

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**



**Pour la ceinture : Blanche et Jaune (age minimum 7ans)**

<b>Tachi waza</b>	<b>Ne waza</b>	<b>Esprit judo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>3</b> Techniques différentes en déplacement dont <b>1</b> sur l'arrière. (réponses technique adaptées aux déplacements d'uke)</li><li>• Sécurisation totale d'uke</li><li>• <u>Chutes</u> : arrière/ Avant</li><li>• Kakari Geiko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>2</b> retournements différents</li><li>• <b>1</b> renversement</li><li>• <b>3</b> Osaie komi</li><li>• <b>1</b> sorties d'immobilisation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mots du judo</b> : Dojo, tatamis, Kimono, Hajime, Matte...</li><li>• Histoire (jigoro kano, japon...)</li><li>• Code Moral : + 4 à expliquer</li><li>• 1 champion</li><li>• Règles dojo</li></ul>



*Uke avance en me poussant*

*Uke se déplace sur le côté*



*Uke recule en me tirant*

*Uke se déplace autour de moi*



## LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



*Uke est à quatre pattes*



*Uke est à plat ventre*



*Uke est sur le côté*



*Uke est entre mes jambes*

## Position inférieure

*Je reprends le partenaire entre mes jambes*



*Je me dégage de l'immobilisation*

# Programme technique spécifique :



Tai-otoshi



Uki-goshi



Moroté avec barrage



Kubi-nagé



O-soto-gari



De ashi Barai



Ko-soto-gari



**O SOTO-OTOSHI**  
GRAND RENVERSEMENT  
EXTÉRIEUR



**UKI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU CORPS



# Pense-bête technique :



A. Chéret ©  
FF Judo

O-uchi-gari



A. Chéret ©  
FF Judo

Sasaé-tsurikomi-ashi



A. Chéret ©  
FF Judo

Ippon-seoi-nage



Koshi-guruma



Tsurikomi-goshi



A. Chéret ©  
FF Judo



O-goshi



A. Chéret ©  
FF Judo



Okuri-ashi-barai



FF Judo



Ko-uchi-gari



A. Chéret ©  
FF Judo



Hiza-guruma



A. Chéret ©  
FF Judo

# Ne waza :



Art Gest®



**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



Yoko-shiho-gatamé



Tate shio gatame



A. Chéret ©



Kuzuré-gésa-gatamé



A. Chéret ©



Kami-shiho-gatamé



A. Chéret ©

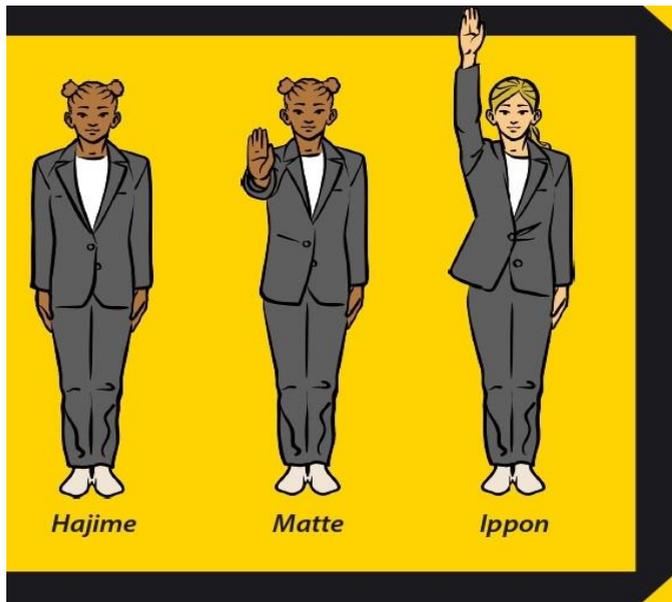


Art Gest®



**USHIRO-KESA-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

# Arbitrage :



Hajime

Matte

Ippon

#JUDO À LA MAISON



dès la ceinture blanche

## les CHIFFRES en JAPONAIS



1 - ICHI



6 - ROKU



2 - NI



7 - SHICHI



3 - SAN



8 - HACHI



4 - SHI



9 - KYU



5 - GO



10 - JYU

### Consignes :

Demande à l'un de tes parents d'imprimer cette feuille, puis repasse avec un feutre les chiffres en japonais !

