

Le judo ne forme pas que des judoka...

il forme des citoyens !

Lorsqu'un judoka adopte les valeurs transmises par la pratique du judo, il comprend peu à peu que le tatami n'est pas seulement un lieu d'entraînement physique, mais **une école de vie**.

Les techniques, les kata, les randori ne prennent leur pleine signification que lorsqu'ils sont guidés par **un ensemble de principes moraux** qui façonnent le caractère et nourrissent l'humanité de celui qui les incarne.

L'enseignement des valeurs morales par le judo, n'est ni un catalogue de bonnes intentions ni un formalisme décoratif. Il est **un outil pédagogique** puissant, **une boussole intérieure** qui accompagne le judoka à chaque étape de sa progression. Ces valeurs sont transmises, incarnées et pratiquées à travers chaque salut, chaque chute acceptée, chaque conseil donné à un partenaire...



Ces valeurs nous forment dans le dojo...

Au dojo, chaque valeur trouve une expression concrète dans les gestes du quotidien :

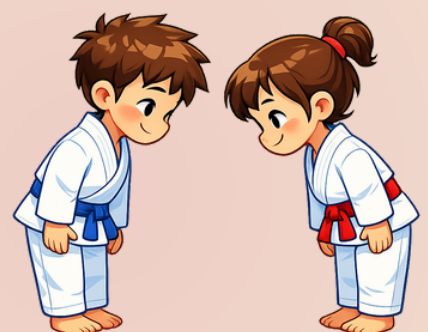
- **La politesse** dans le salut, l'écoute, le respect du lieu et des partenaires.
- **Le courage** dans l'effort, l'acceptation de la difficulté, l'audace d'essayer encore.
- **La sincérité** dans le rapport aux autres, dans l'engagement technique, dans le dialogue.
- **Le contrôle de soi** dans le combat, mais aussi face à la frustration ou à la victoire.
- **L'honneur** en tenant ses engagements, en restant fidèle à la parole donnée.
- **La modestie** dans la victoire comme dans la défaite, dans l'évaluation de soi-même.



- **Le respect** en toutes circonstances, y compris envers celui qui nous dépasse ou nous gêne.
- **L'amitié** dans la construction de liens durables, fondés sur la confiance et la bienveillance.
- **La proactivité** dans la participation volontaire, l'initiative d'apprendre et d'aider.
- **La confiance** qui permet d'oser, de tomber, de se relever ensemble.
- **La responsabilité** qui fait de chacun un acteur de la vie du dojo, et non un simple exécutant.
- **La réalisation de soi**, enfin, qui n'est pas un but, mais un chemin quotidien de progression personnelle.

Chaque valeur est un entraînement du cœur et de l'esprit, en plus du corps.

...et elles nous accompagnent dans la vie



Ce qui est semé au dojo porte ses fruits dans tous les domaines de l'existence.

- À l'école, dans le travail, en famille ou dans les engagements citoyens, ces valeurs structurent la personnalité : elles nous apprennent à écouter, agir avec justesse, travailler avec rigueur, respecter les autres.
- Elles nous aident à faire face aux épreuves avec résilience, à réussir sans arrogance, à échouer sans renoncer, à vivre en paix avec soi-même et avec les autres.
- Elles développent un esprit d'équipe, une capacité de discernement, un sens des responsabilités, des relations plus saines, une meilleure gestion de soi.
- Le judoka qui applique ces valeurs ne devient pas seulement un meilleur combattant : il devient un meilleur être humain.
- Elles nous permettent de grandir, à tout âge :
- Chez l'enfant, elles structurent les repères moraux.
- Chez l'adolescent, elles offrent un cadre sécurisant pour la construction de l'identité.
- Chez l'adulte, elles deviennent un choix éthique assumé, un guide de conduite dans la complexité.
- Chez le senior, elles prolongent le sens de la pratique, nourrissent la transmission, l'humilité, la sagesse.

Conclusion : apprendre à être, par le judo

- En apprenant le judo, on n'apprend pas seulement à chuter, à projeter ou à gagner. On apprend à **être**.
- Etre plus lucide, plus calme, plus juste, plus attentif, plus vrai. On apprend à **se connaître soi-même**, à **coexister avec l'autre**, à **vivre pleinement les valeurs qui donnent du sens à l'existence**.
- Le dojo devient alors **un lieu d'apprentissage de l'humanité**, où chacun peut, à son rythme, grandir intérieurement.

Comme le disait Jigoro Kano :

« Le judo est l'école de la vie. Son objectif ultime est de contribuer à l'amélioration de la société, par le perfectionnement de soi. »

