

# L'ÉDUCATION PAR LE JUDO

**Discours prononcé à l'Université de Californie en 1932 par :  
le Professeur Jigoro Kano, Shihan**

## Spécialement le Randori dans le JUDO

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 prêt 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 seule 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 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 une compétition 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 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 du 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 de trop peu de force. Il y a un 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 sa valeur 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 de la société, nous constatons partout la manière dont nous dépensons sottement notre énergie dans le domaine de l'acquisition de la connaissance. Tout ce qui nous entoure nous fournit constamment des occasions d'obtenir des connaissances utiles et pourtant est-ce que nous ne négligeons pas de profiter de pareilles occasions ?

Faisons-nous toujours le meilleur 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-mêmes, 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, etc.