

## Le code moral du judoka



Le respect c'est :

- reconnaître la valeur des autres et le manifester dans notre attitude.
- être poli.
- se reconnaître dans les partenaires.
- ne pas penser qu'à soi, se mettre à la place des autres.

### Savoir regarder les autres.

Avoir pris l'habitude de s'intéresser aux autres, c'est la seule façon de comprendre que les autres ont des qualités qui les rendent respectables.

Et ne jamais oublier que, nous aussi, nous sommes « regardés ».

### **LE RESPECT :**

*« Sans respect aucune confiance ne peut naître »*



L'honneur c'est vouloir être digne, fier de soi. Ce sentiment est positif. Ce n'est pas être « crâneur » que vouloir être fier de soi, c'est vouloir que les autres pensent et disent du bien de nous. L'honneur, cela se ressent, mais il faut aussi le vouloir.

C'est dans la difficulté que la volonté joue le plus : « Les autres comptent sur moi pour cette compétition par équipe, j'ai dit que je serai là, alors (même si j'ai peur), je viendrai ! ».

« Je ne supporte rien aujourd'hui, mais ce n'est pas de la faute des autres. Je ne montrerai pas ma mauvaise humeur ».

### Choisir ses valeurs

C'est le plus important. Car on peut avoir le sentiment d'être « cool », tout en étant, en fait, le pire des sales gamins ! Certains sont odieux avec des professeurs, insultent des adultes ou d'autres judokas. Pour amuser leurs amis, ils n'hésitent pas à se moquer des autres.

Il ne faut pas confondre le sens de l'honneur avec la volonté de plaire aux autres. L'honneur, c'est se faire estimer pour ses qualités.

### **L'HONNEUR :**

*« C'est être fidèle à la parole donnée »*



Être sincère au dojo c'est :

- être totalement engagé, malgré la fatigue, les difficultés.
- accepter tous les aspects de la pratique.
- ne pas perdre de temps à discuter.
- quand on fait une technique, essayer vraiment, sans craindre d'échouer.
- reconnaître nos émotions, même celles qui nous déplaisent (peur, doute, colère, orgueil blessé...).

### Sincère par le judo

Le judo est une grande école de sincérité parce qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître nos erreurs et d'assumer la vérité.

« Je suis tombé, mais c'est parce que ... »

« Je ne fais pas la compétition, mais c'est parce que ... »

Il faut apprendre à reconnaître la difficulté, les moments désagréables, les assumer et avancer courageusement.

En judo, on s'engage à fond, sans crainte. La timidité et le doute ne font pas tomber...

S'engager sincèrement cela veut dire qu'il faut oser faire sa technique

avec décision et détermination, sans penser qu'on risque d'être contré, qu'on peut échouer, mal faire la technique et être « regardé » par les autres. C'est de cette façon que le judo nous aide à grandir.

### **LA SINCÉRITÉ :**

*« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »*



L'amitié c'est d'abord un sentiment simple, celui qui nous rapproche de nos camarades préférés, pas un exploit !

Mais l'amitié n'est pas si facile, du moins l'amitié vraie et pure. La capacité d'être un véritable ami devient une grande qualité et ce n'est pas pour rien qu'elle est à la fin de la liste du code moral du judo : car l'amitié se nourrit de toutes les autres qualités morales. Elle a besoin de politesse, de courage, de sincérité, de contrôle de soi, d'honneur, de modestie, de respect, pour être vécue à la bonne hauteur.

## **L'AMITIÉ :**

« C'est le plus pur des sentiments humains »



Être courageux c'est :

- être capable de décider et de se tenir à sa décision.
- être capable de surmonter sa peur.
- persévérer sans se décourager, même dans la difficulté.
- savoir dire non, ne pas suivre les autres s'ils font des bêtises.
- être capable de dire à quelqu'un qu'il ne se comporte pas bien.
- savoir défendre posément son avis.
- reconnaître ses erreurs.
- ne pas avoir peur d'être ridicule.
- ne pas avoir peur d'échouer.

## **LE COURAGE:**

« C'est faire ce qui est juste »



Le contrôle de soi c'est :

- maîtriser ses réactions.
- suivre sa volonté, malgré les émotions.
- parler des choses qui ne vont pas avec calme.
- écouter les autres.
- montrer la même attitude dans la victoire ou la défaite.
- rester en toutes circonstances agréable et juste avec les autres.

## **LE CONTRÔLE DE SOI :**

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



La politesse, c'est :

- savoir vivre avec les autres.
- la bonne façon d'entrer en contact avec les autres.

Celui qui est poli connaît et applique les règles de comportement qui le rendent agréable.

Pourquoi être poli ?

Car ceux qui nous entourent ont aussi envie d'être entendus quand ils parlent, salués quand ils arrivent. Bien sûr, les règles de politesse entre copains sont différentes qu'avec les adultes, mais elles existent. Dans le temps, on disait que les règles de politesse c'était les règles du « savoir-vivre ». C'était une jolie expression.

Les cinq mots magiques du « savoir-vivre » :

- bonjour,                      - s'il vous plaît,
- au revoir,                    - merci.
- pardon,

Mais comment connaît-on ces règles ?

On les apprend le plus souvent en famille, et aussi à l'école, au dojo.  
On les devine aussi, car elles ne sont pas toujours dites.

**LA POLITESSE :**  
« C'est le respect d'autrui »