



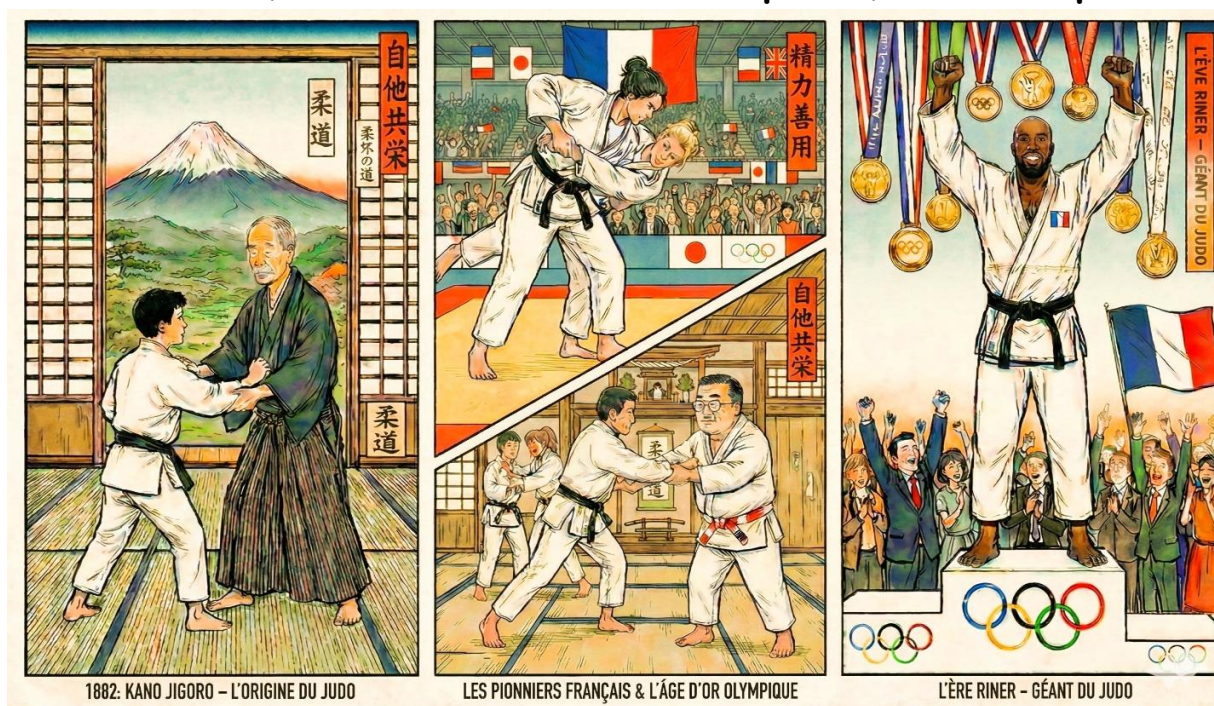
# L'ÉPOPÉE DU JUDO FRANÇAIS

De la voie des Samouraïs à l'Or Olympique

*Une histoire racontée aux petits et aux grands*

**La Fédération Française de Judo fête en 2026 ses 80 ans !**

Tout au long de cette année, nous vous raconterons cette histoire extraordinaire, illustrée en 12 chapitres, mois après mois.



**Le Judo est bien plus qu'un sport.** C'est une histoire faite de voyageurs, de courageux pionniers et de champions exceptionnels.

Aujourd'hui, lorsqu'on pense "Judo", on pense immédiatement à la France. Avec ses centaines de milliers de pratiquants, ses dojos dans chaque ville et ses médailles olympiques, notre pays est devenu une véritable terre de Judo, presque autant que le Japon.

Mais cela n'a pas toujours été le cas ! Il y a un siècle, personne ici, en France, ne connaissait les mots *kimono* ou *tatami*. Il a fallu l'audace d'un petit maître japonais, la curiosité de savants français et les exploits de nos champions et championnes pour bâtir cette légende.

**Que vous soyez ceinture blanche ou ceinture noire, enfant ou parent, découvrez, comment la "Voie de la Souplesse" est devenue une passion française.**

**Prêts ? Hajime !**

## Chapitre 1 : La Naissance d'une Voie (1882)

Il était une fois, au Japon, à la fin du 19ème siècle, un jeune étudiant nommé **Jigoro Kano** (né le 28 octobre 1860 à Kobe). Brillant à l'école, mais de petite taille et plutôt frêle, il était souvent chahuté par les plus forts, il cherche alors un moyen de se défendre sans recourir la force brute.

Il se tourna alors vers les anciennes écoles de **Jujitsu**, l'art de combat des Samourais. Mais il trouva ces techniques trop dangereuses ou brutales pour être enseignées à des jeunes. Jigoro Kano eut alors une idée révolutionnaire : **trier et transformer ces techniques**. Il retira les mouvements les plus risqués et conserva ceux qui permettaient d'utiliser la force de l'adversaire contre lui-même.

En 1882, à 22 ans, il fonda sa propre école dans un minuscule temple bouddhiste de Tokyo, le **temple Eishoji**. Il n'avait que **12 tatamis** et **9 élèves** ! Il nomma ce lieu le **Kodokan** qui signifie littéralement "**Lieu pour l'étude de la Voie**".

Il appela son art le **Judo** ("Voie de la Souplesse").



自他共栄  
精力善用  
(1) (2)

Son ambition n'était pas la guerre, mais l'éducation. Il voulait former **des hommes et des femmes** forts physiquement, mais aussi **utiles à la société**.

Il résuma sa pensée en deux maximes devenues célèbres :

(1) *Seiryoku zenyo:*

« *Le bon usage de l'Énergie* » (efficacité)

(2) *Jita Kyoei:*

« *Entraide et prospérité mutuelle* " (grandir ensemble)

