

Conférence

« L'état d'esprit du judo; l'état d'esprit de la compétition »

Takafumi Shigeoka

Colloque organisé par la Société de Calcul Mathématique SA, 18/02/2010.

Je m'appelle Takafumi Shigeoka.

Je remercie le Prof. Beauzamy de m'avoir invité. Je vous remercie d'être venus à ma conférence.

Je mesure 1,62 m et pèse 60 kg. Je suis âgé de 66 ans et suis 8ème dan.

En 1868, le Shogunat de Tokugawa, qui a duré 265 ans, s'est effondré et ainsi l'époque féodale s'est achevée. Un État moderne est né, avec la restauration de Meiji.

Le judo du Kodokan prend sa racine dans le jujitsu qui s'est développé à partir des combats des guerriers sur les champs de bataille et de l'art de la self-défense de la classe populaire. Le fondateur, Maître Jigoro Kano, était chétif et a appris le jujitsu pour devenir fort. Il s'est formé dans différentes écoles, telles que Tenshinshinyoryu, Kitoryu, etc. Enfin, il a ouvert son premier dojo de 12 tatamis et demi dans le temple d'Eisho-ji à Kita-Inaricho, Shimoya, à Tokyo avec 9 disciples en 1882. A ce moment-là, il n'avait que 22 ans.

Kodokan signifie «la maison qui établit la voie ».

Quelle est la différence entre le judo et le jujitsu?

Le mot japonais 'jutsu' signifie la technique. Le jujitsu insiste donc sur la technique elle-même. Ceci est compréhensible, car le but du jujitsu est de s'entraîner pour les combats. Par contre, le mot japonais « do » signifie la voie, c'est le chemin qu'un homme doit suivre dans la vie pour parfaire sa personnalité. C'est une façon de vivre qui permet à l'homme de devenir meilleur.

Il y a beaucoup de mots composés avec le « do » en japonais : butsudo, la voie du Buddha, Sado, la voie du thé, kado, la voie de la fleur, kendo, la voie du sabre, sumodo, la voie du Sumo, karatedo, la voie du karaté, etc. Tous sont pratiqués pour atteindre le meilleur de soi. Le but du judo n'est pas d'acquérir simplement une technique et de vaincre son adversaire, mais d'atteindre le meilleur de soi. C'est cela le judo.

Le meilleur emploi de l'énergie est l'union de notre force et de celle des autres.

Le maître Jigoro Kano prenait grand plaisir à voir ses élèves prendre une part active dans la société et contribuer à son développement. Il avait également la conviction profonde que, même après sa mort, les grains qu'il avait semés pousseraient et iraient fleurir, ce qu'il a enseigné se transmettant de génération en génération. Dans son esprit, le judo et l'éducation font le corps. Les deux contribuent à former la personne.

Il cite les trois objectifs du judo qui sont : acquérir de la valeur physique, de la technique et de la morale. En d'autres termes, en s'entraînant, on se forge le corps et l'esprit, en devenant une meilleure personne qui puisse contribuer à la société.

L'expression "l'emploi optimal de l'énergie" a été transformée en une expression plus simple, le « meilleur emploi de l'énergie ». On doit utiliser son énergie au maximum pour les bonnes causes, d'où le meilleur emploi de l'énergie.

Contribuer à la société est vivre en harmonie avec les autres pour prospérer ensemble. D'où l'expression : "l'union fait notre force et celle des autres" et, ainsi, la prospérité mutuelle.

C'est le principe même du judo que le maître Kano a recherché toute sa vie. C'est le but suprême de tous les judokas.

Je vais parler maintenant du développement du judo à l'extérieur du Japon. Le maître Kano a souvent répété :

« Comme le Japon a appris beaucoup de l'étranger, à son tour il doit apprendre

au monde. Le judo est un excellent héritage culturel, propre au Japon. En apprenant le judo aux étrangers, le Japon contribue au monde mais aussi au développement japonais à l'étranger. »

L'état d'esprit de la compétition

Je pense que le combat de compétition est un domaine où on peut faire la démonstration de ce que nous avons appris à travers l'entraînement quotidien. Je pense que les résultats des combats sont le fruit d'un entraînement sérieux et ardent.

M. Masahiko Kimura, dix fois champion de judo au championnat du Japon, était plus fort que M. Yamashita, à ce qu'on dit. On conviendra que ce n'était pas facile de remporter la victoire dans un tournoi open, puisqu'il ne mesurait que 1m75 pour 87 kg. On dit qu'il s'entraînait tous les jours pendant 5 heures et en plus, à la maison, il faisait Osotogari à un arbre 1000 fois. L'arbre a fini par mourir. Avec un tel effort, il est devenu un judoka hors pair, et on a dit « avant lui, il n'existait pas de judoka comme Kimura, après lui, il n'existera pas de judoka comme Kimura. » On dit qu'il est le judoka le plus fort dans l'histoire.

