

L'ÉDUCATION PAR LE JUDO

par le Professeur JIGORO KANO, SHIHAN

Professeur Honoraire de l'Ecole 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)

A lire aussi [Le code d'honneur du Collège National des Ceintures Noires de France](#)

L'objet de cette conférence est de vous expliquer, d'une manière générale, ce que c'est que le Judo. A 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., etc. Parmi ces exercices, il y en avait un, appelé JIU-JITSU. C'était un exercice complexe qui comprenait principalement les moyens de combattre sans arme, 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 ses bras ou ses jambes de manières à provoquer une douleur ou une fracture. On enseignait aussi l'usage du sabre et du poignard. Nous avons 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 appelée KODOKAN. Kodokan signifie " une école pour étudier la manière ", le sens réel du mot manière étant la con-

ception de la vie. J'ai appelé le sujet que j'enseigne JIUDO au lieu de JIU-JITSU (le professeur Jigoro Kano estime que les termes du JIUDO et JIU-JITSU sont préférables aux termes plus communément usités de JUDO et JIU JITSU - pour ne pas gêner le lecteur, nous conserverons le terme usité actuellement de JUDO, NDLR -). Je vous expliquerai d'abord la signification de ces mots : " jiu " signifie souple ou céder; " jiutsu " est un art ou un procédé, " do " le moyen ou le principe, de sorte que le Jiu-jitsu 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. 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, si je cède à sa force en retirant mon corps juste autant qu'il avait 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. Je 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 simple de la manière dont on peut triompher de son adversaire en cédant. On peut donner d'autres exemples :

Supposons que mon adversaire essaie de courber mon corps dans l'intention de me faire tomber. Si je lui résistais, je serai sûrement jeté à terre, parce que la force que je puis lui opposer n'est pas suffisante pour triompher de la sienne. Mais si, au contraire, je lui cède, et si, en faisant cela, je tire mon adversaire laissant volontairement mon corps tomber au sol, je pourrai le jeter par terre très facilement. Autre 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 pardessus 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 jiu-jitsu un très grand nombre de cas dans lesquels le principe est appliqué, le nom de jiu-jitsu (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 jiu-jitsu est quelque chose de plus. Les moyens de gagner la victoire sur un adversaire par le jiu-jitsu 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 jiu-jitsu, y a-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? **Oui, il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maxima dans l'usage de l'esprit et du corps et le jiu-jitsu 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'E.P. **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 jiujutsu. On l'appelait quelquefois Taijutsu, ce qui signifie l'art de diriger 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 jiujutsu,** 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 jiujutsu lui-même.

Ce n'est pas seulement par le procédé que j'ai suivi que l'on peut arriver 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'une lutte réelle. 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 jiu-do 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 pied, de percer, etc., 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 pied, 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 défenses sont arrangées d'avance.

Le randori peut être pratiqué de différentes manières Si le but est simplement l'entraînement dans les méthodes d'attaque et de défense, l'attention doit spécialement être dirigée sur l'entraînement dans les moyens les plus efficaces pour jeter, courber, tordre, sans que l'on s'occupe spécialement de développer le corps ni la culture mentale et morale.

Mais le randori peut être aussi étudié avec l'E.P. pour principal objet. D'après ce que j'ai déjà dit, toute chose pour être mieux, doit être accomplie selon le principe de l'efficacité maximum. Nous allons voir maintenant comment les systèmes d'E.P. supportent cette épreuve. Si je prends l'athlétisme dans son ensemble, je ne peux pas m'empêcher de penser qu'il ne constitue pas la forme idéale d'E.P. parce que chaque mouvement n'est pas choisi en vue d'un développement complet du corps, mais en vue d'atteindre un autre objet spécial. Et, en outre, comme nous avons généralement besoin d'un équipement spécial et quelquefois de la participation d'un grand nombre de personnes, l'athlétisme convient à l'entraînement de groupes particuliers et ne constitue pas un moyen d'améliorer l'état physique de toute une nation. On peut dire la même chose de la boxe, de la lutte et de différentes espèces d'exercices militaires qui sont pratiqués dans le monde entier. Mais alors, on peut me demander : " Est-ce que la gymnasti-

que ne constitue pas une forme idéale d'entraînement physique national ? ". A cela, je réponds qu'elle constitue une forme excellente d'éducation physique parce qu'elle est conçue pour un développement complet du corps et qu'elle n'exige pas nécessairement un équipement spécial ni un grand nombre de participants. Mais la gymnastique manque de certaines choses très importantes lorsqu'on a en vue l'éducation physique de toute une nation. Ces défauts sont les suivants :

1°) Il y a certains mouvements de gymnastique qui n'ont aucun sens et qui sont en eux-mêmes sans intérêt ;

2°) On ne tire aucun bénéfice indirect de cette sorte d'entraînement ;

3°) On ne peut pas, en gymnastique, rechercher l'habileté aussi bien que dans certains autres exercices.

