



PASSEPORT 3 À 5 ANS

NOM DU JUDOKA :





LES GRADES DE JUDO

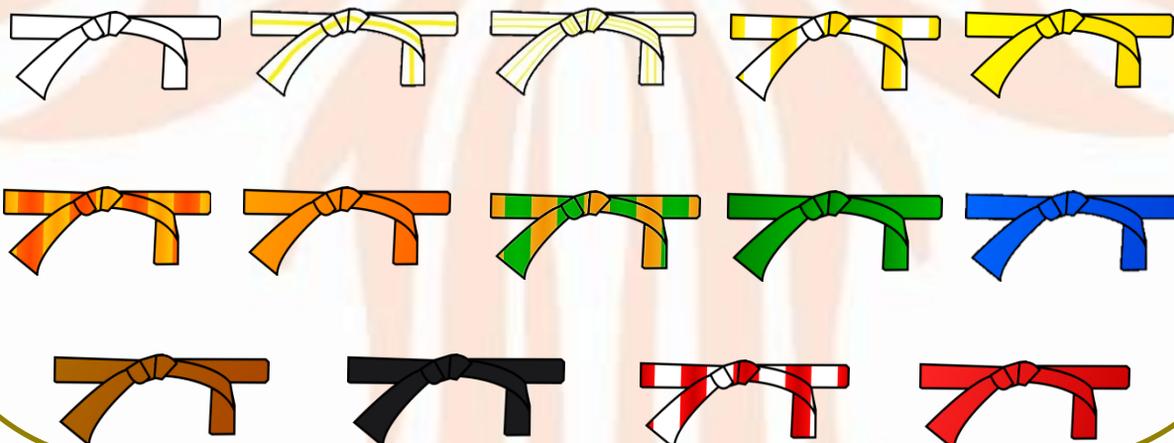
*"Une ceinture noire est une ceinture blanche
qui n'a jamais abandonné"*

Les ceintures Blanche à Marron correspondent à des grades nommés kyu.

Au-dessus des kyu, les niveaux sont nommés dan (degré) :

- Du 1^{er} dan au 5^e dan, la ceinture est Noire.
- Du 6^e au 8^e dan , la ceinture est Rouge et Blanche.
- Du 9^e et 10^e dan, la ceinture est Rouge.

Il existe une ceinture qui n'a été obtenue que par Jigorō Kanō à titre posthume : la Ceinture Blanche large correspondant au 12^e dan.



Le grade valorise la progression entre qui j'étais et qui suis-je devenu ou qui suis-je en train de devenir.



COMMENT OBTENIR MON GRADE ?

π Épreuve n°1 : L'INVESTISSEMENT

- Au judo & à AJT

π Épreuve n°2 : LA CULTURE JUDO

- Les valeurs du code moral du judo
 - L'histoire du judo
 - L'ABC japonais
- Les bonnes habitudes
 - Le salut
 - Arbitrage

π Épreuve n°3 : L'EXPRESSION JUDO

- Rôle Uke
- Rôle Tori



Coches les cases lorsque tu penses l'avoir acquis !



L'INVESTISSEMENT

□ AU JUDO & À AJT

Nom de mon club de judo :

Jours de mes entrainements :

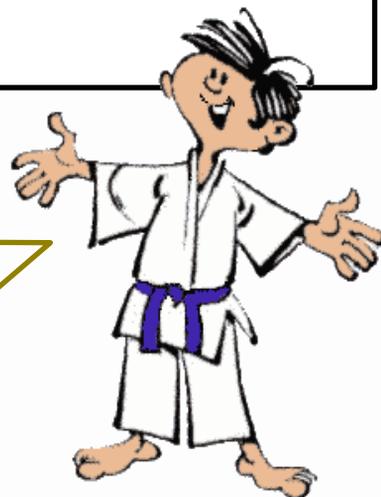
Prénoms de mes professeurs :

COLLE UNE PHOTO
DE TOI EN JUDO GI

COLLE UNE PHOTO
AVEC TES COPAINS

Plus je partage avec les autres pratiquants,
plus je m'enrichis d'eux et inversement, ma
présence auprès des autres les enrichira aussi :

Entraide & prospérité mutuelle.





