

MON LIVRET
DE JUDO
JUJITSU



AU SOMMAIRE

Grades de judo-jujitsu	p4
L'accession au grade de ceinture noire 1^{er} dan	p5
La progression française	p6
Âge plancher et grades	p7
Le <i>dojo</i>	p8
Le salut	p8
Les techniques de projections s'exécutent en trois temps	p9
Les règles	p10
Comment jouer ?	p11
Le code moral	p12
Les <i>ukemi</i>	p13
Les ceintures	p14
La ceinture jaune	p15
La ceinture orange.....	p22
La ceinture verte.....	p31
La ceinture bleue	p42
La ceinture marron	p54
Pour les parents : mieux connaître le judo-jujitsu	p69
Un peu d'histoire	p69
Le <i>judo</i>	p71
Le <i>jujitsu</i>	p72
Le <i>taiso</i>	p73
Lexique.....	p74
Notes	p78
Autographes	p79

NOM

PRÉNOM

CLUB :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Adresse (en cas de changement) :

Code postal :

Ville :

Photo du titulaire

+

Cachet
de l'organisme
émetteur
ou du club

IDENTITÉ DU TITULAIRE

*Le tampon ci-dessus
atteste que les informations
concernant le titulaire
ont été vérifiées avec une
pièce d'identité.*

Signature du titulaire et de son
représentant légal authentifiant l'exactitude
des renseignements demandés.

TITULAIRE









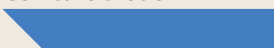


REPRÉSENTANT LÉGAL

PASSEPORT DÉLIVRÉ LE :



LES GRADES DE *JUDO-JUJITSU*



GRADES	DATE D'OBTENTION	SIGNATURE DU PROFESSEUR
Ceinture Blanche 	⋮	⋮
Ceinture Blanche/Jaune 	⋮	⋮
Ceinture Jaune 	⋮	⋮
Ceinture Jaune/Orange 	⋮	⋮
Ceinture Orange 	⋮	⋮
Ceinture Orange/Verte 	⋮	⋮
Ceinture Verte 	⋮	⋮
Ceinture Verte/Bleue 	⋮	⋮
Ceinture Bleue 	⋮	⋮
Ceinture Bleue/Marron 	⋮	⋮
Ceinture Marron 	⋮	⋮

L'ACCESSION AU GRADE DE CEINTURE NOIRE 1^{ER} DAN

CONDITIONS DE PRÉSENTATION

Le candidat doit être au minimum cadet/cadette 1^{ère} année pour accéder aux différents tests d'accès au grade de ceinture noire 1^{er} dan compétition ou expression technique.

Il doit posséder sa ceinture marron depuis au moins un an.

Il doit être en possession d'un passeport *judo/jujitsu*, validé par 3 timbres de licence dont celui de l'année en cours.

La signature de l'enseignant du club du candidat doit être apposée sur le passeport à la page et à la ligne correspondant à l'examen.

A partir de la catégorie d'âge benjamin/benjamine, il est recommandé à toutes et à tous de se présenter au test requis pour l'homologation «Connaissance de l'environnement sportif» pendant la période d'apprentissage dès l'obtention de la ceinture jaune.

A partir de la catégorie d'âge benjamin, participez à la vie du club pour obtenir l'UV4.

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du *judo-jujitsu* à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.

Exemples d'implications :

Aide à l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'événements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...

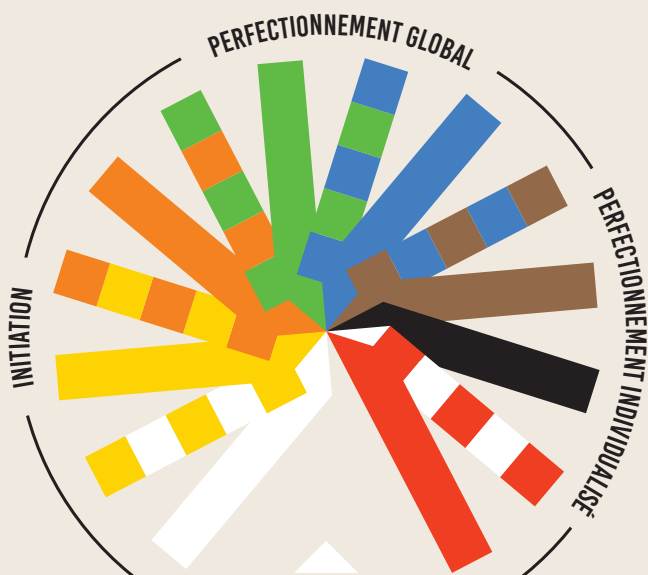
Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

ACCESSION AU GRADE DE CEINTURE NOIRE > UV4

Implication personnelle dans le développement du <i>judo/jujitsu</i>	Encadrement d'une manifestation	Signature enseignant ou responsable O.T.D pour validation

LA PROGRESSION FRANÇAISE

3



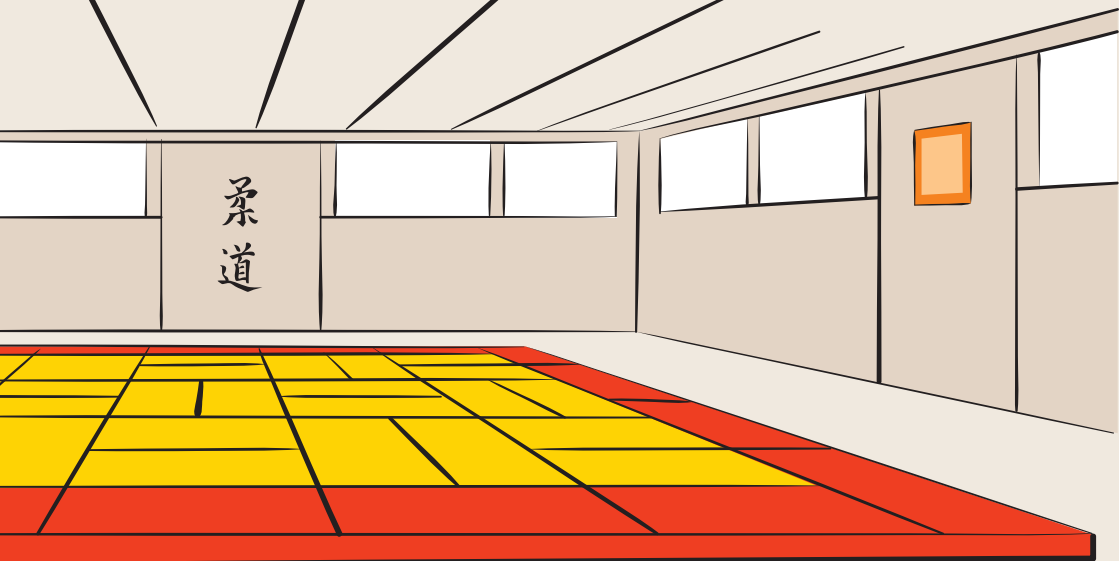
Cet éventail de grades permet la matérialisation des progrès effectués par l'apprenant en proposant un objectif au minimum annuel.

ÂGE PLANCHER ET GRADES



ÂGE GRADE

	ÂGE	GRADE	
INITIATION	4	Blanche	
	5	Blanche/Jaune	
	6	Jaune	
	7	Jaune/Orange	
	8	Orange	
PERFECTIONNEMENT GLOBAL	9	Orange/Verte	
	10	Verte	
	11	Verte/Bleue	
PERFECTIONNEMENT INDIVIDUISÉ	12	Bleue	
	13	Bleue/Marron	
	14	Marron	
	15	Ceinture Noire	

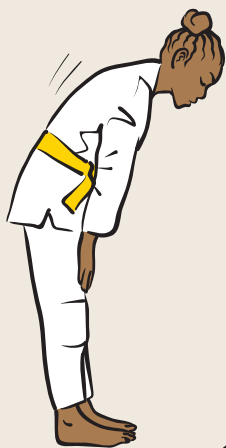


LE DOJO

LE DOJO (lieu où l'on pratique le *judo*) n'est pas une salle de sport ordinaire, c'est le lieu où l'on recherche la voie, le lieu où l'on va progresser dans le chemin de « l'amélioration de l'Homme et de la société ».

Le *dojo* est un lieu calme où le *judo* est pratiqué dans un esprit d'entraide et de prospérité mutuelle.

LE SALUT



LE SALUT en *judo* exprime le respect.