Un médaillé d'or Olympique pour la natation à la brasse, M. Taguchi, un ami à moi, a dit dans sa conférence qu'il peut voir des choses invisibles aux autres. Il s'est entraîné 5 à 6 heures tous les jours, un entraînement à la haute altitude de montagne, même pendant les vacances, à la piscine toute la journée.

Je ne dis pas que tout effort sera nécessairement récompensé, mais je pense que le résultat arrive quand on trouve de la joie dans ce que l'on fait, même si ceci est très dur. Un proverbe dit que la persévérance est dure, mais que son fruit est délicieux.

Quand on n'obtient pas le résultat escompté, même avec un grand effort, on doit réfléchir à la façon de procéder, et avoir le courage de continuer de manière plus inventive et avec une volonté plus grande.

Maintenant, je vais parler de ma rencontre avec le judo et mon cheminement.

Mon enfance : J'ai commencé le judo à l'âge de 11 ans. Immédiatement après l'école, j'allais au dojo et je m'entraînais à l' « ukemi » brise-chute. A la fin de l'année, tous les ans, j'ai reçu le prix de l'assiduité. On avait une compétition chaque weekend et je rentrais souvent à la maison en pleurant après avoir perdu.

Au collège, j'appartenais au club du volley ball, mais le soir j'allais au dojo. En classe de troisième, le capitaine du club du judo du collège m'a invité à le rejoindre et je l'ai fait. Je me suis donc entraîné au club du collège et au dojo.

Je suis entré dans un lycée réputé pour sa tradition du judo. Il y avait environ 70 membres dans le club. Je me levais à 6 heures du matin, montais et descendais 5 fois en courant, les 130 marches du temple Chiguri dans le département de Saga et m'entraînais tout seul, en faisant des "Uchikomi" tout seul 100 fois tous les jours, y compris le dimanche. Ensuite au lycée, avant et après les cours au club et le soir au dojo 6 jours par semaine. Mais j'ai perdu mon premier combat par ippon. J'étais abattu. Je ne comprenais pas pourquoi, avec un tel effort, j'avais perdu. J'ai cherché des raisons de cette défaite, peut-être que j'étais trop petit, que je n'avais pas de talent, etc. Le professeur m'a réprimandé, je me sentais coupable vis-à-vis de mes camarades. Je me suis tourmenté sérieusement. Je me suis enfermé dans ma chambre en pleurant, ma mère est venue me voir et m'a encouragé en disant : « Un homme ne doit jamais pleurer, Essaie encore une fois ! ».

Le lendemain matin, mon nouveau défi a commencé. A 6 heures du matin, je suis allé m'entraîner aux marches du temple, se trouvant à 3 km de la maison, pour me fortifier l'âme et le corps, tous les jours avec une grande ardeur. J'étais rempli d'espoir. C'était dur, mais en même temps c'était un plaisir de le faire. A ce moment, j'ai réellement senti dans mes viscères la souffrance transformée en joie.

En seconde, j'ai été choisi comme remplaçant pour un tournoi national pour les lycéens. C'était une compétition d'équipe. Comme c'était la première fois que j'y participais, mon cœur battait de joie malgré une très forte tension. Il y avait des épreuves éliminatoires, d'abord au niveau municipal, ensuite départemental, régional et enfin le final qui est national. Au final de la compétition municipale, je ne sais pas pourquoi, mais l'entraîneur m'a choisi pour me battre avec le cham-

pion de ce tournoi de l'année précédente, alors que je n'avais jusque là jamais participé au combat de cette compétition. Mon adversaire mesurait 1,95 m et pesait 130 kg, c'était la personne qui avait marqué le plus de points, de sorte que son équipe avait gagné le tournoi national de l'année précédente. A cette époque, je ne mesurais que 1,62 m pour 60 kg et j'étais plus petit que lui, mais je l'ai battu avec mon mouvement spécial, qui était « Kouchigari ». Aux épreuves départementales, nous avons battu cette équipe de nouveau et gagné les épreuves départementales. Finalement notre équipe est devenue champion national. Avec le recul, avec des tours et détours, cette victoire m'a appris à continuer les efforts, malgré les difficultés.

Pendant ma troisième année à l'Université, les jeux olympiques de Tokyo ont eu lieu. Je me suis entraîné très durement, épuisé jusqu'à la mort, en perdant 5 kg pour un seul exercice de 3 heures. J'ai failli m'évanouir quand je courais dans la montagne. Mais en me disant que je n'avais pas de souci à me faire : si j'étais tombé, l'entraîneur m'aurait transporté à l'hôpital ! Ainsi, j'ai pu courir jusqu'au bout.

