



PASSEPORT À PARTIR DE 13 ANS

NOM DU JUDOKA :





LES GRADES DE JUDO

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

Le grade matérialise la progression morale du pratiquant. En effet, les valeurs du code moral du judo sont prépondérantes. Ce sont elles qui permettront au pratiquant de s'investir justement dans le Judo et donc, d'en acquérir les principes techniques.

Un grade n'est ni la valorisation d'un palmarès ou d'une valeur combat, ni la récompense d'apprentissage d'une somme de technique sans en comprendre l'esprit de leur efficacité car aucune d'entre elles ne peuvent trouver efficacité si elles ne sont pas réalisées avec l'état d'esprit adéquat.

**Considérons donc que le grade valorise la progression
entre qui j'étais et qui suis-je devenu ou qui suis-je en
train de devenir.**





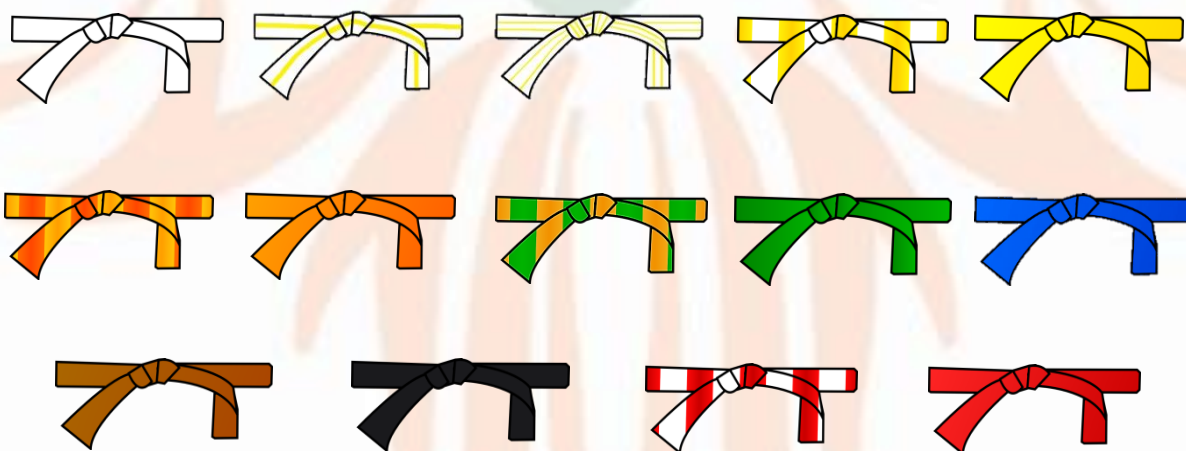
LES GRADES DE JUDO

Les ceintures Blanche à Marron correspondent à des grades nommés kyu : du 6^e kyu représenté par la ceinture Blanche jusqu'au 1^{er} kyu par la ceinture Marron.

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.





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

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.

Un investissement global et conséquent permettra au pratiquant de s'approprier le judo. Contrairement à celui qui pratique peu en n'y cherchant qu'un objectif restreint, il va de soi que le pratiquant qui consacre le plus de temps et de la meilleure des façons à la pratique du judo, accèdera plus aisément au grade supérieur.

Il est préférable:

- Être au maximum régulier dans ma pratique bihebdomadaire.
- Participer à un maximum de compétitions pendant la saison.
- Participer à un maximum d'évènements d'AJT (stage, sortie, évènement exceptionnel...) pendant la saison.





LA CULTURE JUDO

☐ LE CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui

LE COURAGE

C'est de faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

C'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

C'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIÉ

C'est le plus pur des sentiments humains



LA CULTURE JUDO

✓ L'HISTOIRE DU JUDO

- ⌘ Jigoro Kano né en 1860 au Japon et mort en 1938.
- ⌘ N'étant pas doté par la nature d'une musculature impressionnante, il apprit le ju-jitsu pour résister aux brimades de ses camarades physiquement plus forts que lui. Il s'inspire alors du ju-jitsu pour inventer le judo en 1882 en supprimant certaines techniques jugées trop dangereuses afin de proposer une méthode d'éducation sportif à travers le judo. en supprimant certaines techniques jugées trop dangereuses. Le jujitsu est un art de combat guerrier dont le but suprême de tuer.
- ⌘ Le Japon est le pays du Judo, il se situe en Asie. Sa capitale est Tokyo.
- ⌘ Le terme « souple » est à prendre au sens de « non-résistance » ou « adaptation ». Le principe est de ne pas chercher à résister à ce que cherche à faire le partenaire / adversaire mais à céder afin d'utiliser sa force pour soi. Ce principe aurait été inspiré par l'observation de la végétation sous la neige, en constatant que « c'est en pliant que la souple branche de cerisier se débarrasse de l'adversaire hivernal dont le poids brise les branches rigides ».