LA CULTURE JUDO

□ LE CODE MORAL DU JUDO

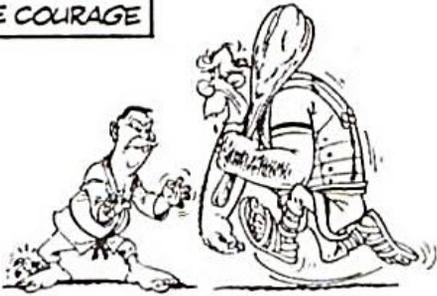
LA POLITESSE



LA MODESTIE



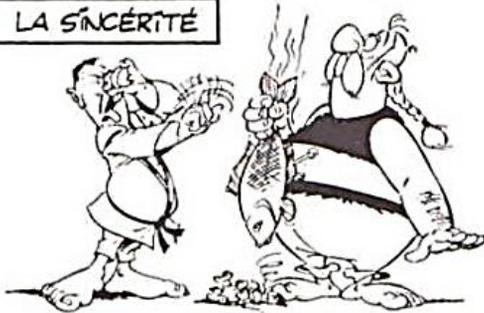
LE COURAGE



LE RESPECT



LA SINCERITE



LE CONTRÔLE DE SOI



L'HONNEUR



L'AMITIE

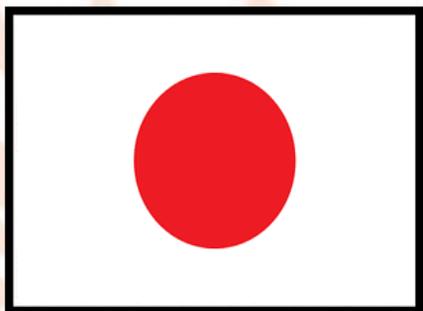




LA CULTURE JUDO

□ L'HISTOIRE DU JUDO

Compter jusqu'à 3 en japonais...



一 1 = Ichi

二 2 = Ni

三 3 = San



Un peu d'histoire...

- 一 Jigoro Kano né en 1860 au Japon et mort en 1938.
- 一 Jigoro Kano a inventé le judo en 1882 en s'inspirant du jujitsu (art de combat guerrier utilisé par la samouraïs).
- 一 Le Japon est le pays du Judo, il se situe en Asie. Sa capitale est Tokyo.





LA CULTURE JUDO

□ L'ABC JAPONAIS



JUDO : LA VOIE DE LA SOUPLESSE

DOJO : LIEU D'ÉTUDE

JUDOGI : VÊTEMENT DU JUDOKA

OBI : CEINTURE

REI : SALUER

HAJIME : COMMENCER

MATE : ARRÊTER

UKE : LE PARTENAIRE

TORI : CELUI QUI FAIT L'ACTION

UKEMI : CHUTES

USHIRO : ARRIÈRE

YOKO : CÔTÉ

MAE : AVANT

柔道

JE PEUX PAS
J'AI JUDO

KUMI KATA : SAISIE DU JUDOGI POUR CONTRÔLER LA LIGNE D'ÉPAULES

IPPON : AVANTAGE DECISIF DONNANT LA VICTOIRE



Colorier la ceinture d'Uke en bleu
Colorier la ceinture de Tori en jaune



LA CULTURE JUDO

□ LES BONNES HABITUDES : AU DOJO



Par respect envers mes camarades et mes enseignants, je serai à l'heure ou préviendrai de tout retard ou absence !

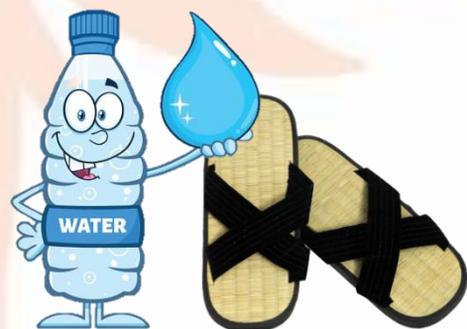
Avant et après le cours, dans un sac, le judogi j'aurai et dans les vestiaires, je me changerai !



En judogi, ceinture bien droite, ongles coupés, pieds propres et avec un grand sourire, je me présenterai au cours.

Des claquettes à mes pieds je porterai quand je ne serai pas sur le tatami !

Pour ne pas perturber le cours, j'apporterai ma bouteille d'eau ou gourde.



Attentif aux consignes et conseils du professeur je devrais être.

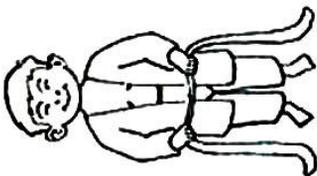
Avec honneur et courage, j'accepterai tous mes adversaires et le code moral je respecterai !



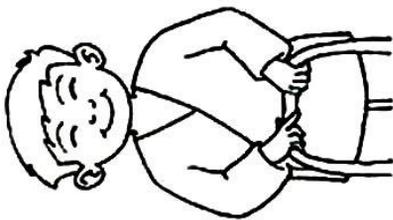


LA CULTURE JUDO

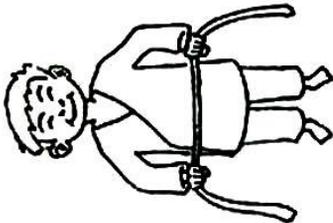
LES BONNES HABITUDES : LE JUDO GI FAIRE SON NŒUD DE CEINTURE



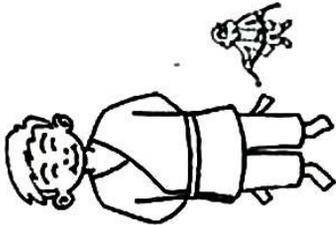
Tiens ta ceinture devant toi par le milieu



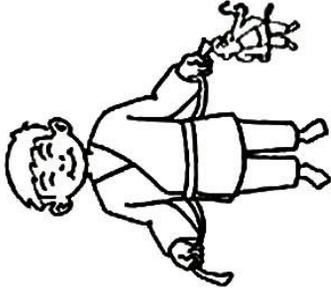
Pose le milieu de ta ceinture sur ta veste de judogi correctement fermée : revers gauche sur revers droit



Saisir les deux morceaux de ta ceinture comme sur le dessin ...



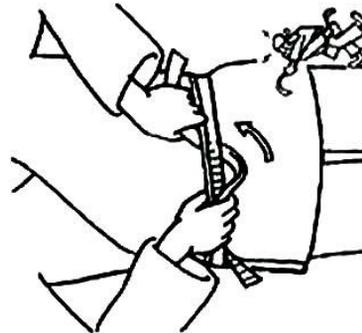
... et fais un tour autour de ta taille en croisant les deux morceaux derrière ton dos.



Ramène ensuite devant toi les deux morceaux de ta ceinture



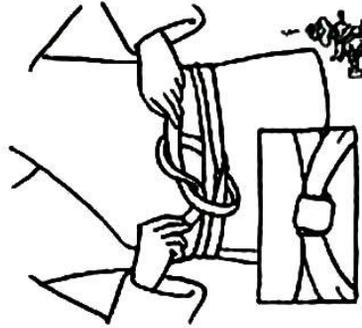
Rabats les deux morceaux de ta ceinture sur le ventre un morceau par dessus l'autre.



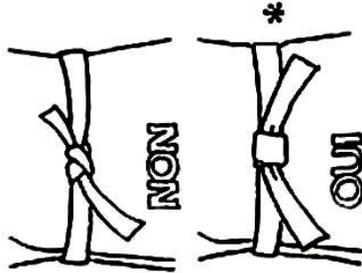
Fais passer le morceau qui est dessus sous l'ensemble de ta ceinture comme indiqué sur le dessin par les flèches.



A ce moment-là, serre ta ceinture en tirant sur les deux extrémités.



Il ne reste plus qu'à faire un noeud simple en veillant à ce que la ceinture ne torsade pas pour que ton noeud soit plat.



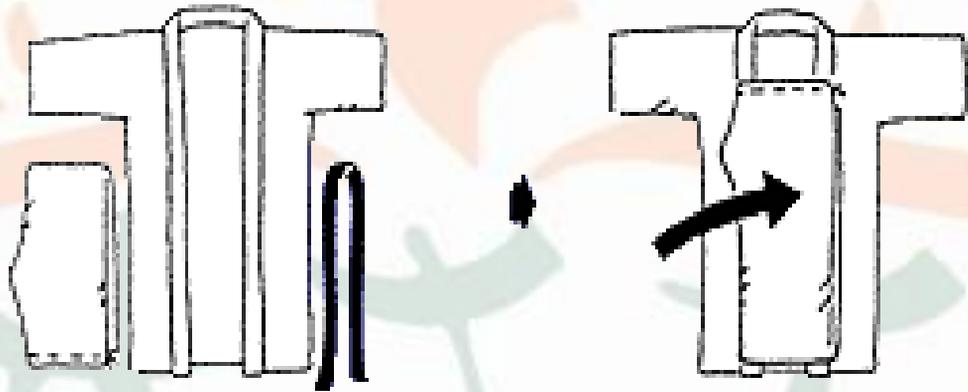
Un beau noeud de ceinture en judo est : _ un noeud plat*
_ Un noeud d'où partent deux extrémités de ceinture de même longueur et de chaque côté du noeud.

Si tu as des difficultés pour faire ton noeud de ceinture, n'hésite pas à venir en parler à ton professeur.



LA CULTURE JUDO

□ LES BONNES HABITUDES : PLIER SON JUDO GI



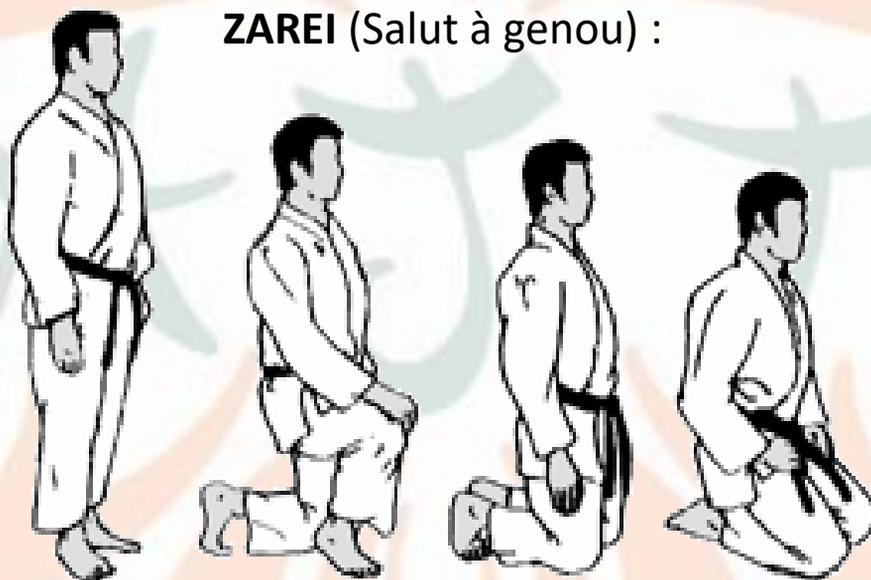


LA CULTURE JUDO

❑ LE SALUT : REI

- ❑ Salut en entrant et sortant du tatamis
- ❑ Salut de début et de fin de cours avec le professeur et les camarades
 - ❑ Salut du partenaire pour l'inviter
- ❑ Salut du partenaire au début et la fin de chaque exercice

ZAREI (Salut à genou) :



RITSUREI (Salut debout) :





LA CULTURE JUDO

□ ARBITRAGE



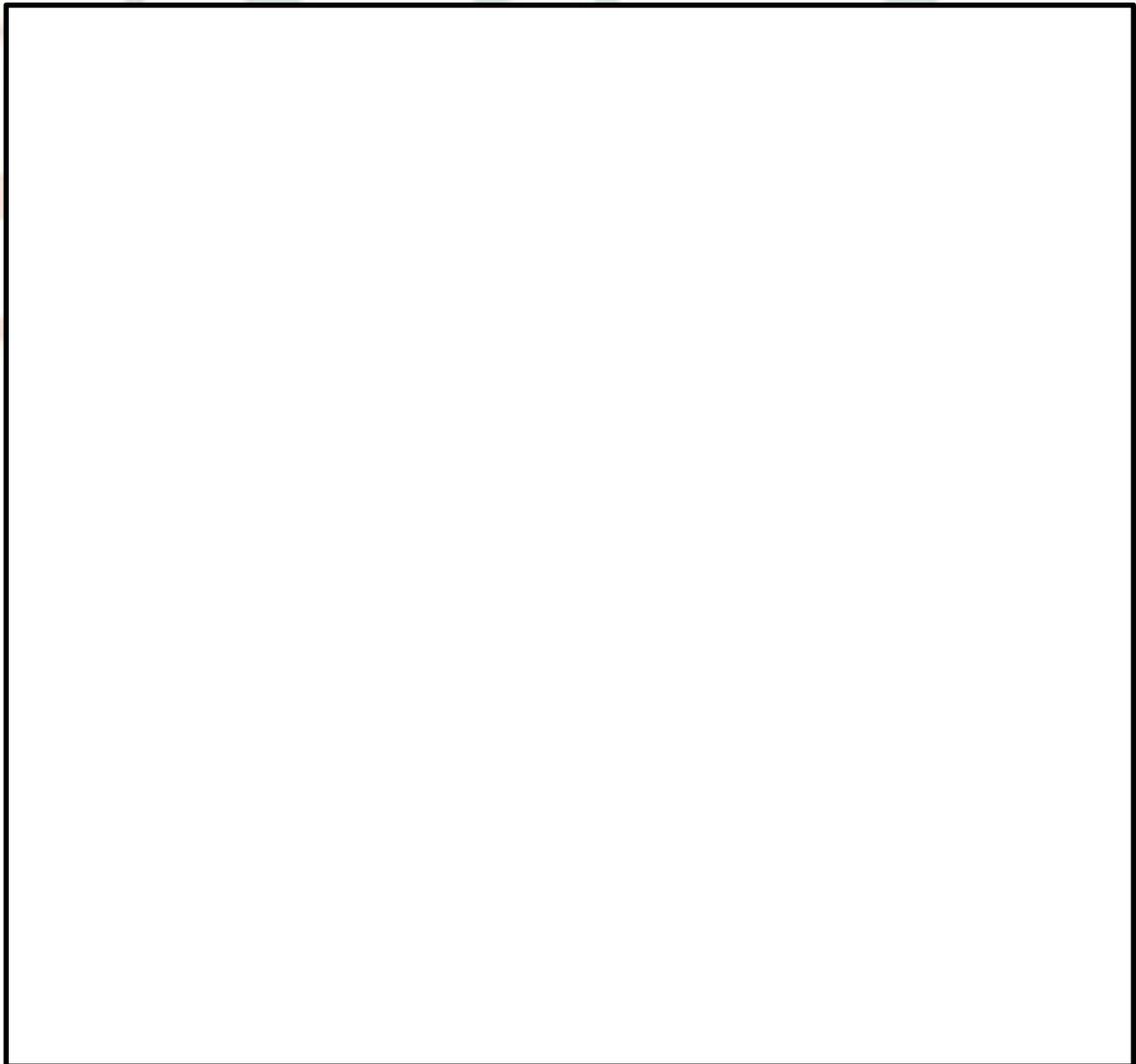
MATE



RÉAJUSTER LE JUDO GI



IPPON



Fais un dessin sur le judo ↗



EXPRESSION JUDO

□ LES UKEMIS

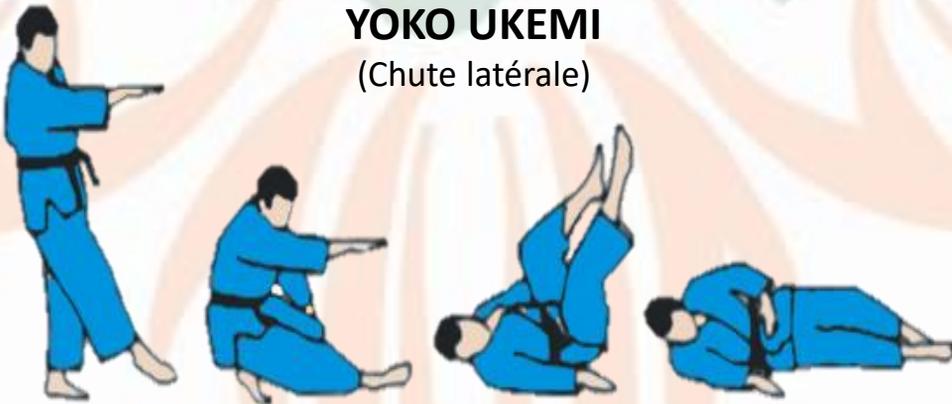
USHIRO UKEMI

(Chute arrière)



YOKO UKEMI

(Chute latérale)



MAE UKEMI

(Chute avant bloquée)

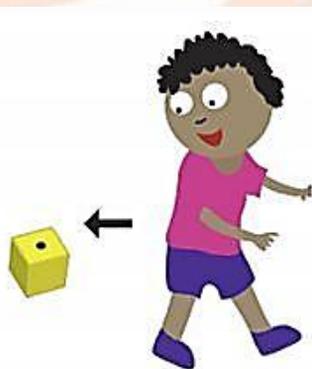




EXPRESSION JUDO

□ S'EXPRIMER SUR LE TAPIS

- Je me déplace seul dans différentes positions : assis, debout, à genou, 4 pattes, sur le dos, sur le ventre...
- Je me déplace avec Uke (mon partenaire)
- Je sais me mettre en shiho ou en gesa
- Je retourne mon partenaire sur le dos
- J'aide mes camarades



1. Recule de 1 pas.



2. Avance de 2 pas de géant.



3. Tourne 3 fois sur toi-même.



4. Fais 4 pas de souris.



5. Saute sur place 5 fois.



6. Plie les genoux 6 fois en tendant les bras.