A ce moment-là, en espérant que je participerais aux jeux Olympiques, j'ai participé aux combats amicaux lors du tournoi de Sambo avec les Soviétiques. J'ai battu M. Stephanos Olev, champion soviétique de judo et champion du monde de Sambo. J'étais dans la situation de ne pas me permettre de perdre pour aller aux Jeux Olympiques et j'avais très peur de ne pas être choisi. J'ai gagné avec mon spécial, « kouchigari ». Après, j'ai participé au championnat du Japon et, même aux Jeux pré-Olympiques, j'ai gagné contre M. Nakatani au final. Ensuite, je suis devenu le champion du tournoi international de Fukuoka. J'étais persuadé que je serais choisi pour les Jeux Olympiques. Mais c'est M. Nakatani qui a été choisi, malgré le fait que je l'aie toujours battu. Lui a obtenu la médaille d'or aux Jeux Olympiques. A l'époque, le Japon avait de grands judokas de la catégorie légère, avec M. Nakatani, médaillé d'or, Messieurs Minatoya et Matsuda, tous les deux champions du monde. Je me sentais donc délaissé, exclu, tout seul.

Je suis rentré dans ma ville natale, dans la région du Kyushu, et je suis devenu professeur. J'étais dégoûté et ne voulais plus porter le judogi (kimono de judo) et ne me suis jamais entraîné pendant un an. Mon maître m'a envoyé une lettre d'encouragement, en m'invitant à reprendre le judo de nouveau, en disant que la

vie était parsemée de difficultés et de choses imprévues.

Depuis le 5ème championnat du monde, les participants devaient être choisis aux compétitions éliminatoires. J'ai gagné cette présélection et j'ai été choisi. En travaillant en tant qu'enseignant, j'avais pris du poids, mais j'ai perdu 8 kg en un mois par la suite. A cette époque, jusqu'à 2 judokas par catégorie pouvaient représenter leur pays au championnat du monde. C'est pourquoi il était plus difficile d'y devenir champion pour les judokas japonais.

Le cinquième championnat du monde a eu lieu à Salt Lake City. En finale, j'avais un autre judoka japonais, M. Matsuda qui était le champion du monde de l'année précédente à Rio de Janeiro. C'est un adversaire avec qui j'avais l'habitude de m'entraîner au Japon. J'ai pensé qu'il ne serait pas facile de gagner. A cette époque, le combat durait 15 minutes pour la finale. Pour moi, c'était le premier championnat du monde, car je n'ai été sélectionné ni pour les Jeux Olympiques ni pour le 4ème championnat du monde, à cause de l'absence de compétition pour la présélection.

Je me disais que je ne pouvais me permettre de perdre, que je ne voulais pas perdre, quoi qu'il arrive. J'ai décidé de mettre toute ma force sur les trois dernières minutes. J'ai décidé de miser ma vie de judoka entière sur ces trois minutes. J'ai demandé à un ami de me faire signe trois minutes avant la fin du combat. Au moment où je l'ai entendu crier : Shige, les dernières 3 minutes !, j'ai attaqué mon adversaire avec la technique du bras 'udegaeshi' que je n'avais jamais montrée aux autres. J'ai gagné. J'ai reçu la médaille d'or, en remerciant tout le monde, y compris, mon maître, ma mère, mes frères et sœurs, mes amis.

Comme je l'ai déjà dit, un homme ne peut pas vivre seul. Un homme ne peut vivre que grâce à l'aide des autres, c'est la même chose avec les combats. Nous pouvons gagner et perdre, parce que nous avons des adversaires. Si nous acceptons ce fait sans condition, nous comprenons pourquoi on dit que le judo commence par un salut et se termine par un salut. Au Japon, quand on entre dans le dojo, tout le monde se met en ligne et salue le maître, et ensuite avant de commencer l'entraînement et après l'entraînement, on se salue mutuellement. En le faisant, nous apprenons à apprécier le maître et les camarades d'entraînement. Grâce à eux, nous arrivons à nous forger le corps et l'esprit.

La motivation qui m'a poussé vers le judo est que, comme j'étais petit et chétif, j'étais attiré par le judo qui permet même aux personnes de petite taille de vaincre les plus grands. C'est pour cela que j'ai demandé à ma mère de m'inscrire aux cours de judo. En pratiquant le judo et en surmontant les difficultés qu'on rencontre en chemin, on apprend à devenir une personne compatissante aux autres. Plus on acquiert de l'expérience, plus la vision du monde s'élargit. J'ai appris beaucoup de choses en pratiquant le judo, ma vie m'a été donnée par mes parents, j'ai rencontré des gens d'horizons très différents, en les côtoyant, j'ai acquis une meilleure connaissance de moi et du monde, j'ai appris aussi que la vie ne peut pas nécessairement être menée comme on voudrait, mais je ne pourrai jamais oublier mes amis avec qui j'ai surmonté les difficultés. Je suis persuadé qu'un homme ne peut vivre que grâce à l'aide des autres.

Merci de votre attention.