# Culture judo/vocabulaire :

**Hajime** : Commencez

**Matte** : Arrêtez

**Rei** : Saluez

**Dojo** : Lieu où l'on apprend le judo

**Tatami** : Tapis de judo

**Sensei** : Professeur (maître)

**Judogi/kimono** : Tenue du judoka

**Judo** : Voie de la souplesse

**Ippon** : Le « K.o » du judo ; synonyme de victoire

**Waza-Ari** : Avantage fort

**Waza-ari-awazate-ippou** : Combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon

**Osae-komi** : Début d'immobilisation

**Toketa** : Fin d'immobilisation

**Sore-made** : Fin (du combat, du cours)

**Hikiwake** : Match nul

**Randori** : Exercice libre (combat souple)

**Ko** : Petit

**O** : Grand

**Uchi** : Intérieur

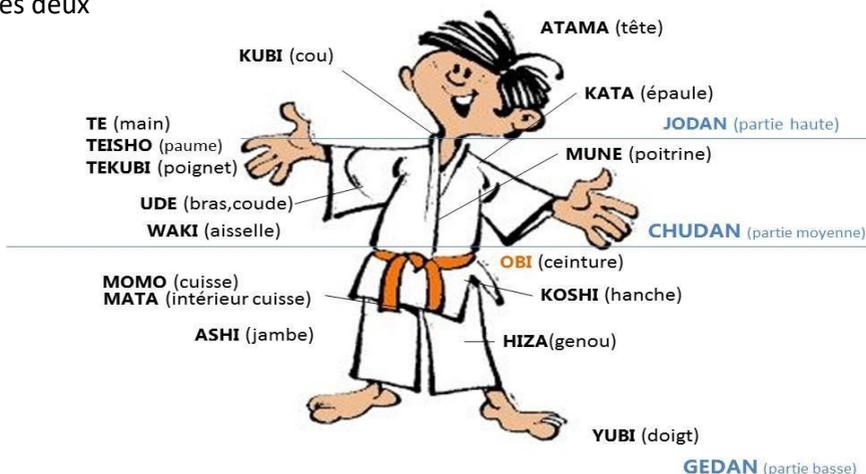
**Soto** : Extérieur

**Ushiro** : Derrière

**Kumikata** : Saisie du kimono

**Kuzure** : Variante

**Okuri** : Les deux



# Quelques champions et championnes :

**Anton Geesink**



Le premier judoka de l'histoire à avoir battu des combattants japonais.  
1 fois champion olympique et 2 fois champion du monde

**Kosei Inoue**



1 fois champion olympique et 3 fois champion du monde

**Yasuhiro Yamashita**



1 fois champion olympique et 4 fois champion du monde

**David Douillet**



2 fois champion olympique et 4 fois champion du monde

**Teddy Riner**



2 fois champion olympique et **10 fois** champion du monde (1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze)

**Clarisse Agbegnenou**



championne Olympique et 5 fois championne du monde (+ 2 médailles d'argent)

**Et aussi :** Madeleine Malonga, Amandine Buchard, Jean-Luc Rougé, Brigitte Deydier, Angelo Parisi, Thierry Rey, Marie-Claire Restoux, Lucie Décosse, Marc Alexandre, Shohei Ono....



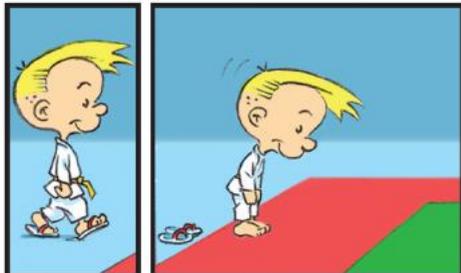
# L'attitude au dojo

## QUELQUES PRINCIPES POUR ÊTRE BON JUDOKA



Respect des lieux, des règles et des personnes

Le Dojo est un lieu de travail et d'échange : **respectons-le !**



Le professeur et nos partenaires méritent notre respect : **saluons-les !**



Les moins gradés écoutent avec attention les conseils des plus gradés : **entraïdons-nous !**



Pour le bon déroulement du cours : **soyons à l'heure !**

L'ordre et l'hygiène sont indispensables pour travailler en harmonie : **soyons propres !**



Les progrès au judo dépendent aussi de l'ambiance : **soyons amis !**



## Les Saluts :



## Les ceintures :

Couleur	Ceinture	Grade	Age Mini
Blanche		6 <sup>ème</sup> Kyu (Ku-kyu)	6 ans
Blanche-Jaune		Hachi-kyu	7 ans
Jaune		5 <sup>ème</sup> Kyu (Shichi-kyu)	8 ans
Jaune-Orange		Roku-kyu	9 ans
Orange		4 <sup>ème</sup> Kyu (Go-kyu)	10 ans
Orange-Verte		Shi-kyu	11 ans
Verte		3 <sup>ème</sup> Kyu (San-kyu)	12 ans
Bleue		2 <sup>ème</sup> Kyu (Ni-kyu)	13 ans
Marron		1 <sup>er</sup> Kyu (Ichi-kyu)	14 ans

# Histoire du judo :

« En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement **« voie de la souplesse »**.

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. En France, le judo apparaît dans les années 1930, mais il se développe surtout après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de **Maitre Mikinosuke Kawaishi** et de Paul Bonet-Maury, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 1960, le courant sportif devient dominant. Le Judo est inscrit au programme des **Jeux Olympiques de Tokyo en 1964**. »

Texte : France Judo



柔道

Une pratique,  
Un art de vie,  
Un code moral...

**Politesse**

*Le respect d'autrui*

**Courage**

*Faire ce qui est juste*

**Amitié**

*Le plus pur des sentiments humains*

**Contrôle de soi**

*Savoir se taire lorsque monte la colère*

**Sincérité**

*S'exprimer sans déguiser sa pensée*

**Modestie**

*Parler de soi-même sans orgueil*

**Honneur**

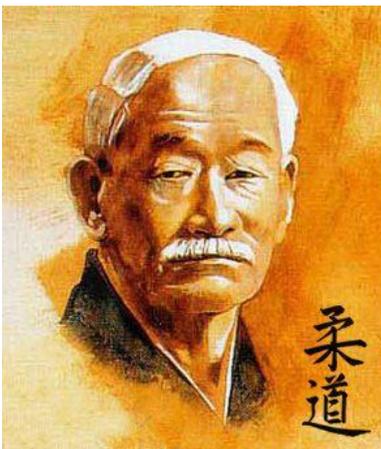
*Etre fidèle à la parole donnée*

**Respect**

*Sans respect, aucune confiance ne peut naître*



par le respect pour le droit



### Jigoro Kano (1860-1938)

**Créateur du judo au Japon en 1882.**

**Citation :**

« On ne juge pas un homme sur le nombre de fois qu'il tombe mais sur le nombre de fois qu'il se relève. »