

MON LIVRET  
DE JUDO  
JUJITSU



# AU SOMMAIRE

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

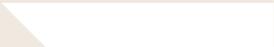
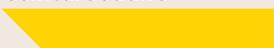
REPRÉSENTANT LÉGAL

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<sup>ER</sup> DAN

## CONDITIONS DE PRÉSENTATION

Le candidat doit être au minimum cadet/cadette 1<sup>ère</sup> année pour accéder aux différents tests d'accès au grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> 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



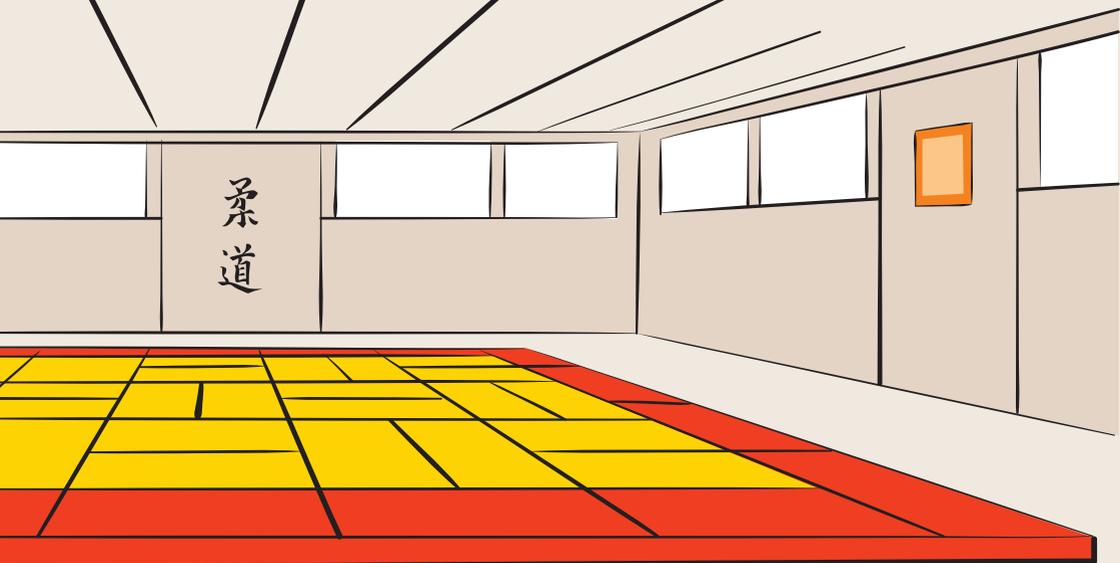
Cet éventail de grades permet la matérialisation des progrès effectués par l'apprenant en proposant un objectif au minimum annuel.

# ÂGE PLANCHER ET GRADES



## ÂGE GRADE

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

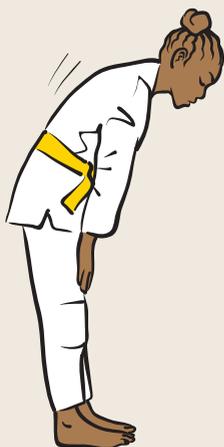


## LE DOJO

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.