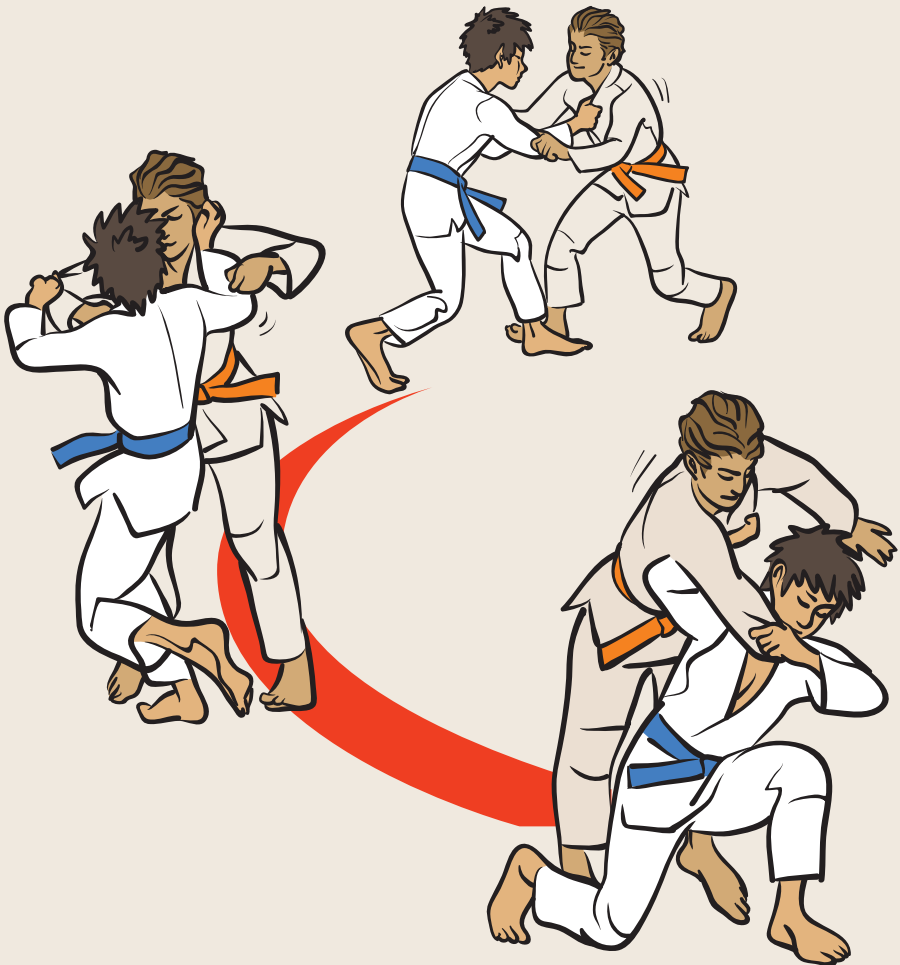
Le respect est une valeur fondamentale du *judo*. Le respect de l'adversaire, de son professeur, de « celui qui sait », de l'arbitre, de ceux qui nous entourent, des grades, du *dojo* font de notre discipline martiale un puissant moyen d'éducation.

Le *judo* est une discipline d'affrontement, un moment de calme avant et après la séance où le combat permet de retrouver la sérénité nécessaire à la pratique de notre discipline.



LES TECHNIQUES DE PROJECTIONS S'EXÉCUTENT EN TROIS TEMPS :

- **Kuzushi** : Analyser la situation, affaiblir l'équilibre, créer le déséquilibre ou la réaction et faire douter le partenaire.
- **Tsukuri** : Prendre l'initiative et préparer les conditions pour lancer la technique. Les moyens sont : *tsurite* (guider le partenaire, main qui pêche), *hikite* (fixer *uke*, main qui tire) ou lors d'un enchaînement, la réalisation de la ou des techniques préparatoires.
- **Kake** : Exécuter la technique et contrôler la chute du partenaire.



LES RÈGLES

● *Hajime / matte*

La durée des exercices en *judo* s'inscrit entre ces deux limites *hajime* et *matte*.

- Pour commencer le *Judo*, le professeur dit *hajime*, ce qui veut dire **COMMENCER**.

- Pour arrêter, le professeur dit *matte*, ce qui veut dire **ARRÊTER**.

Ceci, que ce soit des exercices **DEBOUT** ou au **SOL**.

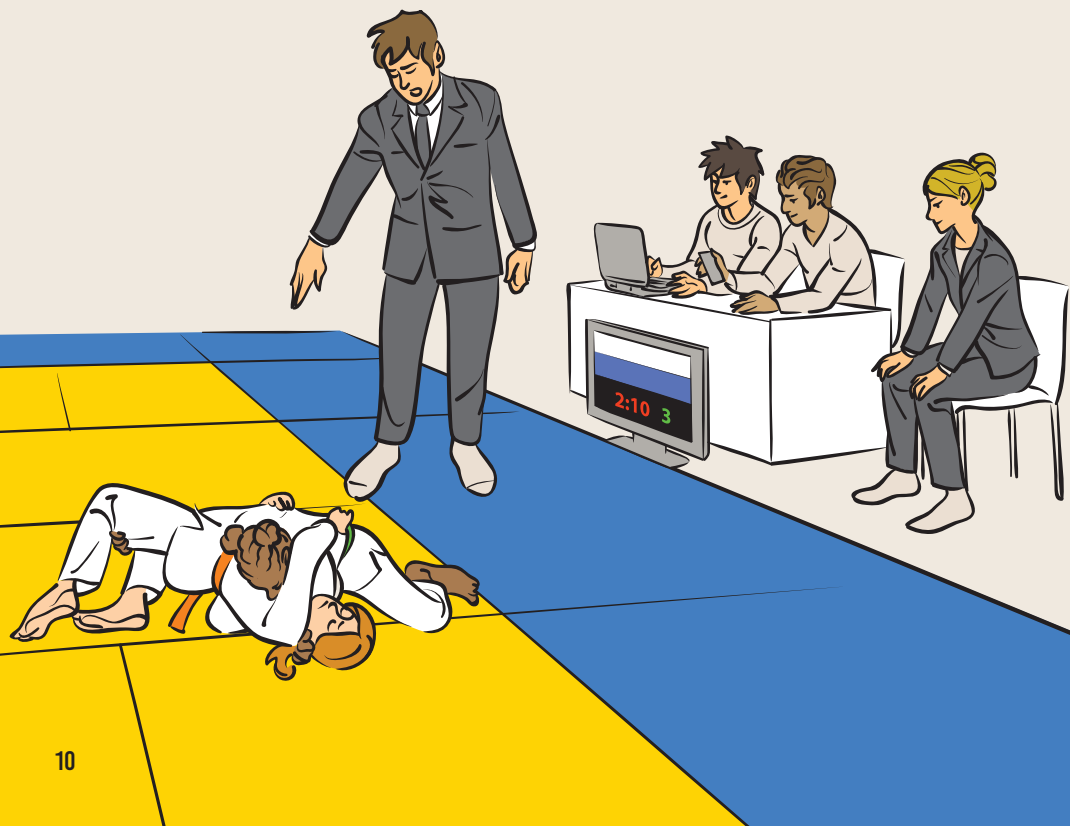
● *Matte / soremade*

Le *matte* du professeur veut dire :

« arrêtez un moment l'exercice, **ça va reprendre** »

Le *soremade* du professeur veut dire :

« fin de l'exercice, **c'est fini** »



COMMENT JOUER ?

● À deux

En *judo*, le jeu est permis :

- dans une salle de *judo* (*dojo*) et sur un *tatami* ;
- en ne faisant jamais mal à l'autre quand je le fais tomber ou le tiens au sol ;
- en utilisant les techniques apprises avec mon professeur, lorsque mon partenaire avance, recule, pousse, tire, etc...

● Debout

Je dois faire tomber mon partenaire sur le dos, en le tenant bien pour ne pas qu'il se fasse mal.

Pour projeter, je me sers de mes mains, de mes bras, de mes jambes, de mes hanches, de mes épaules, etc...

Je profite aussi des déplacements de mon partenaire : il va à droite, à gauche, etc...

● Debout/sol

- Suite à une projection ou une action, nous allons au sol.

- Tous les deux, nous devons empêcher l'autre de se relever et essayer de le tenir à plat dos.

Il arrive que, dans l'exercice, nous soyons tous les deux tombés au sol, avec ou sans technique ; alors, nous pouvons continuer au sol.

● Au sol

On doit mettre le partenaire sur le dos et arriver à le maintenir dans cette position.

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

LES *UKEMI*

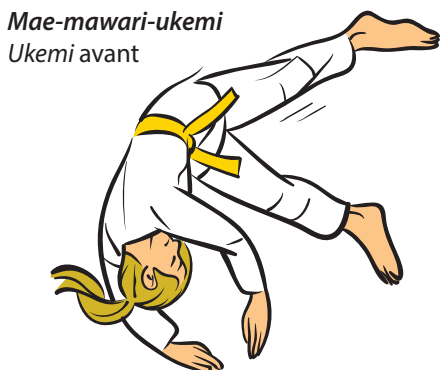
Apprendre à chuter : *Judoka* ou non, tout le monde tombe plusieurs fois dans sa vie. Il faut donc apprendre les éléments de sécurité permettant de chuter sans se faire mal pour pouvoir se relever sans être blessé et faire tomber en contrôlant son partenaire.



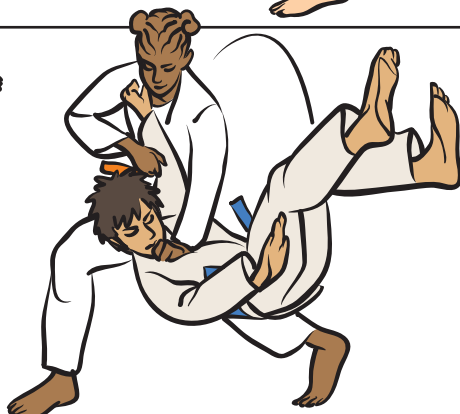
Ushiro-ukemi
Ukemi arrière



Yoko-ukemi
Ukemi latéral



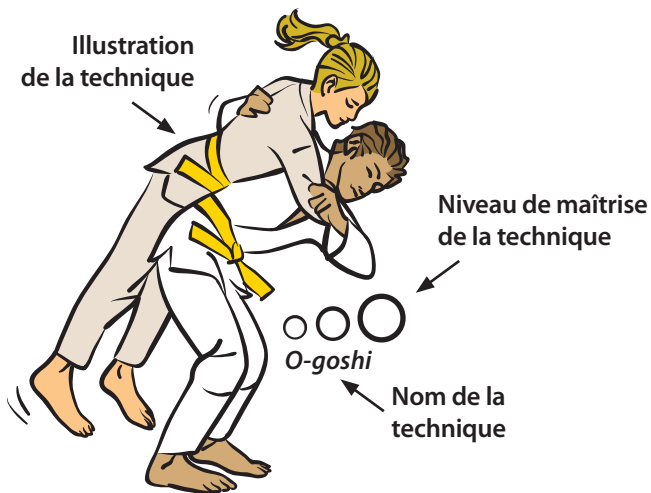
Mae-mawari-ukemi
Ukemi avant



LES CEINTURES



Les ceintures de couleur sont attribuées par ton professeur. Elles montrent ton niveau de connaissance et de pratique. Ce sont les étapes de ta progression.



