

UNITY

WORLD JUDO DAY

October 28th 2015

Michaël Droz-dit-Busset
Judoka 1^{er} dan et moniteur J+S

Judo-Karaté Club La Chaux-de-Fonds

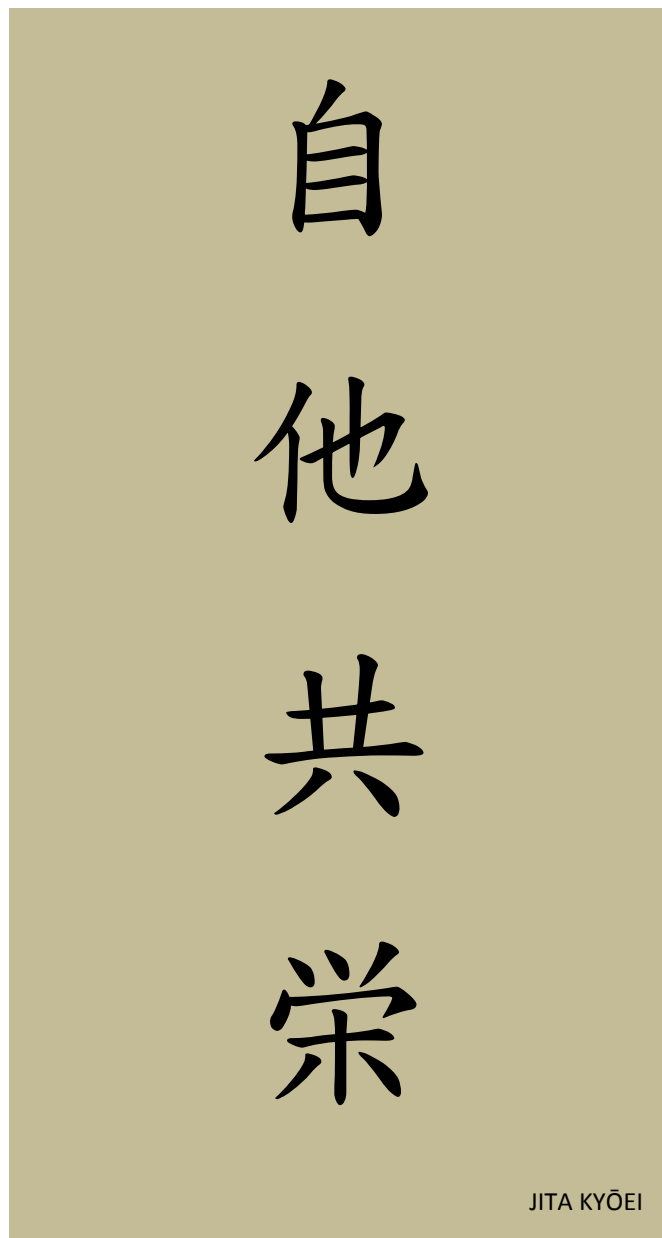
Table des matières

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | Dans les maximes du judo | 1 |
| 2 | Partage d'idées | 2 |



1 Dans les maximes du judo

L'harmonie est un concept que l'on retrouve dans l'une des deux maximes du judo : jita kyōei : prospérité et harmonie mutuelles. Il s'agit de l'harmonie en tant que rapport humain. Difficile de progresser seul. Le judo demande de l'entraide et tout judoka souhaitant apprendre doit en être conscient.



Cette année, le **World Judo Day** a comme thème l'harmonie. Chaque club, association, entraîneur peut organiser quelque chose pour célébrer le judo ce jour-là. J'ai choisi de regrouper des textes de ce que pensent les gens – pas uniquement dans le monde du judo – de ce rapport humain.

Michaël Droz-dit-Busset

2 Partage d'idées

L'harmonie : être sur la même longueur d'ondes.

Catherine Regueiro, accordéoniste

L'harmonie c'est regarder au loin et observer la vie et le temps en ressentant la plénitude du moment. L'harmonie c'est la paix intérieure.

Améthyste Molin, informaticienne

L'harmonie cela pourrait être l'union de l'univers et la paix dans le monde...

Maria Droz, mère au foyer

L'harmonie c'est l'ensemble des forces de la nature, qui nous offre un spectacle vivant à chaque instant.

Damien Szymczak, auteur de « My Destiny »

La technique, la vitesse, la souplesse et l'engagement. L'harmonie de ces quatre éléments te mènera au ippon.

Romain Costanzo, judoka 1^{er} dan

L'harmonie c'est comme la musique, c'est être en accord tous ensemble, pour que cela donne un bon son.

Nina Berthoud, étudiante en céramique

L'harmonie c'est quand on avance tous ensemble sans problème et tranquillement.

Chloé Dobosz, judoka 1^{er} kyū

L'harmonie c'est l'union des êtres qui vont dans le même sens sans juger l'autre.