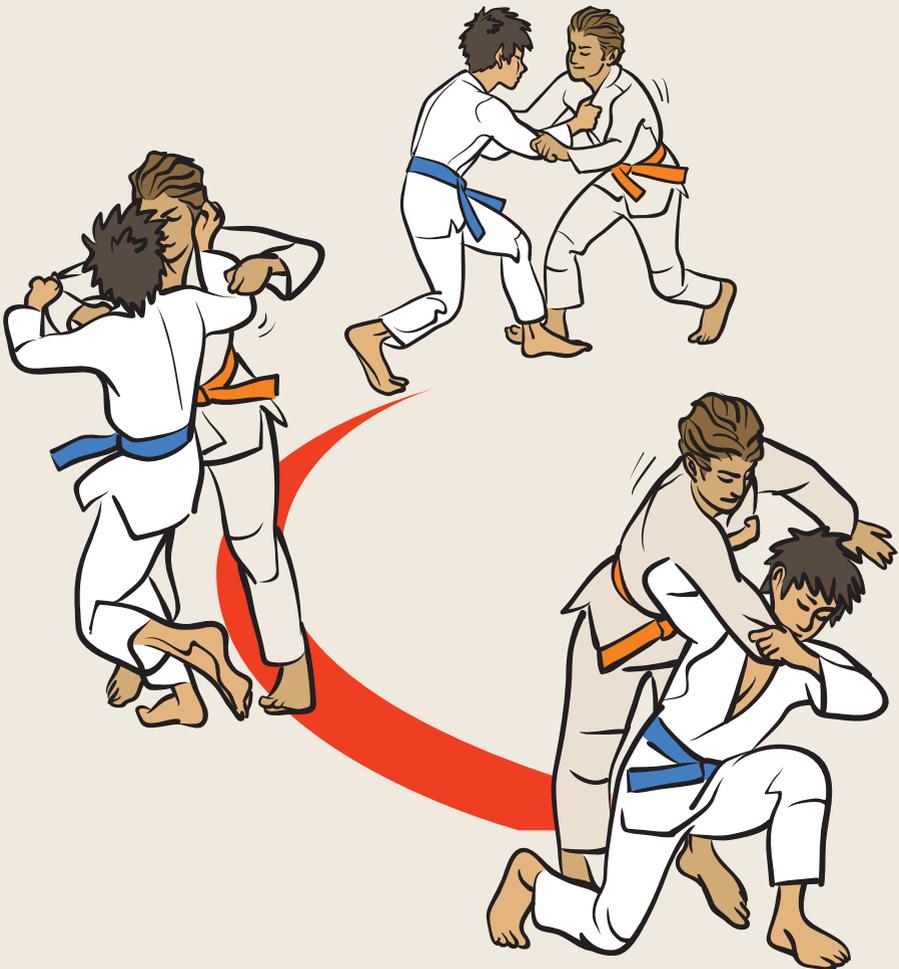
Le respect est une valeur fondamentale du *judo*. Le respect de l'adversaire, de son professeur, de « celui qui sait », de l'arbitre, de ceux qui nous entourent, des grades, du *dojo* font de notre discipline martiale un puissant moyen d'éducation.

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**.