Niveau de maîtrise de la technique

Pour chaque technique apprise, le *Judoka* peut mettre une croix dans les cercles selon son niveau de maîtrise.

NIVEAU 1

Je reconnais la technique quand je la vois et je connais son nom.



NIVEAU 2

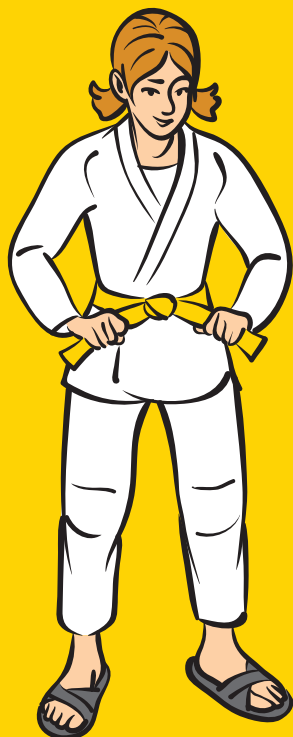
Je sais exécuter la technique en démonstration.



NIVEAU 3

J'ai déjà réalisé cette technique en randori et marqué des points avec.





LA CEINTURE JAUNE

LA TENUE : *LE JUDOGI*

La tenue : le *judogi*, une veste, un pantalon et une ceinture. Pour garder les pieds propres et le *tatami*, on chausse des *zoori* (claquettes, tongs,...).

La tenue du *judoka* est composée :

- d'une veste et d'un pantalon en toile de coton et de couleur blanche ;
- la veste est tenue par une ceinture. Celle-ci, doit faire 2 fois le tour de la taille et être nouée avec des brins longs.

Le *judogi* est blanc, propre, solide.
La veste est croisée côté gauche sur le droit.
La ceinture doit toujours être bien serrée.



Porter un *judogi* sale, déchiré, etc... n'est pas admis.
C'est une règle d'hygiène et de respect des autres.

L'hygiène, la tenue et le salut :
Le respect de soi, de l'autre, des règles.



UKEMI

Je sais tomber sans me faire mal :
Les chutes (*ukemi*)



Je sais chuter
en arrière

Je sais chuter
sur le côté



Je sais chuter
en avant



LES RÈGLES DU JEU

Je sais jouer au *judo* et
comment gagner debout
et au sol

Je connais :

- Tori*
- Uke*
- Hajime*
- Matte*
- Soremade*
- Tatami*
- Dojo*
- Otoshi*
- Gesa*
- Shiho*



Hajime



Matte



Ippon

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Uke avance en me poussant



Uke se déplace autour de moi



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)



● ● ●
O-soto-otoshi



● ● ●
O-soto-gari



● ● ●
De-ashi-harai (barai)



● ● ●
Ko-soto-gari



O-goshi



Uki-goshi



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Uki-otoshi

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
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (*KATAME-WAZA*)



KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 1 et 2

LA CEINTURE ORANGE



LES RÈGLES DU JEU



Waza-ari



Osae-komi



Toketa

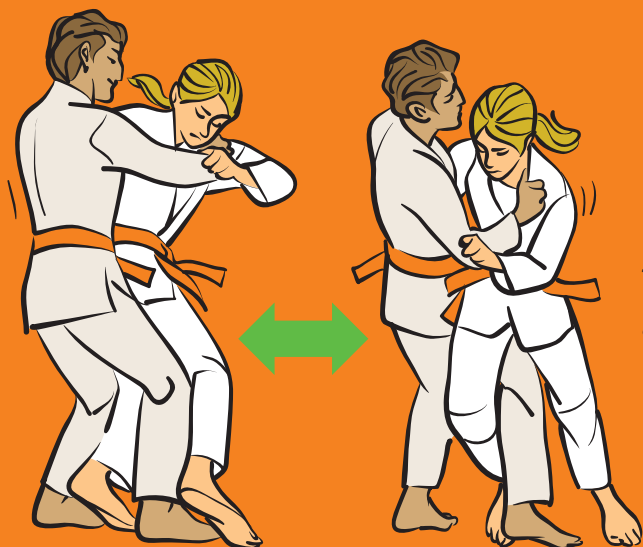
Je connais :

- O et Ko
- Soto
- Uchi
- Okuri
- Hiza
- Seoi
- Ashi
- Barai
- Gari
- Gatame

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.





Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)

• • •
Kubi-nage



• • •
Koshi-guruma



• • •
Tsurikomi-goshi



• • •
Seoi-nage





● ● ●
Ko-uchi-gari



● ● ●
O-uchi-gari



● ● ●
Okuri-ashi-harai (barai)



● ● ●
Hiza-guruma



● ● ●
Sasae-tsurikomi-ashi



● ● ●
Ashi-guruma

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
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Hon-kesa-gatame



Tate-shiho-gatame



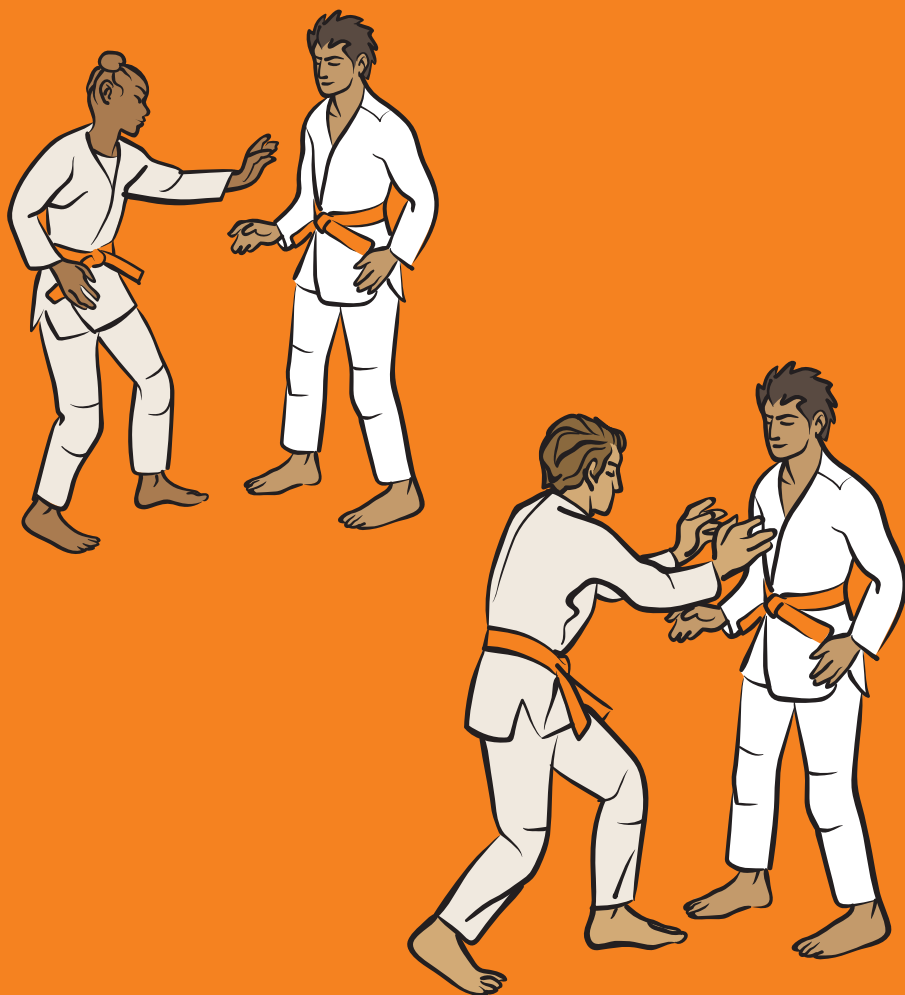
Kuzure-kami-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Soto-uke



Jodan-age-uke



Uchi-uke



Teisho-tsuki



Gedan-barai

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 3 et 4

LA CEINTURE VERTE



LES RÈGLES DU JEU



Kashi = vainqueur



Sonomama / *Yoshi*



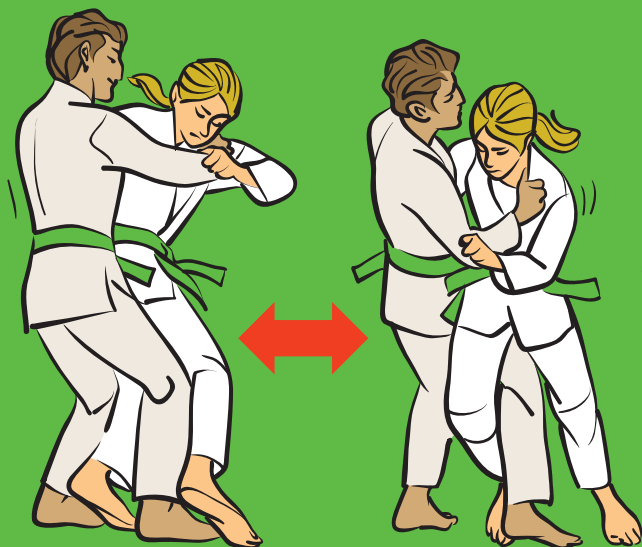
Waza-ari awasete ippon

Je connais :