Compter jusqu'à 3 en japonais...

Ichi, Ni, San

**« Un minimum d'effort,
un maximum d'efficacité »**

« Entraide et prospérité mutuelle »

« SHIN GI TAI »



LA CULTURE JUDO

✓ L'ABC JAPONAIS



⌘ L'ABC des mots courants :

JUDO : LA VOIE DE LA SOUPLESSE

DOJO : LIEU D'ÉTUDE

JUDOGI : VÊTEMENT DU JUDOKA

OBI : CEINTURE

REI : SALUER

UKE : CELUI QUI PERMET L'ACTION

TORI : CELUI QUI FAIT L'ACTION

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

UKEMI : CHUTES

USHIRO : ARRIÈRE

YOKO : CÔTÉ

MAE : AVANT

GESA : CONTRÔLE COSTAL (3 APPUIS)

SHIHO : CONTRÔLE POITRINE (4 APPUIS)

⌘ L'ABC de l'arbitrage :

HAJIME : COMMENCER

MATE : ARRÊTER

OSAE KOMI : IMMOBILISER

TOKETA : SORTIE D'IMMOBILISATION

SONOMAMA / YOSHI : NE BOUGEZ PLUS / REPRENEZ

IPPON : AVANTAGE DECISIF DONNANT LA VICTOIRE

WAZA ARI : AVANTAGE IMPORTANT

WAZA ARI AWASETE IPPON : VICTOIRE PAR ADDITION DE 2 WAZA-ARI

KACHI : DÉSIGNATION VAINQUEUR

HIKIWAKE : ÉGALITÉ

柔道



LA CULTURE JUDO

✓ L'ABC JAPONAIS

⌘ L'ABC des formes, du corps & des principes :

TAI : CORPS

ASHI : JAMBES

KOSHI / GOSHI : HANCHES

TE : MAINS, BRAS

SEOI : DOS

HIZA : GENOU

HARA : VENTRE

KATA : ÉPAULES

UDE/HIJI : COUDES

KUBI : COU

KIBIZU : CHEVILLE

WAKI : AISELLE

TEKUBI : POIGNET

TEISHO : PEAUME (DE LA MAIN)

UCHI : INTÉRIEUR

SOTO : EXTÉRIEUR

O : GRAND

KO : PETIT

OKURI : LES DEUX

ERI : REVERS

SODE : MANCHES

GO NO SEN : ATTAQUE CONTRE ATTAQUE

SEN NO SEN : ATTAQUE DANS ATTAQUE

KUZUSHI : DÉSIQUILIBRE

TSUKURI : PLACEMENT

KAKE / GAKE : PROJECTION

TSURI TE : MAIN QUI PÊCHE

HIKI TE : MAIN QUI OUVRE

TSURI : PÊCHER

JIGOTAI : POSITION DÉFENSIVE DE BASE

BARAI / HARAI : BALAYAGE

GARI : FAUCHAGE

GAKE : ACCROCHAGE

GURUMA : ROUE, ENROULEMENT

OTOSHI : RENVERSEMENT





LA CULTURE JUDO

✓ L'ABC JAPONAIS

⌘ L'ABC des niveaux du corps :



JODAN : PARTIE SUPÉRIEURE

CHUDAN : PARTIE MÉDIANE

GEDAN : PARTIE INFÉRIEURE

⌘ L'ABC des procédés d'entraînement :

TANDOKU RENSHU : TRAVAIL SEUL DANS LE VIDE

UCHI KOMI : TRAVAIL DE RÉPÉTITION

NAGE KOMI : TRAVAIL DE PROJECTION

KAKARI GEIKO : RANDORIS A THÈME

RANDORIS : COMBAT D'ENTRAÎNEMENT

SHIAI : COMBAT DE COMPÉTITION



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 !