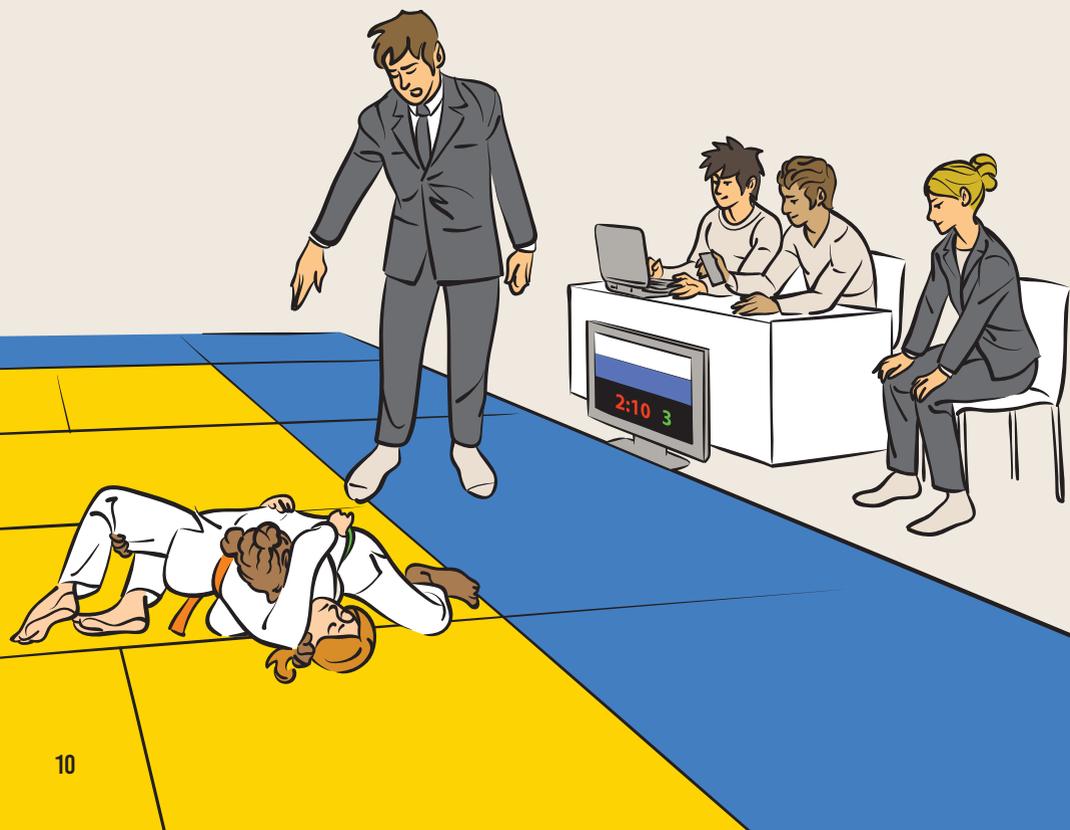
## ● *Matte / soremade*

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*

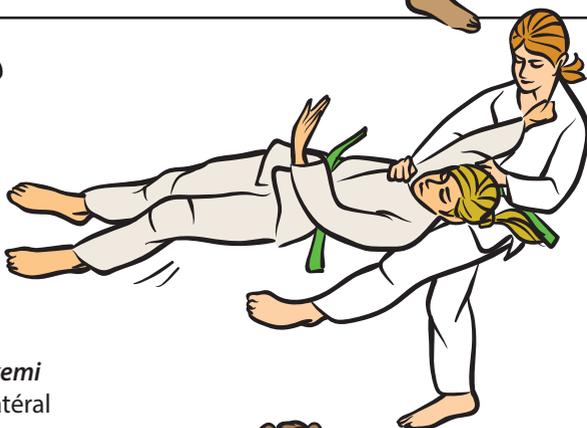
Apprendre à chuter : *Judoka* ou non, tout le monde tombe plusieurs fois dans sa vie. Il faut donc apprendre les éléments de sécurité permettant de chuter sans se faire mal pour pouvoir se relever sans être blessé et faire tomber en contrôlant son partenaire.



*Ushiro-ukemi*  
Ukemi arrière



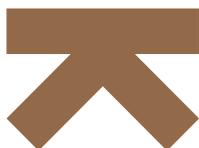
*Yoko-ukemi*  
Ukemi latéral



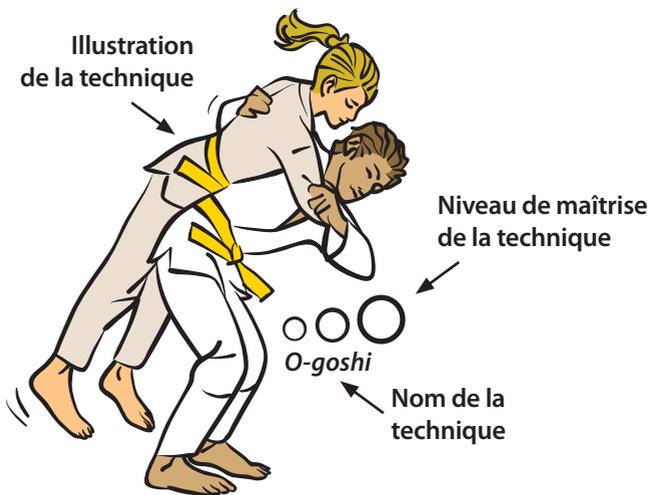
*Mae-mawari-ukemi*  
Ukemi avant



# 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

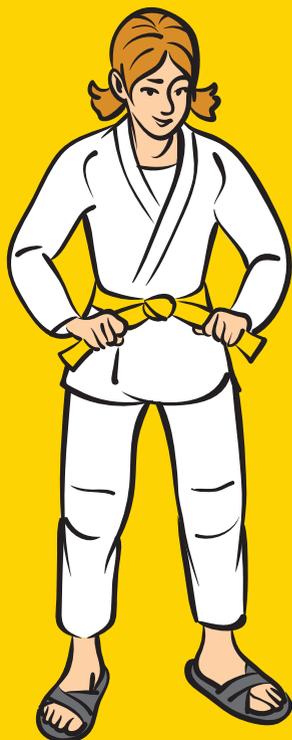
Je sais exécuter la technique en démonstration.