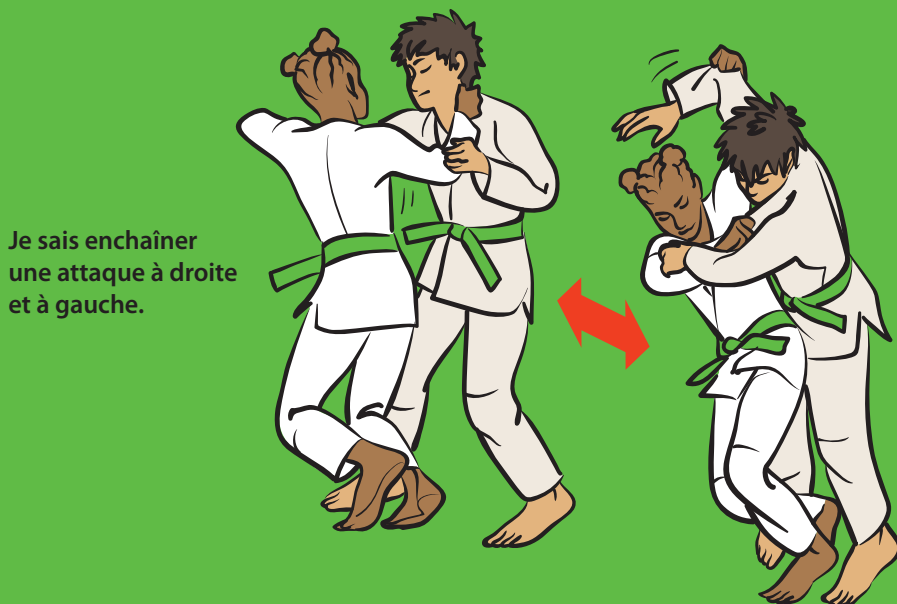
- *Goshi*
- *Sutemi*
- *Sode*
- *Eri*
- *Randori*
- *Uchi-komi*

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

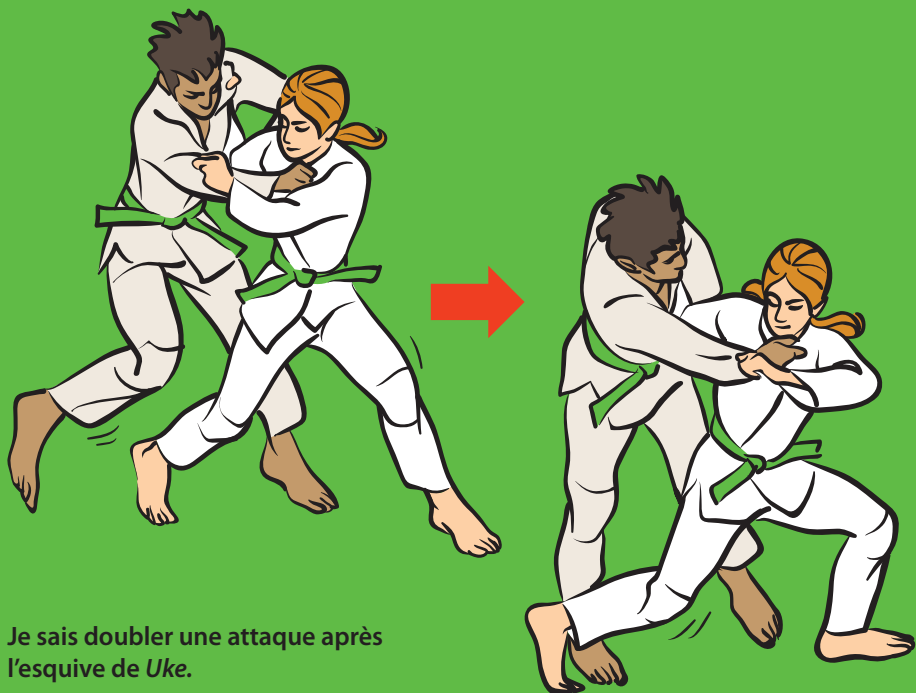
A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.

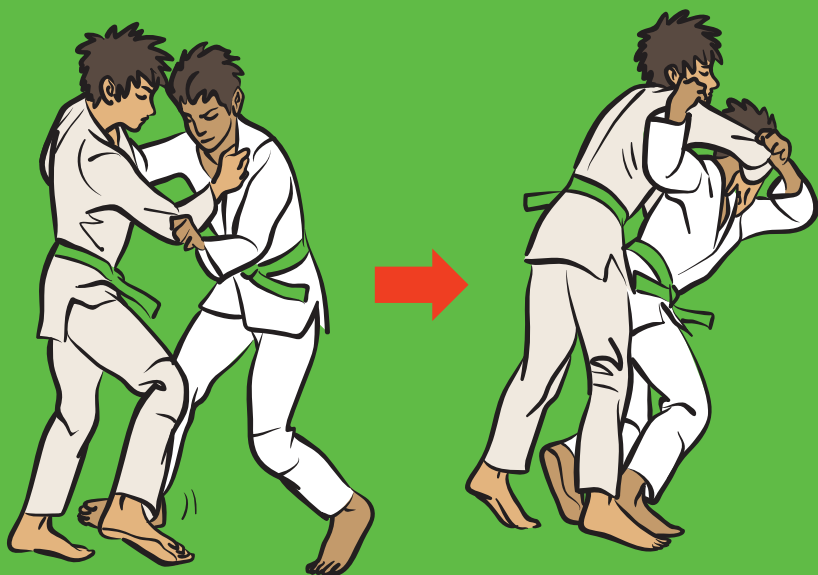


Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke.

Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre.





Je sais bloquer et
contrer les attaques
de Uke.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)



• • •
Sode-tsurikomi-goshi



• • •
Ko-soto-gake



• • •
Tani-otoshi



Hane-goshi



Harai-goshi



Uchi-mata

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 sur le côté



Uke a pris la jambe de Tori



Uke est entre mes jambes



Uke est à plat ventre

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

Eri-dori



Katate-dori

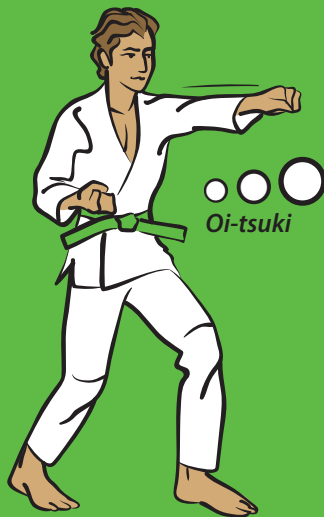


Sode-dori



Mae-kubi-dori

LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Oi-tsuki



Gyaku-tsuki



Tetsui-oroshi



Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri



Mae-geri



Yoko-geri

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7

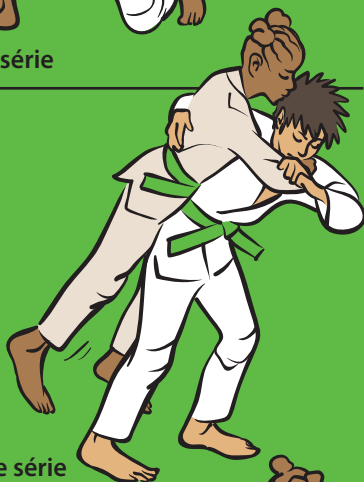
NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata* avec cérémonial.

Pratique de la première technique des trois premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série

LA CEINTURE BLEUE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- *Shido*
- *Hansokumake*
- *Makikomi*
- *Tsurikomi*
- *Sutemi*



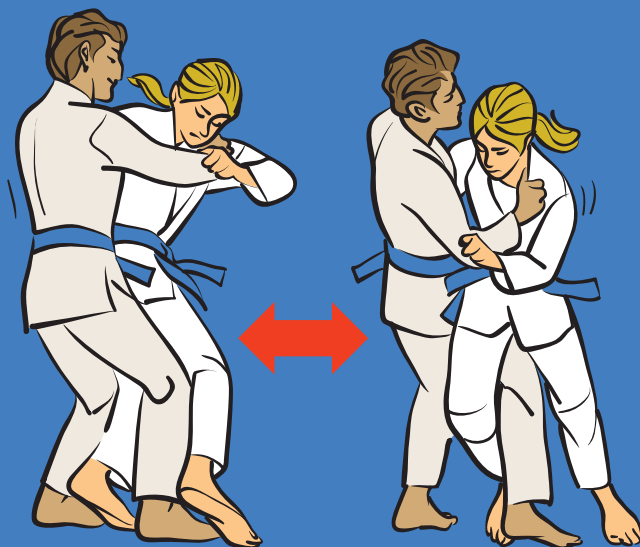
Non combativité



Donner une pénalité

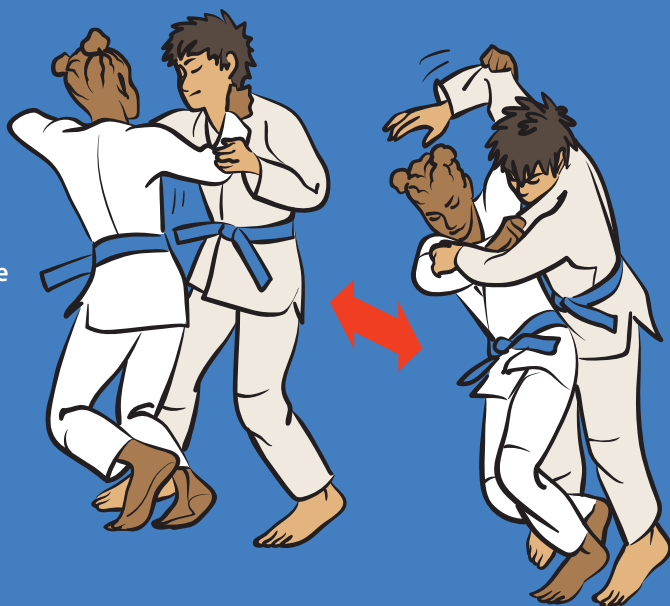
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