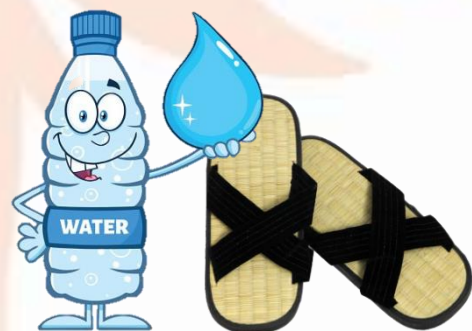
Avant et après le cours, dans un sac, le judogi j'aurai et dans les vestiaires, je me changerai !



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

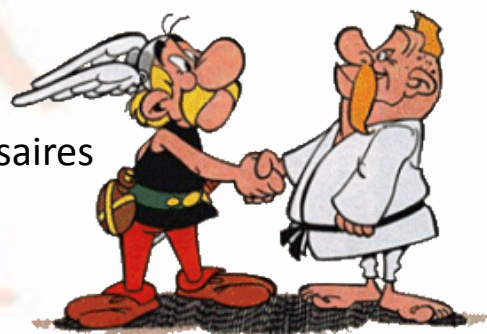
Des claquettes à mes pieds je porterai quand je ne serai pas sur le tatami !

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



Attentif aux consignes et conseils du professeur je devrais être.

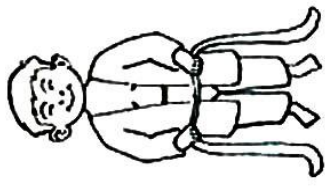
Avec honneur et courage, j'accepterai tous mes adversaires et le code moral je respecterai !



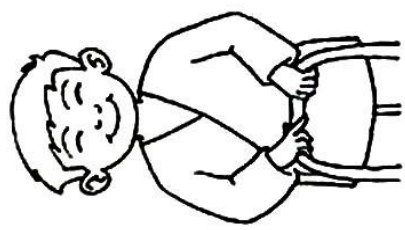


LA CULTURE JUDO

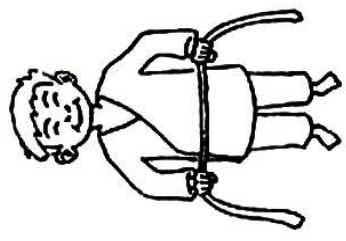
LES BONNES HABITUDES : LA CEINTURE



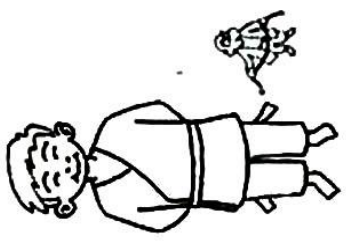
Tiens ta ceinture devant toi par le milieu



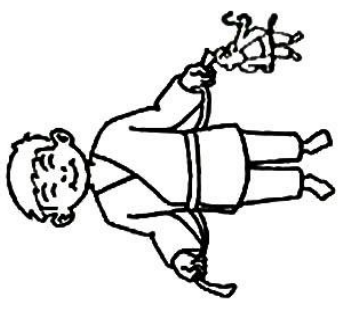
Pose le milieu de ta ceinture sur ta veste de judogi correctement fermée : revers gauche sur revers droit



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



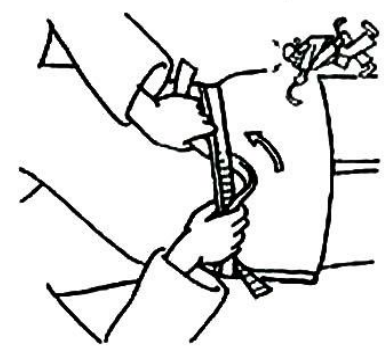
... et fais un tour autour de ta taille en croisant les deux morceaux derrière ton dos.



Ramène ensuite devant toi les deux morceaux de ta ceinture



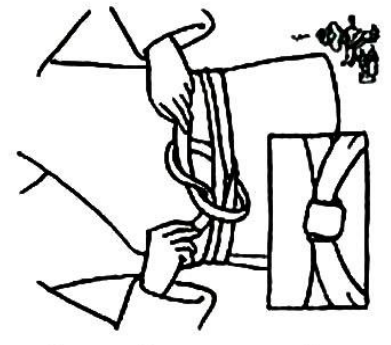
Rabats les deux morceaux de ta ceinture sur le ventre un morceau par dessus l'autre.