### 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)*



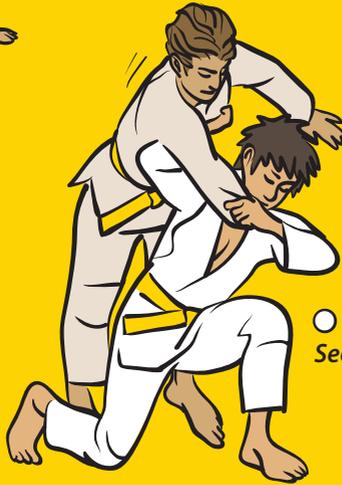
● ● ●  
*Ko-soto-gari*



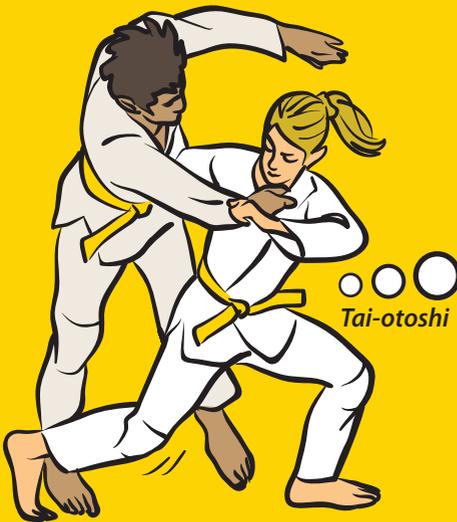
O-goshi



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.



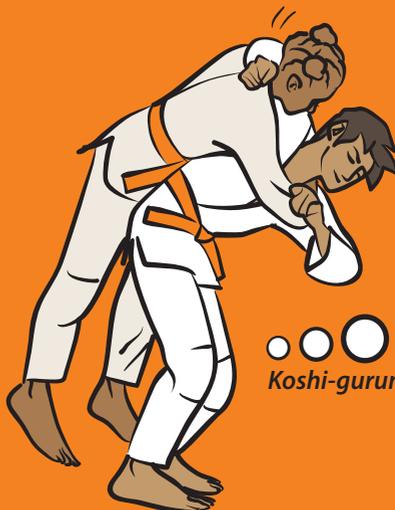
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.

## LES TECHNIQUES DE PROJECTION (*NAGE-WAZA*)

• • •  
*Kubi-nage*



• • •  
*Koshi-guruma*



• • •  
*Tsurikomi-goshi*



• • •  
*Seoi-nage*





● ● ●  
Ko-uchi-gari



● ● ●  
O-uchi-gari



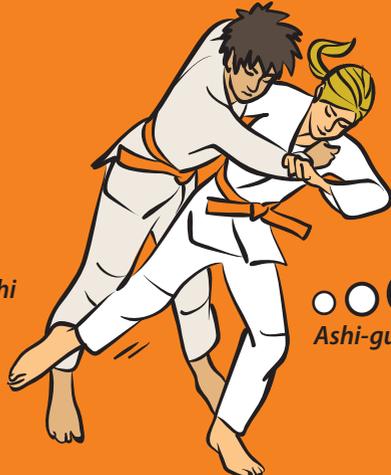
● ● ●  
Okuri-ashi-harai (barai)



● ● ●  
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*



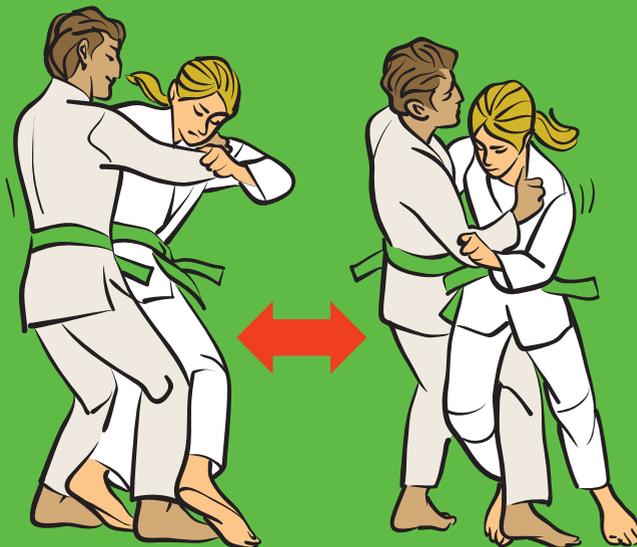
*Waza-ari awasete ippon*

Je connais :