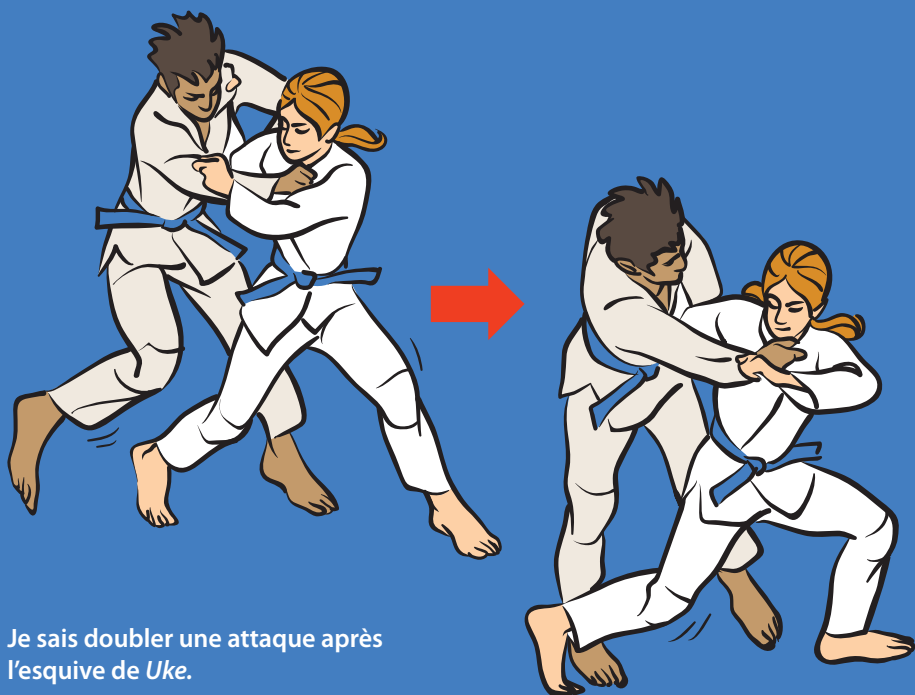
A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.

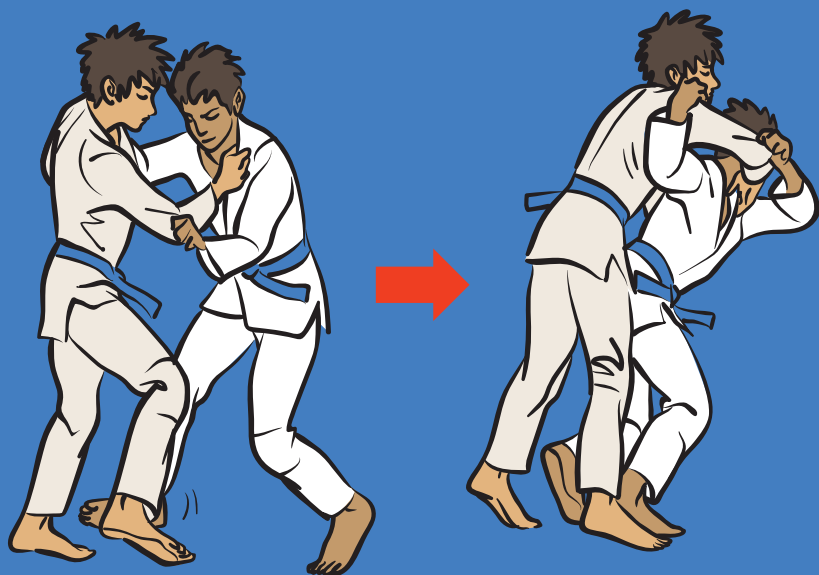
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke.

Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre.





Je sais bloquer et
contrer les attaques
de *Uke*.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)



Ushiro-goshi



Kata-guruma



Te-guruma
(*Sukui-nage*)



● ● ● ●
Tomoe-nage



● ● ● ●
Soto-makikomi



● ● ● ●
Sumi-gaeshi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire
une clé ou un étranglement.



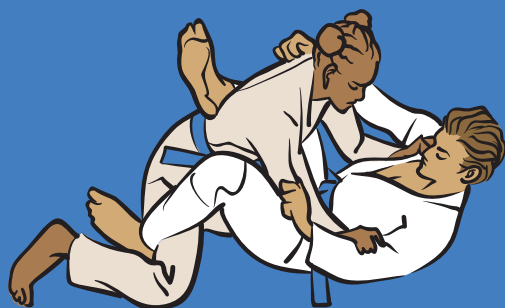
*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*



*Uke a pris
la jambe de Tori*



*Uke est
entre mes jambes*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Ude-hishigi-juji-gatame



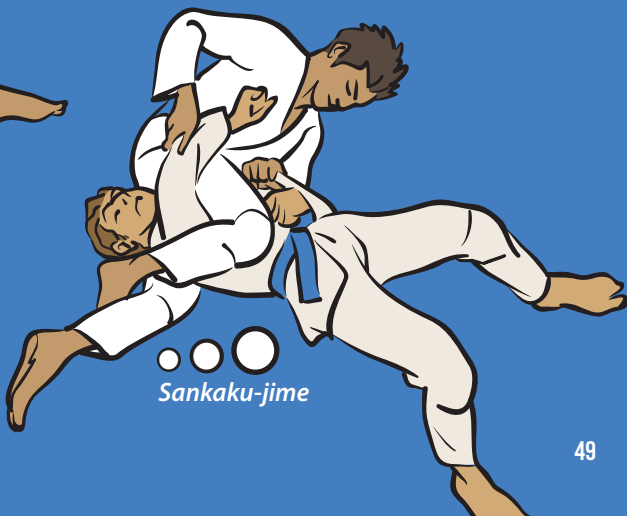
Ude-garami



Hadaka-jime



Sankaku-jime



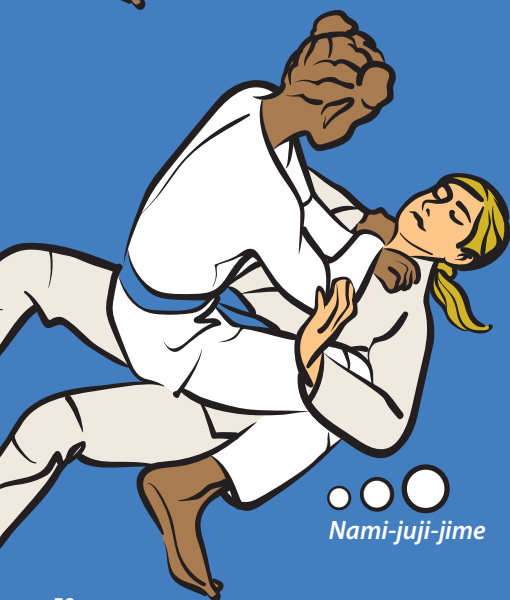
LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



