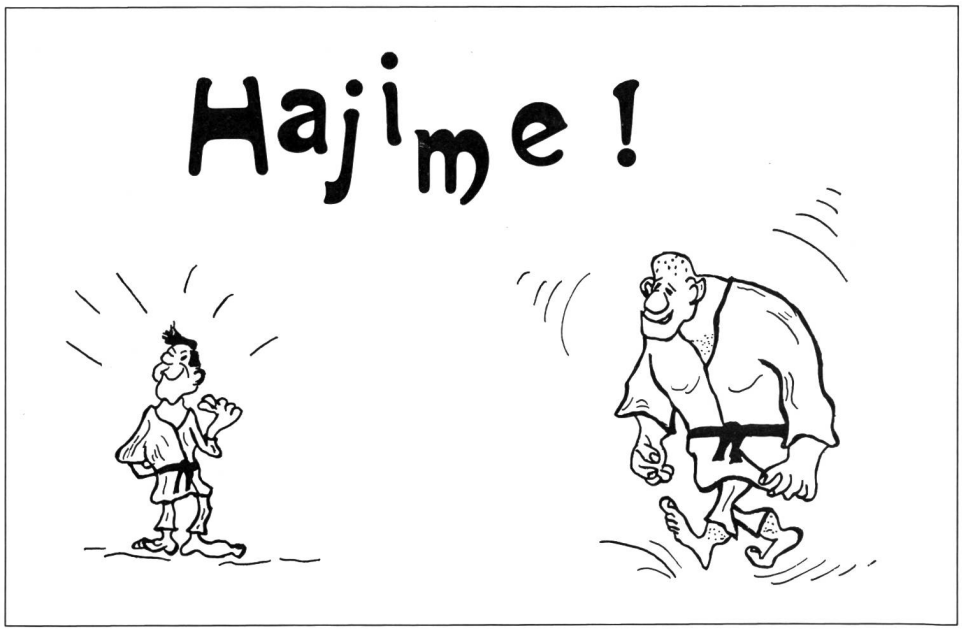
1964:
Médaille d'argent par Erich Hänni aux Jeux olympiques

1976:
Médaille de bronze par Jürg Röthlisberger aux Jeux olympiques,

vu, aussi, la multiplication rapide du nombre des pratiquants, l'ASJB n'avait aucune raison valable de modifier la formation traditionnelle des entraîneurs. Pourtant, vers la fin des années 70, deux facteurs furent à l'origine d'une formation uniformisée en Suisse: alors que la vague du judo déferlait sur le pays, on vit se multiplier les écoles à caractère commercial. Pour faire face à cette concurrence et à une situation de plus en plus confuse, les professionnels de l'enseignement du judo ne tardèrent pas à remarquer qu'ils devaient pouvoir bénéficier d'un titre protégé. L'ASJB désigna donc une commission chargée d'élaborer un programme d'enseignement reconnu.

Simultanément, on assista à la naissance du Mouvement Jeunesse + Sport, dont la formation comprend 3 degrés. Ce modèle put être repris tel quel et appliqué à la formation des entraîneurs de la fédération. De même, le manuel du moniteur J + S servit de document didactique aux deux institutions, ce qui permit une reconnaissance réciproque des moniteurs, qui allaient pouvoir accéder, par la suite, au cours de «professeur de judo diplômé», à la fin duquel les candidats doivent donner plusieurs leçons d'examen et rédiger un travail de diplôme. Ainsi, on peut apprécier leurs capacités pédagogiques aussi bien que leurs connaissances théoriques. Cette conception s'est toutefois trouvée confrontée à un problème majeur: comment parvenir à relier les valeurs traditionnelles du judo (grades et pensée pédagogique asiatique) à la culture européenne et aux connaissances les plus récentes en matière de principes d'entraînement? En effet, les besoins du judoka moderne ne sont plus les mêmes que ceux des étudiants de Jigoro Kano. Aujourd'hui, nous devons disposer d'un enseignement tout à la fois accessible aux enfants de 7 ans, aux adolescents, aux compétiteurs et aux sportifs de loisir. L'éducation et l'apprentissage à l'occidentale reposent sur le «pourquoi» des choses. Il faut en tenir compte. C'est pour cette raison que les cours de formation des entraîneurs, de conception encore très récente, cherchent à mettre l'accent sur ces branches importantes que sont les principes d'entraînement, la méthodologie et la maîtrise des techniques du judo. Les candidats moniteurs, pour être admis, doivent déjà disposer de bonnes connaissances. Pour être certain qu'ils les possèdent, on exige d'eux qu'ils soient au bénéfice d'un grade. Ainsi, on tient également compte de la tradition. Pour être accepté à un cours de moniteurs de judo, il faut en outre satisfaire aux deux conditions:

	Grade	*Age*
Moniteur 1	1er Kyu	18 ans
Moniteur 2	1er Kyu	20 ans
Moniteur 3	2e Dan	22 ans
Prof. de judo de l'ASJB	3e Dan	24 ans

La réglementation spéciale concernant l'âge a été établie en pensant au sens des responsabilités, dont doit être investi un maître par rapport à ses élèves. De même, il ne faut pas oublier que, aujourd'hui encore, on pratique certaines techniques – clés, étranglements – originaires du temps des Samuraïs et qui, à l'époque, avaient pour objectif de rendre l'adversaire inapte au combat. Il s'agit pour les enseigner, de bénéficier de solides connaissances et d'un équilibre parfait.

Le programme de formation que nous venons de développer doit, certes, faire ses preuves encore durant les années à venir. Au cours de l'été 1979, une centaine de judokas ayant un grade élevé et exerçant déjà une activité d'entraîneur ou d'enseignant, ont reçu la qualification de «professeur de judo diplômé de l'ASJB». C'est à eux qu'il appartient, maintenant, de mettre en pratique ce qu'ils ont appris. Jusqu'à ce que l'ASJB puisse distribuer ses premiers diplômes de professeur de judo à des candidats ayant suivi toute la filière qui passe par les trois degrés de moniteur, il va se passer un certain temps encore. Lorsque ce stade sera atteint, on pourra alors demander, en rencontrant un judoka: «Est-ce que t'es seulement ceinture noire ou prof de judo?» ■