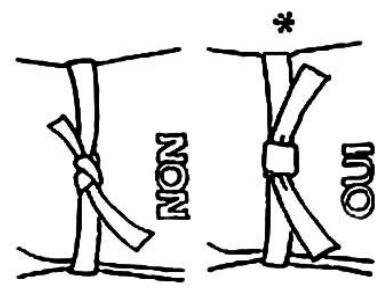
Fais passer le morceau qui est dessus sous l'ensemble de ta ceinture comme indiqué sur le dessin par les flèches.



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.



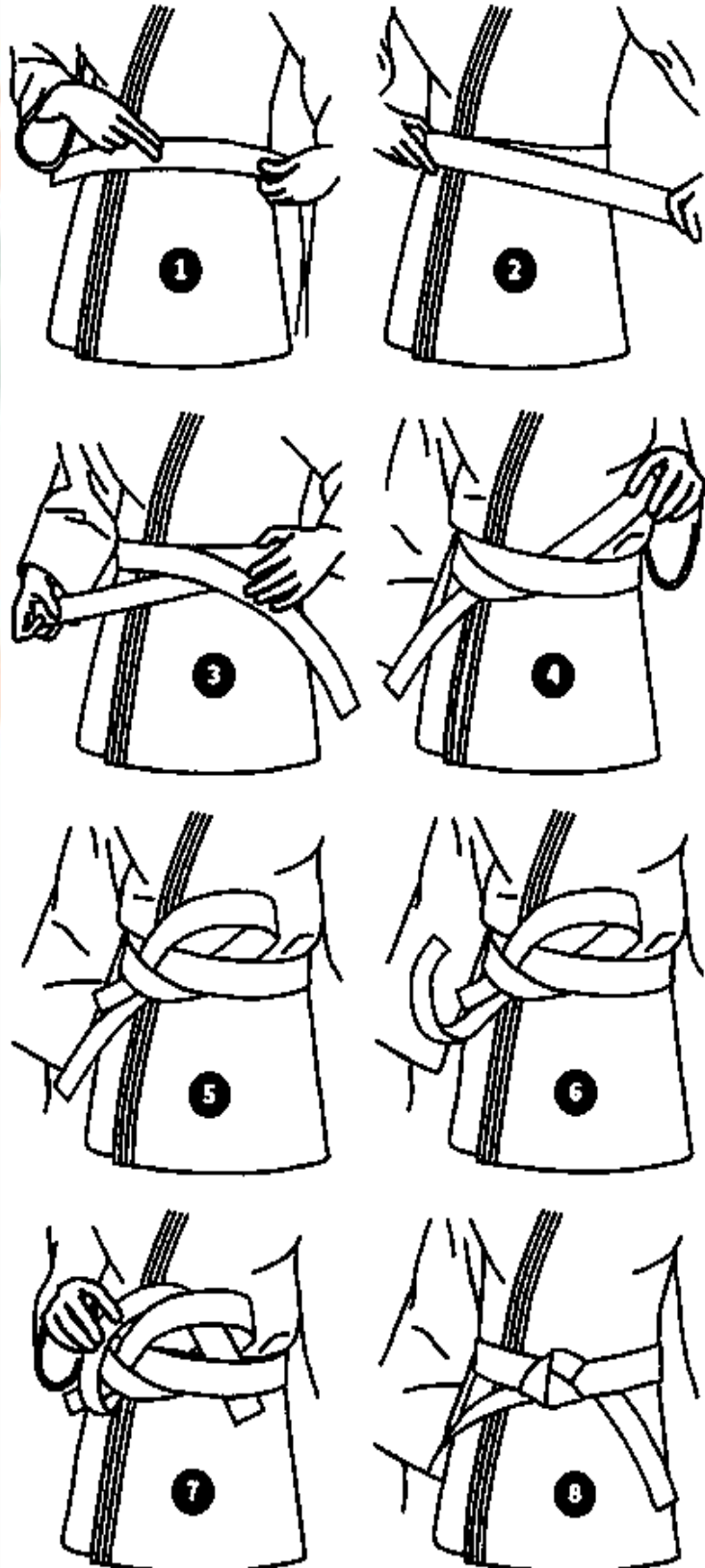
Un beau noeud de ceinture en judo est : _ un noeud plat*
_ Un noeud d'où partent deux extrémités de ceinture de même longueur et de chaque côté du noeud.