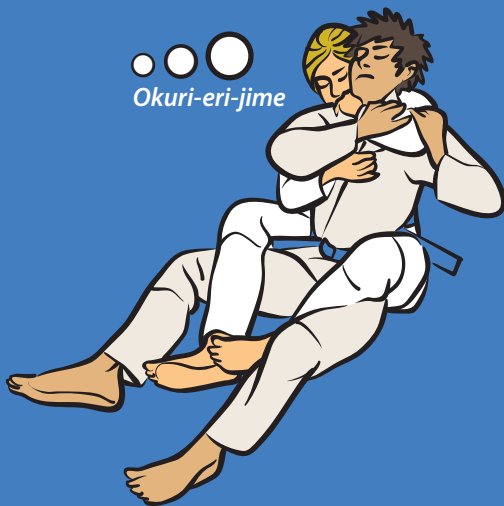
● ● ●
Gyaku-juji-jime



● ● ●
Kata-te-jime



● ● ●
Nami-juji-jime



● ● ●
Okuri-eri-jime

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



Hadaka-jime

Mae-dori



Yoko-dori



Mae-kubi-dori



Yoko-kubi-dori



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

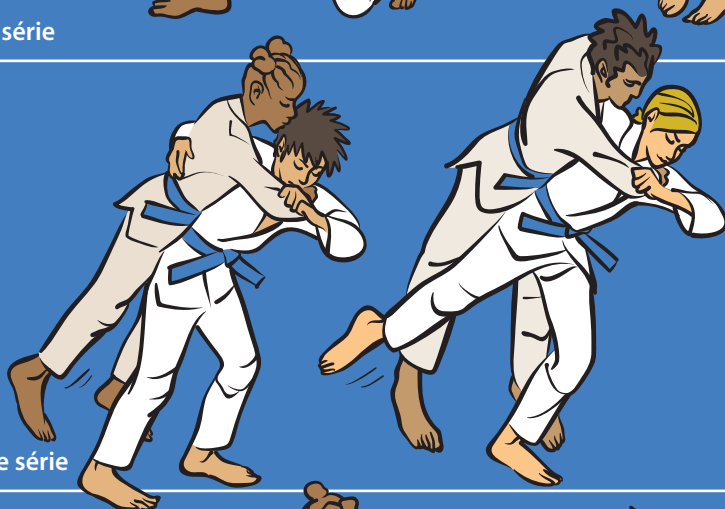


NAGE-NO-KATA

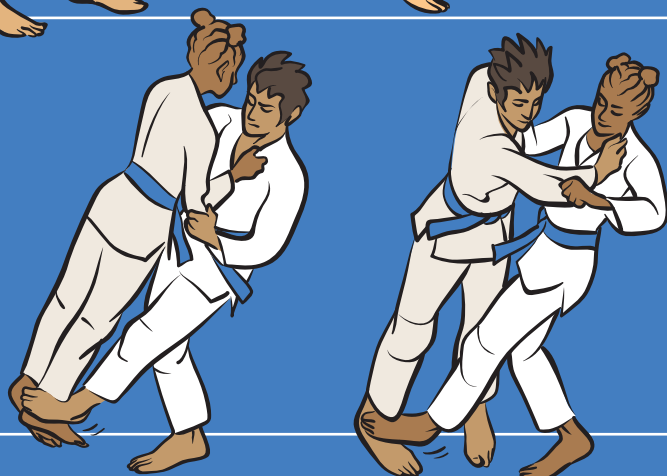
Initiation au *nage-no-kata* avec cérémonial.
Pratique des deux premières techniques des trois premières séries.



Première série

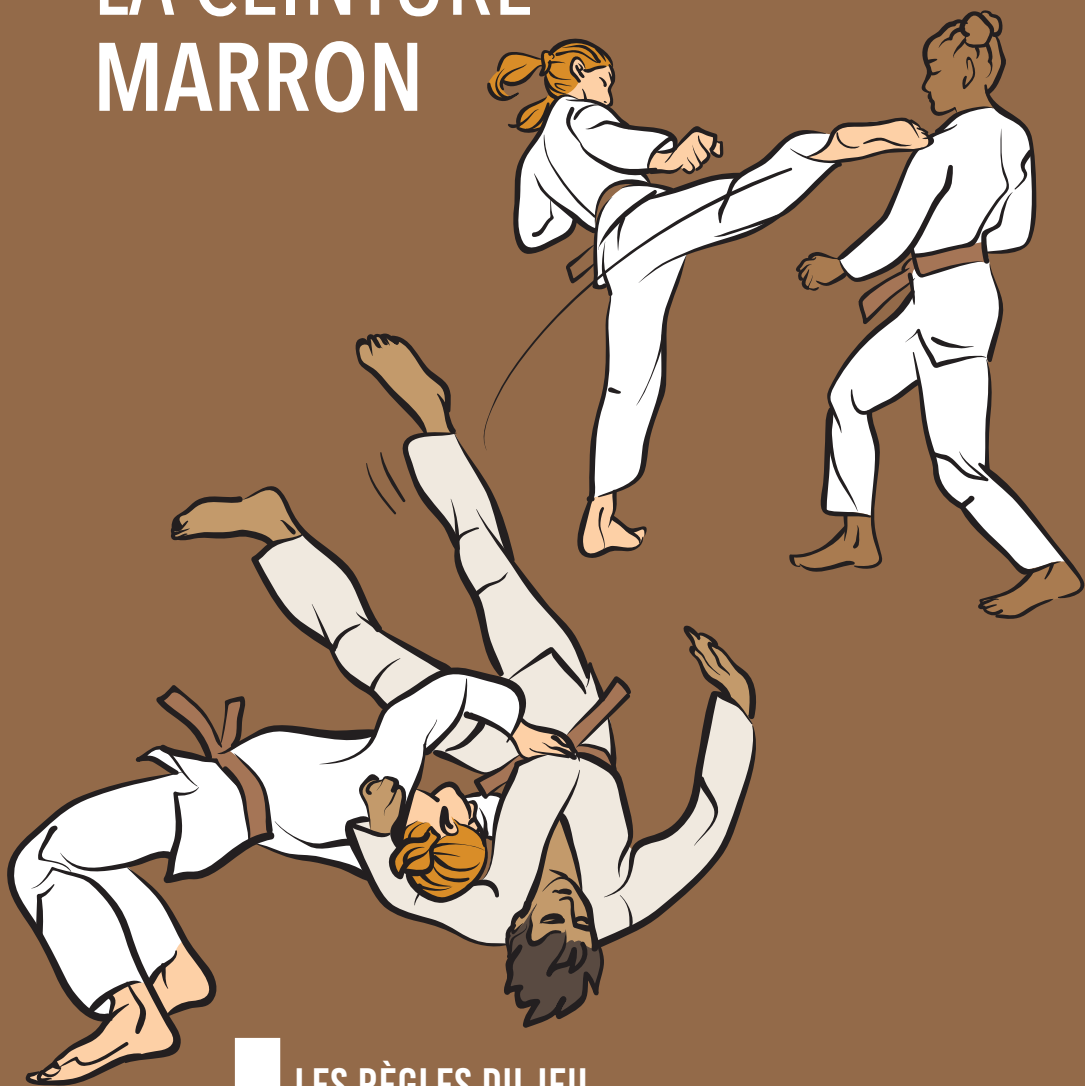


Deuxième série



Troisième série

LA CEINTURE MARRON



LES RÈGLES DU JEU

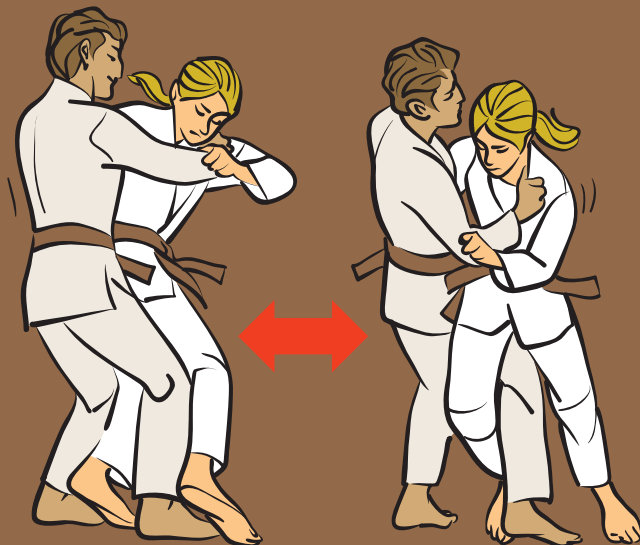
Pendant les keiko (geiko),
je peux diriger et/ou arbitrer.

Je connais :

- Juji
- Ude
- Waki
- Hara
- Yoko
- Atemi
- Okuri
- Shime
- Kansetsu
- Tokui-waza

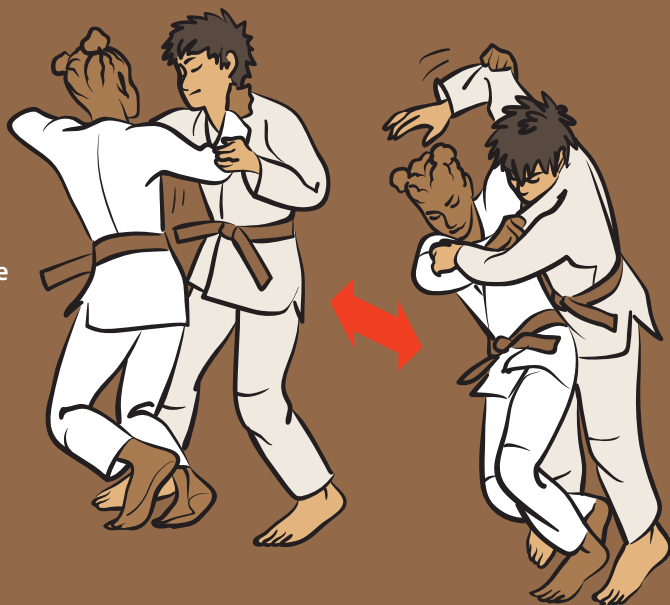
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.

Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke.

Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre.





Je sais bloquer et
contrer les attaques
de Uke.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)



Kibisu-gaeshi



Morote-gari



Kuchiki-taoshi



Utsuri-goshi



Harai-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Ura-nage

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire
une clé ou un étranglement.