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

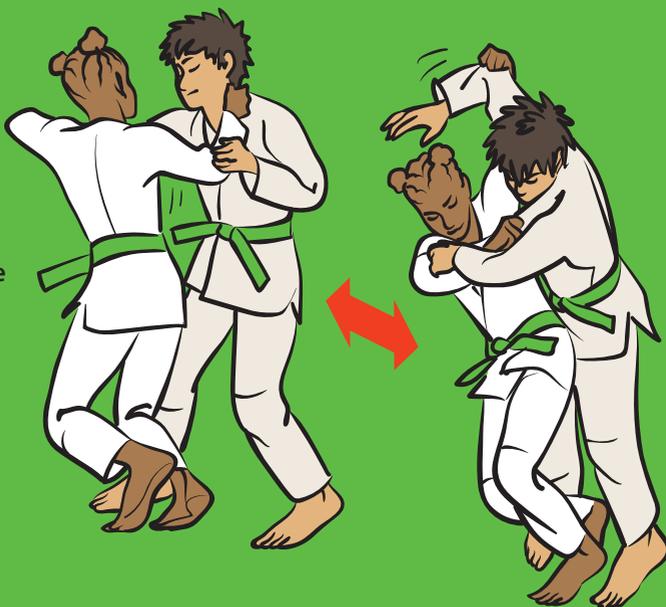
## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

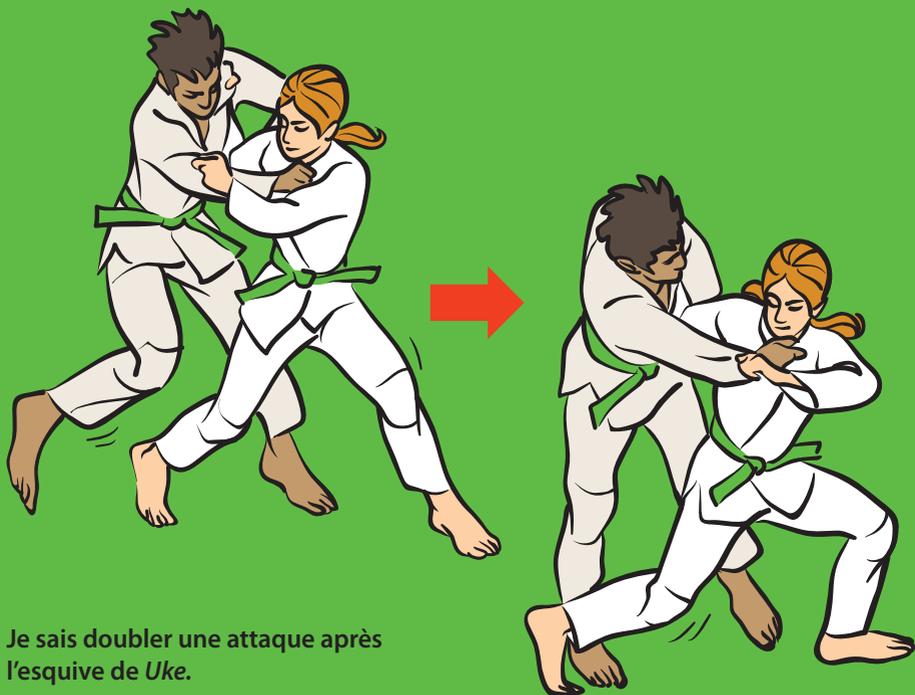
A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