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



LA CULTURE JUDO

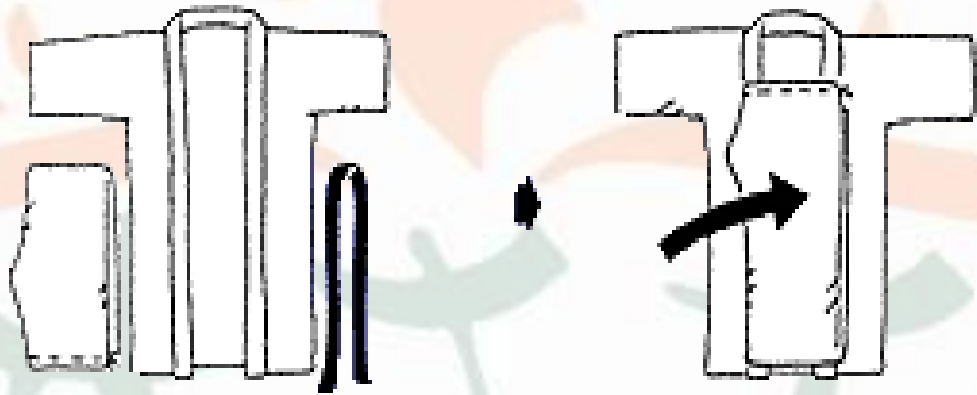
LES BONNES HABITUDES : LA CEINTURE





LA CULTURE JUDO

□ LES BONNES HABITUDES : PLIER SON JUDO GI





⌘ LA CULTURE JUDO

✓ LES BONNES HABITUDES : PRÉPARER SON SAC DE JUDO

Le judoka est autonome et prépare son sac de judo ,
pour l'entraînement il est composé de :

- ⌘ Un judogi plié (et un tee shirt blanc pour les féminines)
 - ⌘ Sa ceinture (son grade)
 - ⌘ Une gourde
 - ⌘ Des zoories
- ⌘ Bandes adhésives élastiques, Tape, Strap Rigid...

En plus pour les compétitions :

- ⌘ Son passeport sportif
- ⌘ Veste ou pull, des chaussettes
- ⌘ Une ceinture rouge
- ⌘ De quoi se restaurer : salade de pâtes, barres énergisantes, fruits secs...



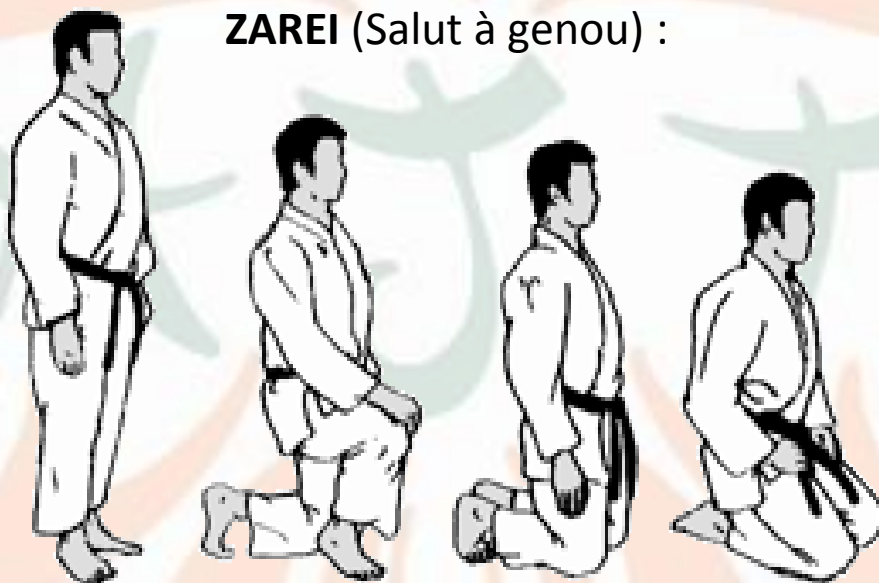


LA CULTURE JUDO

□ 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



IPPON



WAZA ARI



WAZA ARI
AWASETE IPPON



RÉAJUSTER LE JUDO GI



OSAE KOMI



TOKETA



SONO MAMA / YOSHI



KACHI



HIKI WAKE



EXPRESSION JUDO

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.

Le judo, c'est avant tout ressentir. Le judo s'invente, les opportunités se créent ou se saisissent en les vivant ! Il est évident que le judo ne se limite pas à ce que vous pourrez lire ou voir !