Cédric Grandjean, père de judoka

L'harmonie est la loi de base de la nature, l'ensemble des liens qui organise tous ses éléments d'une manière très fascinante.

Farah Fliss, lycéenne tunisienne

Une forme, un son, une idée, une ligne, des couleurs, un mouvement : l'harmonie frappe en plein cœur celui qui la contemple.

Mandy Garcia, étudiante en histoire de l'art et philosophie

Si l'on s'en prend à s'intéresser au concept de l'harmonie, il convient de commencer par examiner sa définition telle qu'elle apparaît dans le Larousse par exemple : « Qualité d'un ensemble qui résulte de l'accord de ses parties ou de ses éléments et de leur adaptation à une fin. »

C'est pourquoi, en premier lieu, l'harmonie est le résultat d'un processus qui a un but spécifique. C'est-à-dire, l'harmonie est toujours porteuse de sens, peu importe le domaine où on la trouve. Dans la musique, l'harmonie existe lorsque la combinaison et l'enchaînement de notes satisfont un critère de beauté qui, par la suite, nous procure un certain plaisir. Dans la nature ou plus généralement l'univers, l'harmonie est due à un équilibre de forces qui pourrait être attribué à une volonté divine de créer la beauté et la vie pour admirer cette dernière. Pour finir, dans le domaine personnel, l'harmonie naît de la maîtrise des tendances contraires de notre être et donc dans le juste milieu. C'est pourquoi, face à nos désirs parfois contradictoires, il est préférable selon mes réflexions d'appliquer la loi du "ni trop peu, ni trop beaucoup", que ce soit dans des relations entre l'égoïsme et l'altruisme, la légèreté et le sérieux, l'action et l'inaction, le plaisir et le contentement, le contrôle de soi et le laisser-aller, etc. C'est de ce combat intérieur que proviennent mes plus grandes difficultés dans la vie et contribuent sur le long terme à une meilleure connaissance de moi-même et donc à mon projet de développement personnel.

Daniel Salamanca, étudiant en économie

Pour moi c'est l'entente entre tous. Et c'est important car sans elle la bonne entente n'est pas possible.

Julie Delhaye, judoka 2^e kyū

L'harmonie, c'est être en paix avec soi-même.

Laura Maino, étudiante dans le domaine social

En judo l'harmonie est, ou devrais-je dire devrait, être partout. C'est un but vers lequel nous devons tous tendre, un but technique, mais également moral.

Jigorō Kanō nous a laissé en héritage deux maximes qui sont l'essence même du judo : Seiryoku Zen'yo et Jita Kyōei.

Seiryoku Zen'yo ou l'utilisation maximum de l'énergie, décrit la façon dont nous devons trouver le moyen de parvenir à un but en mettant en œuvre les moyens les plus adéquats pour y parvenir. Cette maxime une fois appliquée non seulement dans un but de pratique du judo et de recherche de la technique la plus parfaite possible, mais dans notre vie de tous les jours, nous permet d'arriver à une vie plus équilibrée et harmonieuse, plus en accord avec nous-même, en évitant de nous disperser.

En judo, pour pouvoir pratiquer nous avons besoin d'un et même de plusieurs partenaires. Comme dans notre vie de tous les jours, nous vivons en société et sommes en perpétuelle interaction avec d'autres personnes, il nous faut donc appliquer le principe de Jita Kyōei, soit la prospérité mutuelle, qui nous enseigne à mettre en œuvre les meilleurs moyens par rapport à l'énergie utilisée, mais à le faire de manière d'une part à bénéficier de ces interactions, mais également à faire bénéficier les gens que nous côtoyons de nos actions.

Ces principes nous permettent de développer un judo harmonieux et d'aller un peu plus loin dans la compréhension de notre sport. Une fois que le pratiquant a compris l'influence de sa pratique au dojo sur sa vie personnelle, il devra tenter de les appliquer à sa vie personnelle, tous les jours en agissant de manière réfléchie et utile. C'est le moyen d'avoir une vie en harmonie avec les autres et avec soi-même... C'est ce que nous enseigne le Judo...

Il est clair que cette harmonie est parfois aussi dure à trouver dans notre vie personnelle, voire plus, que sur le tatami, mais elle est un but vers lequel nous devons cheminer jours après jours dans notre pratique du judo. C'est cela être un Judoka et si le chemin est extrêmement long et sinueux vers ce but quasiment inaccessible, c'est certainement que le chemin est le but en lui-même...

Fabrice Beney, judoka 4^e dan médaillé de bronze au championnat d'Europe de Jū no Kata

L'harmonie est le fait de s'accepter soi-même est de s'ouvrir aux richesses symboliques de la nature.

Gianluca, basketteur étudiant en lettres