*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*

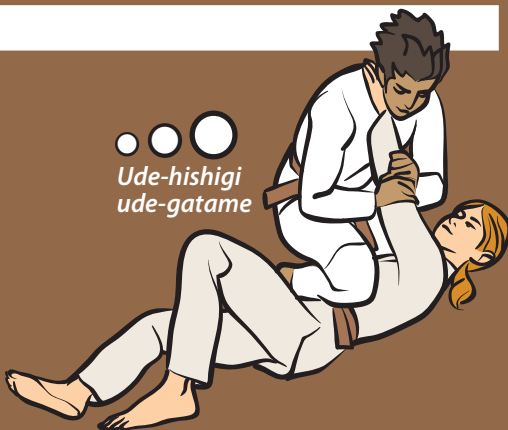


*Uke a pris
la jambe de Tori*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

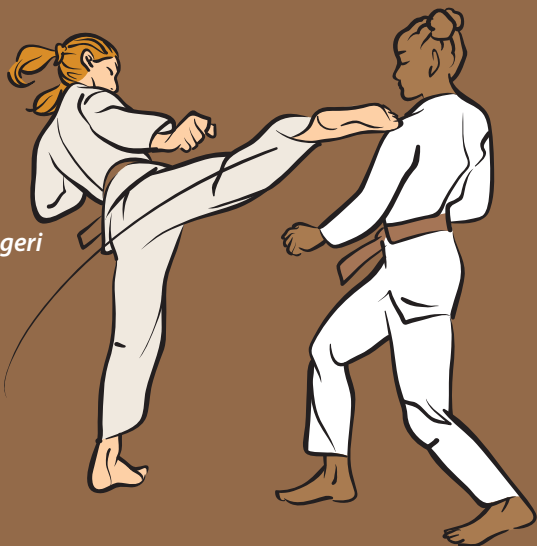
Jodan-oi-tsuki



Shudan-gyaku-tsuki



Shudan-mawashi-geri



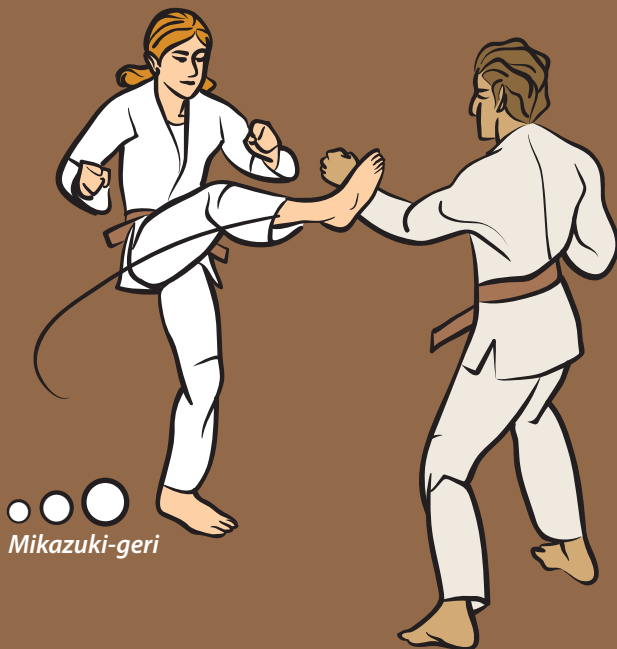
Jodan-naname-shuto



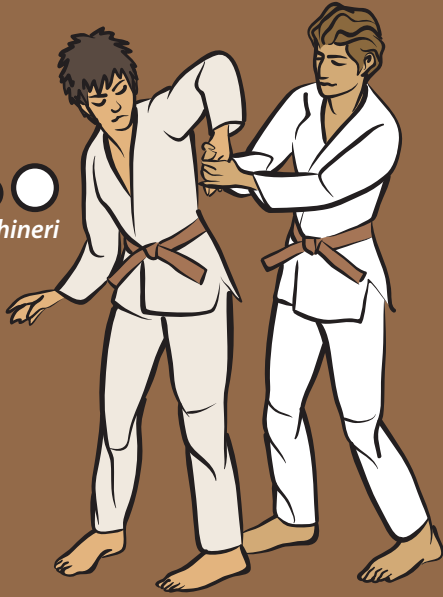
Shudan-mae-geri



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



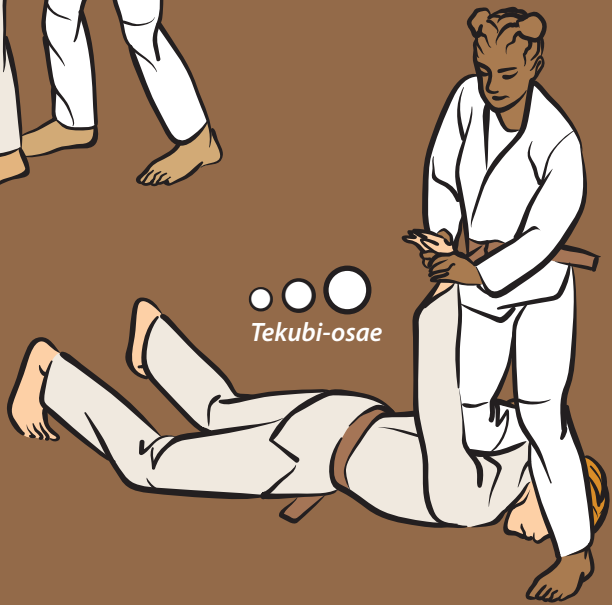
• • •
Kote-hineri



• • •
Shiho-nage



• • •
Tekubi-osae



NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata*
avec cérémonial.
Pratique des trois
techniques des trois
premières séries.



Première série



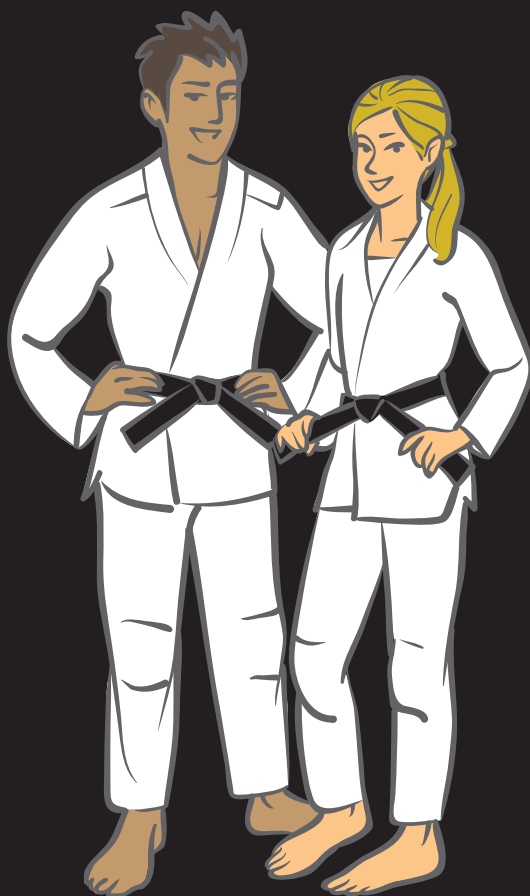
Deuxième série



Troisième série



LA CEINTURE NOIRE



POUR LES PARENTS

MIEUX CONNAÎTRE

LE *JUDO-JUJITSU*

UN PEU D'HISTOIRE

Le Judo, une inspiration de la nature

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 *judoka* de s'épanouir en harmonie avec eux-même et surtout avec les autres. En France, le *judo* apparût dans les années 1930, mais il se développe surtout après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de Maître



Kawaishi et de Paul Bonet-Maury, président-fondateur de la Fédération Française de *Judo* en décembre 1946.

精力善用

Le meilleur emploi de l'énergie

Dans sa pratique, le *judoka* est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale.

Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

自他共栄

Entraide et prospérité mutuelle

En *judo*, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celles des autres.

La présence du partenaire et du groupe sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun.

心技体

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur

SHIN : correspond à la valeur morale ;

GI : valeur technique ;

TAI : valeur corporelle.

Le *Shin*, cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

LE JUDO - JIJITSU

Pour commencer le Judo, rendez-vous dans l'un des 5 400 clubs affiliés.

LA LICENCE

La licence-assurance garantit une pratique encadrée et vous donne l'accès à l'ensemble des animations organisées par la FFJDA.

LA PRATIQUE

La pratique est encadrée par des professeurs de *Judo-Jujitsu* diplômés d'état et la qualité de l'enseignement est une priorité pour notre Fédération. L'enseignement dans nos clubs est dispensé autour de 3 formes de pratique complémentaires :

LE JUDO

Jigoro KANO, fondateur de l'école du *JUDO KODOKAN*, a résumé ainsi son entreprise :

«Le *judo* est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre».

«En étudiant le *judo*, il est essentiel d'entraîner le corps et de cultiver l'esprit à travers la pratique des méthodes d'attaque et de défense, et ainsi de maîtriser son principe.»

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le *judo* est adapté à toutes les tranches d'âge.

Véritable sport éducatif, le *judo* permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort, mais aussi d'apprendre à respecter des règles, dé-



couvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Le *judo* est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le *judo* est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Pour les enfants 4-5 ans, la Fédération a mis en place l'éveil *Judo*. Pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-*judo* est délibérément construit autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du *judo* et des activités sportives et artistiques en général.

LE JIJITSU

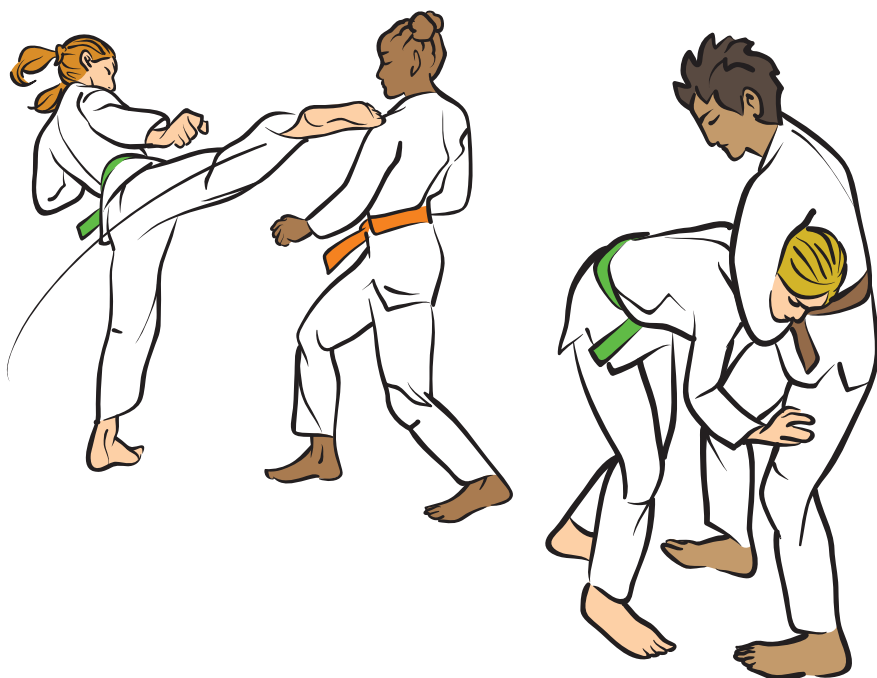
Prolongement naturel de la pratique du *Judo*, le *Jujitsu* est un art basé sur la défense qui exclut le risque mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le *Jujitsu* est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Ceux qui le souhaitent peuvent progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du *judo* et du *Jujitsu* restent les buts de tout pratiquant.

Le Jujitsu, la tradition martiale

Utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, le *Jujitsu* a été conservé par les milieux militaires et policiers. Étroitement lié au *judo* d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Le Jujitsu, une méthode de défense

Spectaculaire et efficace, la pratique du *Jujitsu*, qui exclut la brutalité, vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le *Jujitsu* permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le *Jujitsu* peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.



Le Jujitsu, un art du partage

Le rôle du partenaire, donc le vôtre, est essentiel, que vous soyez l'agresseur ou l'agressé. Ce sport est avant tout une relation fondée sur l'entraide mutuelle, condition essentielle pour la progression. Cet échange permet, au-delà de son côté hautement symbolique, une meilleure compréhension de chaque geste, de chaque action.

La pratique du *Jujitsu* permet pour ceux qui le souhaitent de progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du *judo* et du *Jujitsu* restent les buts de tout pratiquant.

La F.F.J.D.A. et ses professeurs de *judo* ont cherché et continuent à travailler pour proposer à tous les pratiquants, en fonction de leur motivation, toutes les facettes de ce concept *Judo-Jujitsu*, hérité de Jigoro KANO.

Proposé comme art martial, véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le *Jujitsu* connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.

LE TAISO

Le *Taiso* est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au *Judo*. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le *Judo* vous attire, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante.

Le Taiso a pour objectifs :

- de renforcer le système musculaire,
- d'améliorer la maîtrise des gestes,
- d'augmenter la souplesse,
- d'apprendre à se relaxer.



LEXIQUE

Noms des techniques en japonais et traduction :

Les noms des techniques en japonais décrivent soit précisément le geste comme dans *o-soto-gari* = grand fauchage extérieur, soit une sensation comme dans *ta-ni-otoshi* = chute dans la vallée, soit une forme globale comme dans *tomoe-nage* = projection en cercle. Apprendre les noms des techniques, c'est apprendre un peu de japonais et c'est entrer dans un univers nouveau où certains noms ne sont plus des descriptions mais des appels à l'imagination, voir à la rêverie.

TECHNIQUES

Te-waza

Tai-otoshi : renversement du corps

Uki-otoshi : projection flottée

Seoi-otoshi : renversement par l'épaule ou le dos

Seoi-nage (Ippon, eri, morote) : projection par l'épaule ou le dos

Sukui-nage : projection en cuillère

Kata-guruma : roue autour des épaules

Kuchiki-taoshi : chute de l'arbre mort

Morote-gari : fauchage avec les deux mains

Kibisu-gaeshi : accrochage du talon avec la main

Koshi-waza

Uki-goshi : hanche flottée

Kubi-nage : projection par le cou

O-goshi : grande projection de hanche

Koshi-guruma : enroulement de la hanche

Tsurikomi-goshi : projection de hanche en pêchant

Sode-tsurikomi-goshi : projection de hanche par la manche

Harai-goshi : balayage de hanche

Uchi-mata : fauchage intérieur de la cuisse en utilisant la hanche

Ushiro-goshi : contre de hanche arrière

Utsuri-goshi : contre en déplaçant la hanche

Hane-goshi : hanche percutée ou sautée

Ashi-waza

De-ashi-harai (ou *barai*) : balayage du pied avancé

Hiza-guruma : roue autour du genou

Ashi-guruma : roue autour de la jambe

O-soto-otoshi : grand renversement extérieur

O-soto-gari : grand fauchage extérieur

O-uchi-gari : grand fauchage intérieur

Ko-uchi-gari : petit fauchage intérieur

Sasae-tsurikomi-ashi : blocage du pied en pêchant

Okuri-ashi-harai (ou *barai*) : balayage des deux pieds

Uchi-mata : fauchage interne de la cuisse

Ko-soto-gari : petit fauchage extérieur

Harai-tsurikomi-ashi : balayage de la jambe en pêchant

Tsubame-gaeshi : retour de l'hirondelle

Ko-soto-gake : petit accrochage extérieur

Sutemi-waza

Tomoe-nage : projection en cercle

Sumi-gaeshi : renversement dans l'angle

Ura-nage : projection arrière

Yoko-guruma : enroulement par le côté

Tani-otoshi : chute dans la vallée

Soto-makikomi : enroulement extérieur

Osaekomi-waza

Hon-kesa-gatame : contrôle costal fondamental

Kuzure-kesa-gatame : variante du contrôle costal

Makura-kesa-gatame : contrôle costal en oreiller

Kata-gatame : contrôle de l'épaule

Ushiro-kesa-gatame : contrôle costal inversé

Tate-shiho-gatame : contrôle des quatre points par-dessus

Yoko-shiho-gatame : contrôle des quatre points par le côté

Kami-shiho-gatame : contrôle des quatre points par l'arrière

Kuzure-kami-shiho-gatame : variante du contrôle des quatre points par l'arrière

Shime-waza

Hadaka-jime : étranglement à mains nues

Nami-juji-jime : étranglement en croix mains en pronation

Kata-juji-jime : étranglement en croix avec les mains inversées

Gyaku-juji-jime : étranglement croisé facial mains en supination

Kata-ha-jime : étranglement en contrôlant un côté

Kata-te-jime : étranglement à une main

Koshi-jime : étranglement par la hanche

Morote-jime : étranglement à deux mains

Okuri-eri-jime : étranglement avec les deux revers

Sankaku-jime : étranglement en triangle

Kansetsu-waza

Ude-hishigi-juji-gatame : luxation du coude par un contrôle en croix

Ude-hishigi-waki-gatame : luxation du bras avec l'aisselle

Ude-hishigi-hara-gatame : luxation du bras avec le ventre

Ude-garami : enroulement du bras

Ude-hishigi-ude-gatame : luxation du bras tendu

Ude-hishigi-hiza-gatame : luxation du bras tendu avec le genou

TERMES UTILISÉS EN JUDO

Ashi : jambe ou pied

Ayumi-ashi : marche normale

Basami : ciseaux

Harai/barai : balayage

De : avancé

Do : voie

Eri : revers, col

Gake : accrochage

Garami : enroulement

Gari : fauchage

Go no sen : contre-attaque

Gyaku : contraire

Hadaka : nu

Hajime : commencez

Hane : aile

Hara : ventre

Hidari : gauche

Hishigi : luxation

Hiza : genou

Hon : fondamental

Ippon : un point

Jigotai : position défensive

Ju : souplesse

Juji : croix

Jutsu : art/technique

Kaeshi/gaeshi : contre

Kakae : êtreindre

Kake : exécution
Kami : au-dessus
Kani : crabe
Kansetsu : articulation
Kata : forme, épaule
Katame/gatame : contrôle
Keiko/geiko : exercice
Kesa/Gesa : costal
Kime : décision
Ko : petit
Koshi/goshi : hanche
Kubi : cou
Kumi : prise
Kumite/Kumi kata : garde
Kuruma/guruma : roue
Kuzure : variante
Kuzushi : déséquilibre
Kyo : principe
Mae : de face, devant
Maki : enroulement
Matte : arrêtez
Migi : droite
Morote : à deux mains
Nage : projection
Ne : couché
O : grand
Obi : ceinture
Okuri : en envoyant (les deux)
Osae : appuyer
Osaekomi : immobilisation
Otoshi : laisser tomber/renverser
Ryo : les deux
Ryu : méthode, école
Sabaki : mouvement tournant
Sankaku : triangle
Sasae : blocage/soulever

Sen : initiative
Sen no sen : attaque dans l'attaque
Seoi : par le dos / épaule
Shime/Jime : étranglement
Shintai : déplacement
Shisei : attitude
Shizen hontai : attitude naturelle de base
Sode : manche
Soto : extérieur
Sukui : cuillère/écoppe
Sumi : coin, angle
Sutemi : sacrifice de l'équilibre/
jeter son corps au sol
Tai : corps
Tandoku renshu : entraînement seul
Tani : vallée
Tachi : debout
Te : main
Tomoe : cercle
Tsugi : qui se suivent
Tsukuri : préparation/construction
Tsuri : soulever en pêchant
Tsurikomi : tirer en pêchant
Uchi : intérieur
Uchikomi : répétition d'entrée en percu-
tant
Ude : bras
Uki : flotter
Ura : opposé, derrière
Ushiro : derrière
Waki : aisselle
Waza : technique
Yoko : côté



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

AUTOGRAPHES