Effectivement, le Judo est évolutif, il n'est pas restreint à une façon de faire. Chaque judoka doit adapter sa morphologie et ses capacités pour réussir avant tout à travailler et maîtriser les principes du judo à travers la personne qu'il est et souhaite devenir.



EXPRESSION JUDO

□ LES UKEMIS

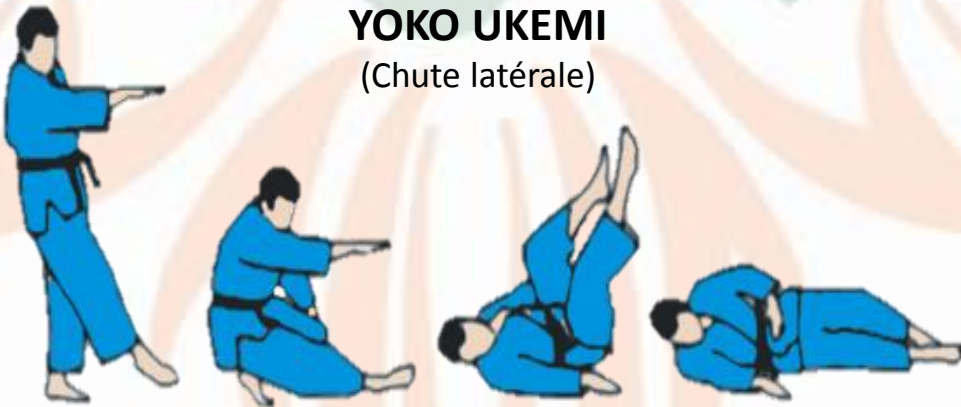
USHIRO UKEMI

(Chute arrière)



YOKO UKEMI

(Chute latérale)



MAE UKEMI

(Chute avant bloquée)





EXPRESSION JUDO

S'EXPRIMER À TRAVERS LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT

- Tandoku-renshu : le travail seul
- Uchi Komi : le travail en répétition
- Nage Komi : le travail de projection
- Yaku Soku Geiko : le Nage Komi en déplacement
 - Kakari geiko : le randori à thème
 - Randoris : les combats d'entraînement
 - Shiai : les combats en compétition

DÉCOUVRIR & SE FORMER

- Combattant (loisir, sportif, haut niveau...)
- Commissaire Sportif (club, département, région...)
 - Arbitre (club, département, région...)
- Bénévole (commission club, bureau, ligue...)
 - Enseignant (club, diplômé...)



EXPRESSION JUDO

□ KATAS

□ Être capable de démontrer le Nage No Kata.

Les critères observés sont les suivants :

⌘ Attitude

⌘ Déplacement

⌘ Ordre des techniques

⌘ Rôle Uke & Tori

⌘ Kuzushi, Tsukuri, Gake

⌘ Rythme

□ Être capable de démontrer les séries A, B & C des 20 attaques.

Les critères observés sont les suivants :

⌘ Attitude

⌘ Déplacement

⌘ Ordre des techniques

⌘ Rôle Uke & Tori

⌘ Kuzushi, Tsukuri, Gake

⌘ Rythme



EXPRESSION JUDO

RÔLE UKE

- Avoir une bonne attitude.
- Être capable de coopérer avec Uke et l'aider à réussir.
 - Aimer chuter !
 - Être un bon partenaire gagné.
 - Être capable d'esquiver une attaque.

RÔLE TORI

- Gestion du Kumi kata.
- Gestion des distances Tori-Uke.
- Respecter les principes du judo : utilisation de la meilleure énergie: déséquilibre, placement, contrôle.
- Être capable de transformer une attaque.
 - Être capable de contrer.
 - Être capable de feinter.
- Créer & Développer un judo varié.



BILAN JUDOKA

⌘ MES POINTS FORTS :

.....

.....

.....

⌘ MES POINTS À TRAVAILLER & AMÉLIORER :

.....

.....

.....

⌘ MES PROGRÈS CETTE ANNÉE :

.....

.....

.....



LIVRE D'OR



π MES IMPRESSIONS SUR CETTE ANNÉE :

.....

.....

.....

π MES OBJECTIFS POUR LA SAISON PROCHAINE :

.....

.....

.....

π MESSAGES & SIGNATURES PROFESSEURS :

.....

.....

.....