De ce bref examen de l'ensemble du champ de l'éducation physique, je puis conclure que l'on n'a encore trouvé aucune méthode idéale qui réponde à toutes les conditions que l'on est en droit de poser.

Cette méthode idéale ne peut être obtenue que par une étude fondée sur l'idée d'efficacité maximum. D'abord, pour remplir toutes ces conditions ou exigences, il faut créer un système de développement complet du corps, comme dans le cas de la gymnastique. Ensuite les mouvements doivent avoir une certaine signification de façon qu'ils éveillent l'intérêt. En outre, ses activités doivent être telles qu'elles ne demandent ni un grand espace, ni vêtement particulier, ni équipement spécial. De plus, ils doivent être de telle nature qu'ils puissent être faits individuellement aussi bien qu'en groupe.

Telles sont les conditions d'exigences d'un système satisfaisant d'éducation physique pour toute une nation. Tout système qui répond avec succès à ces exigences peut être considéré, à première vue comme un programme d'éducation physique fondé sur le principe de l'efficacité maximum.

J'ai étudié ce projet pendant longtemps et j'ai réussi à trouver une méthode dont on peut dire qu'elle remplit toutes ces exigences.

La première forme est ce que j'ai appelé la forme représentative. C'est un moyen de représenter les idées, les émotions et les différents mouvements des objets naturels par les mouvements des membres, du corps et du cou. La danse n'est qu'un cas parmi d'autres, mais à l'origine, la danse n'a pas été conçue comme ayant l'éducation physique comme objet et c'est pour ça qu'on ne peut pas dire qu'elle remplace les exigences dont nous avons parlé. Mais il est possible de concevoir des sortes spéciales de danses convenant aux personnes de sexe différent, aux conditions mentales et physiques différentes et conçues pour exprimer des sentiments et des idées morales, de telle sorte que tout en cultivant l'aspect spirituel d'une nation, elle puisse aussi développer le corps d'une manière qui convient à tous.

Cette forme représentative est pratiquée, je crois, d'une manière ou de l'autre, en Amérique et en Europe et vous pouvez imaginer ce que je veux dire. Je n'ai donc pas besoin d'insister sur ce point.

Il y a une autre forme que j'ai appelée la forme de l'attaque et de 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 jiu-jitsu ne peuvent pas être considérées comme idéales pour le développement du corps.

Je les ai donc spécialement combinées de façon 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 de la lutte.

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 vio-

lence contre autrui. Mais la défense, dans l'intérêt de la justice et de l'humanité, ne doit jamais être négligée ni par une nation, 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 adversaire.

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. Quoique je soutienne avec force que l'éducation de toute une nation doit se fonder sur ce principe, je n'entends pas pour autant diminuer le mérite de l'athlétisme ou des diverses sortes d'exercices 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.

Spécialement le Randori dans le JIUDO

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 régies 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 jiu-do, 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, qu'elle qu'elle 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 régies 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 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 régies 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 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. 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, par ce que le Judo, en même temps que les autres exercices guerriers, était pratiqué par nos Samourais, 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 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 ce qui se trouve au zénith du succès. Dans l'un et l'autre cas, il n'y a qu'une méthode à suivre à savoir, taire ce qu'il pense être le mieux à ce moment. C'est ainsi que l'en-

seignement du Judo, peut-on dire conduit un homme du fond du découragement à un état d'activité énergétique 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 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 gracieuses, 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 ou 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 Jiu-jitsu 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 de la vie 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 " Quel que soit l'objet que l'on a en vue, ce meilleur moyen de l'atteindre est d'utiliser de son corps et de son esprit à cette fin qui donne le maximum d'efficacité ". De même que ce principe appliqué aux méthodes d'attaque et de défense constitue le jiu-

jutsu, ce même principe appliqué à la culture physique, mentale et morale, aussi bien qu'aux manières de vivre et de conduire ses affaires constitue l'étude de ces 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 d'un pareil entraînement à la lutte et de l'entraînement pour le développement du corps, le moyen régulier 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 maxima et du bien-être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes.