

# PASSEPORT TECHNIQUES

# JUDO





# LE JUDO

*Le Judo est évolutif, il n'est pas restreint à une façon de faire ou une certaine technique. Chaque judoka doit adapter sa morphologie et ses capacités pour réussir avant tout à travailler et maîtriser les principes du judo : la gestion du Kumi kata, des distances, des déplacements et l'utilisation de la meilleure énergie pour créer un déséquilibre, trouver un placement ou encore lancer et contrôler une projection.*

*Il est évident que ce passeport technique regroupe uniquement quelques fondamentaux mais le judo n'en reste pas là et ne se limite pas à ce que vous pourrez lire ou voir !*

*Le judo s'apprend en faisant, en répétant, en se trompant, en échouant et en recommençant, avec assiduité et volonté. C'est une éternelle aventure semée d'embûche, d'apprentissages et d'expérience.*

*Vous retrouverez certaines formes de techniques imagées d'une certaine manière, ceci ne signifiant pas qu'il n'y a pas d'autre façon de faire !*

*Le judo, c'est avant tout ressentir. Le judo s'invente, les opportunités se créent ou se saisissent en les vivant ! Ce seul support ne pourra vous permettre de devenir judoka, seul votre investissement maximal le permettra.*



# SOMMAIRE

- **TACHI WAZA : TECHNIQUES DEBOUT**
  - **NE WAZA : TECHNIQUES SOL**
  - **PRINCIPES FONDAMENTAUX :  
LES KATAS**

***HAJIME !***





# ● TACHI WAZA : TECHNIQUES DEBOUT

- ✓ **TE WAZA** : Techniques de bras
- ✓ **KOSHI WAZA** : Techniques d'hanche
- ✓ **ASHI WAZA** : Techniques de jambes
- ✓ **SUTEMI WAZA** : Techniques de sacrifice





# TE WAZA :

## Techniques de bras

Si une technique est bien réalisée, on peut observer :

- ✓ Un bon déséquilibre d'Uke (Kuzushi).
- ✓ Un placement de Tori (Tsukuri) irréprochable.
- ✓ Une projection et un contrôle d'Uke (Gake) efficaces.





# TE WAZA



**MOROTE  
SEOI NAGE**

(Projection par le dos  
à deux mains)



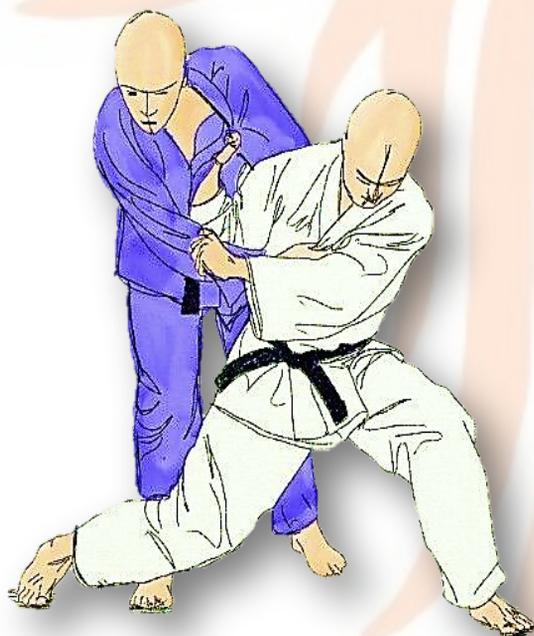
**IPPON  
SEOI NAGE**

(Projection par le dos  
à une main)



**ERI  
SEOI NAGE**

(Projection par le dos  
avec le revers)



**TAI OTOSHI**  
(Renversement du corps)



**KATA GURUMA**  
(Roue autour des épaules)



# KOSHI WAZA :

## Techniques d'hanche

Si une technique est bien réalisée, on peut observer :

- ✓ Un bon déséquilibre d'Uke (Kuzushi).
- ✓ Un placement de Tori (Tsukuri) irréprochable.
- ✓ Une projection et un contrôle d'Uke (Gake) efficaces.





# KOSHI WAZA



**UKI GOSHI**  
(Hanche flottée)



**TSURI KOMI GOSHI**  
(Hanche pêchée)



**O GOSHI**  
(Grande bascule de hanche)



**KOSHI GURUMA**  
(Hanche enroulée)



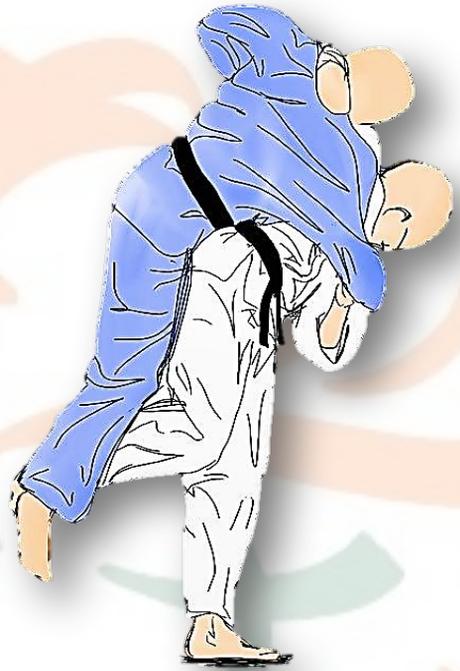
**SODE TSURI KOMI GOSHI**  
(Hanche pêchée par la manche)



# KOSHI WAZA



❑ **HARAI GOSHI**  
(Balayage de hanche)



❑ **HANE GOSHI**  
(Hanche percutée)



❑ **USHIRO GOSHI**  
(Hanches par l'arrière)



❑ **UTSURI GOSHI**  
(Changement d'hanche)



# ASHI WAZA :

## Techniques de jambes

Si une technique est bien réalisée, on peut observer :

- ✓ Un bon déséquilibre d'Uke (Kuzushi).
- ✓ Un placement de Tori (Tsukuri) irréprochable.
- ✓ Une projection et un contrôle d'Uke (Gake) efficaces.



# ASHI WAZA

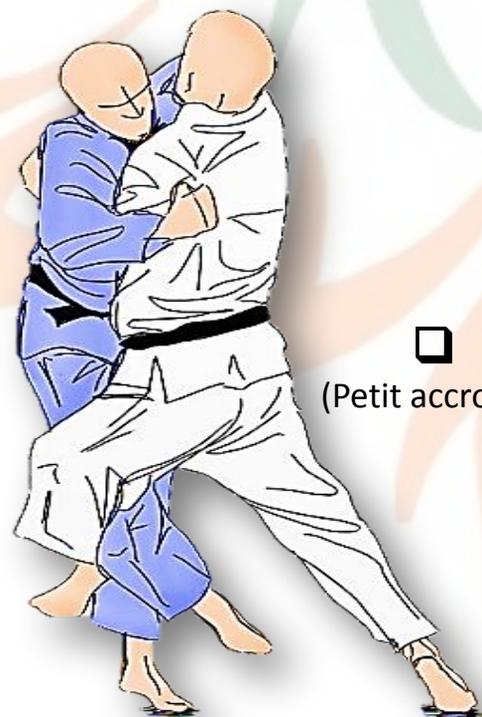


❑ **O SOTO OTOSHI / GARI / GURUMA**  
(Grand renversement/fauchage/enroulement extérieur)

❑ **KO UCHI GAKE / GARI / BARAI**  
(Petit accrochage/fauchage/balayage intérieur)



❑ **KO SOTO GAKE/GARI / BARAI**  
(Petit accrochage/fauchage extérieur/balayage extérieur)



❑ **O UCHI GAKE / GARI / BARAI**  
(Grand accrochage/fauchage/balayage intérieur)





# ASHI WAZA



**HIZA GURUMA**  
(Roue autour du genou)



**SASAE TSURI KOMI ASHI**  
(Blocage jambe en pêchant)



**OKURI ASHI BARAI**  
(Balayage des 2 jambes)



**DE ASHI BARAI**  
(Balayage du pied avancé)

**HARAI TSURI KOMI ASHI**  
(Balayage des jambes en pêchant)



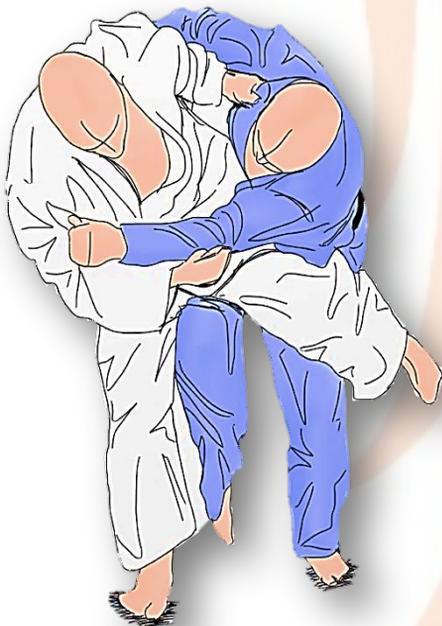
# ASHI WAZA



❑ **UCHI MATA**  
(percutions Intérieur cuisse)



❑ **ASHI GURUMA**  
(Enroulement autour de la jambe)



❑ **O GURUMA**  
(Grand enroulement)



# SUTEMI WAZA :

## Techniques de sacrifice

✓ Qu'est ce qu'un sacrifice ?

Réaliser un sutemi consiste à sacrifier son propre équilibre pour créer un déséquilibre d'Uke.

*Conseil pratique : ces techniques de sacrifice sont autorisés à partir de la catégorie Minimes !*





# SUTEMI WAZA



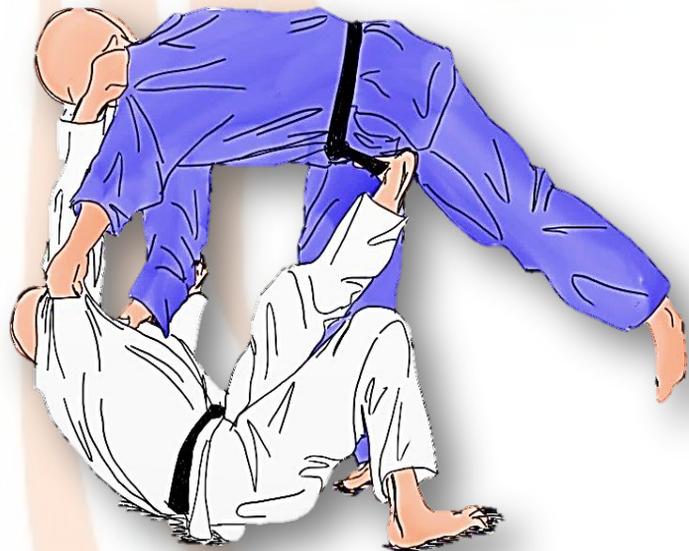
**TANI OTOSHI**  
(Chute dans la vallée)



**URA NAGE**  
(Projection sur le dos)



**SUMI GAESHI**  
(Renversement dans l'angle)



**TOMOE NAGE**  
 **YOKO TOMOE NAGE**  
(Projection en cercle)



# ● NE WAZA : TECHNIQUES SOL

- ✓ OSAEKOMI WAZA : Techniques d'immobilisation
- ✓ KANSETSU WAZA : Techniques de clé de bras
- ✓ SHIME WAZA : Techniques d'étranglement





# OSAEKOMI WAZA :

## Techniques d'immobilisation

### ✓ Comment immobiliser Uke ?

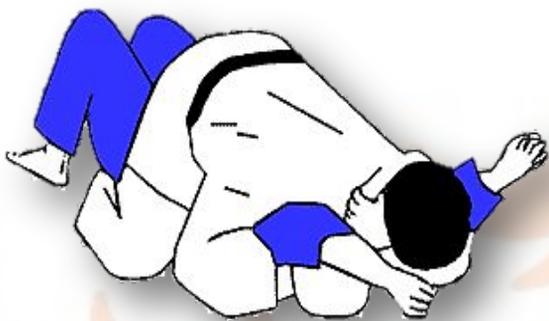
Shiho Gatame ? Tori contrôle Uke sur le dos avec sa poitrine.

Gesa Gatame ? Tori contrôle Uke sur le dos avec ses côtes latérales.

*Conseil pratique : pour tenir Uke en immobilisation, le centre de gravité (bassin) de Tori doit toujours être le plus près possible du tatami !*



# OSAEKOMI WAZA



## ❑ TATE SHIHO GATAME

(Contrôle des quatre points par dessus)



## ❑ YOKO SHIHO GATAME

(Contrôle latéral des quatre points)



## ❑ KAMI SHIHO GATAME

(Contrôle des quatre points par en haut)



## ❑ GESA GATAME

(Contrôle latéraux costal)



## ❑ USHIRO GESA GATAME

(Contrôle latéraux costal en arrière)



## ❑ MAKURA GESA GATAME

(Contrôle latéraux costal en oreiller)



## ❑ KATA GATAME

(Contrôle latéraux costal)



# KANSETSU WAZA :

## Techniques de clé de bras

✓ Comment porter une clé de bras ?

Clé en Gatame ? Tori contrôle le bras d'Uke en hyper extension.

Clés en Garami ? Tori contrôle le bras d'Uke en luxation.

*Conseil pratique : ces techniques de clé de bras sont autorisés  
à partir de la catégorie Cadets !*





# KANSETSU WAZA



## JUJI GATAME

(Contrôle en croix)



## HARA GATAME

(Contrôle avec le ventre)



## ASHI GATAME

(Contrôle avec les jambes)





# KANSETSU WAZA



**UDE GARAMI**  
(Luxation du coude)



**UDE  
GATAME**  
(Contrôle du coude)





# SIME WAZA :

## Techniques d'étranglement

### ✓ Comment porter un étranglement ?

**Étranglement sanguin ?** Il coupe l'arrivée du sang au cerveau en comprimant les artères carotides.

**Étranglement respiratoire ?** Il empêche le renouvellement de l'oxygène dans le sang en comprimant la trachée.

*Conseil pratique : ces techniques d'étranglement sont autorisés à partir de la catégorie Cadets !*



# SHIME WAZA



☐ SANKAKU JIME



☐ KATA HA JIME



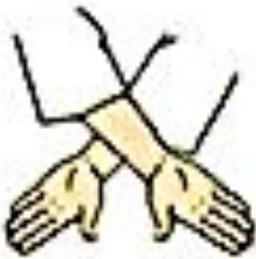
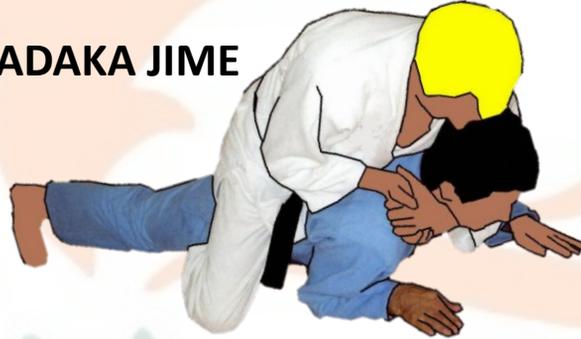
☐ KATA TE JIME



# SHIME WAZA



□ HADAKA JIME



□ GYAKU JUJI JIME



□ KATA JUJI JIME



□ NAMI JUJI JIME

# PRINCIPES FONDAMENTAUX :

## LES KATAS

- ✓ Il existe huit katas en judo. Chaque kata illustre différents aspects et principes de notre discipline et garantissent la transmission du judo.
- ✓ Les katas présentent aussi l'esprit de la discipline et mettent en valeur des qualités de base du judoka.
- ✓ Les katas doivent être présentés lors d'examens permettant l'obtention de la ceinture noire et les dans supérieurs. À partir de minime, un judoka peut participer à des championnats de katas.



# PRINCIPES FONDAMENTAUX :

## LES KATAS

- ✓ Ces formes d'entraînement constituent les bases fondamentales du judo. Il s'agit d'exercices codifiés présentant les principales techniques du judo dans un cadre prédéterminé selon des formes préétablies et suivant un cérémonial précis.



- **NAGE NO KATA**

Ce Kata doit être présenté à l'examen du 1er et 2ème Dan. Il présente les principales formes de projection. Il s'agit ici de mettre en valeur des principes essentiels propres aux techniques de projection : le déséquilibre, le placement et la projection.

# BONUS : LES KATAS

Soyez curieux & inspirez-vous des différents katas !

- NAGE NO KATA
- KATAME NO KATA
- GONosen NO KATA
- GOSHIN JITSU NO KATA
  - KIME NO KATA
  - JU NO KATA
- KOSHIKI NO KATA