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

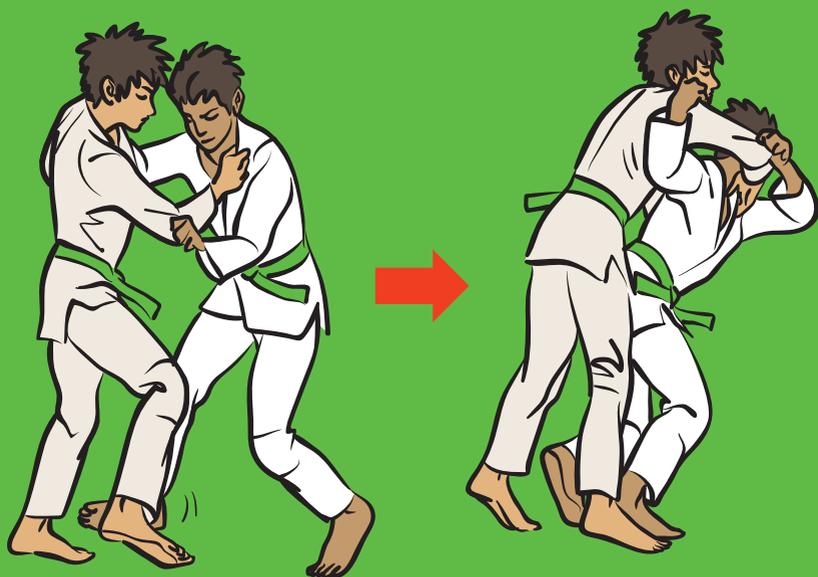
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





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.

*Katate-dori*



*Eri-dori*



*Sode-dori*



*Mae-kubi-dori*

# LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Oi-tsuki



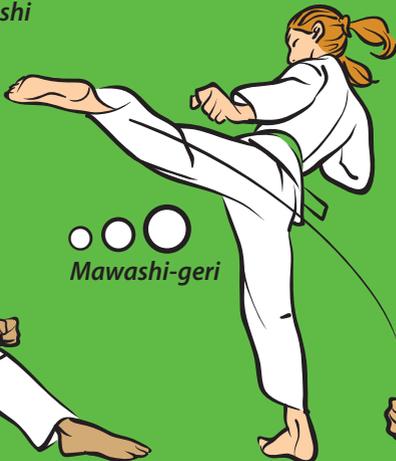
Gyaku-tsuki



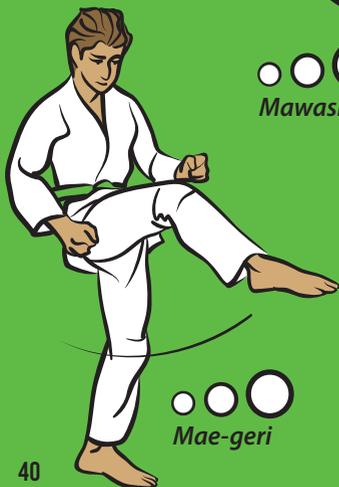
Tetsui-oroshi



Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri



Mae-geri



Yoko-geri

## KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7

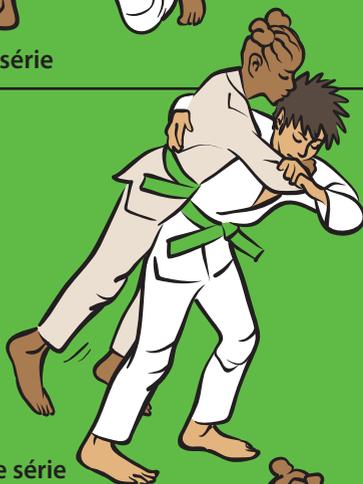
## NAGE-NO-KATA

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*



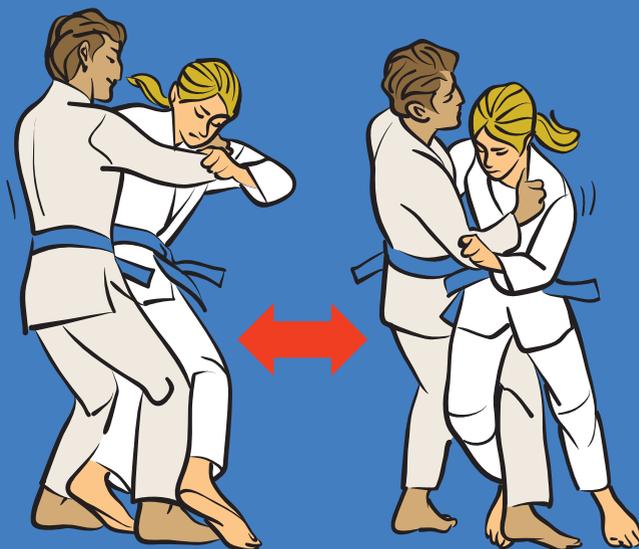
*Non combativité*



*Donner une pénalité*

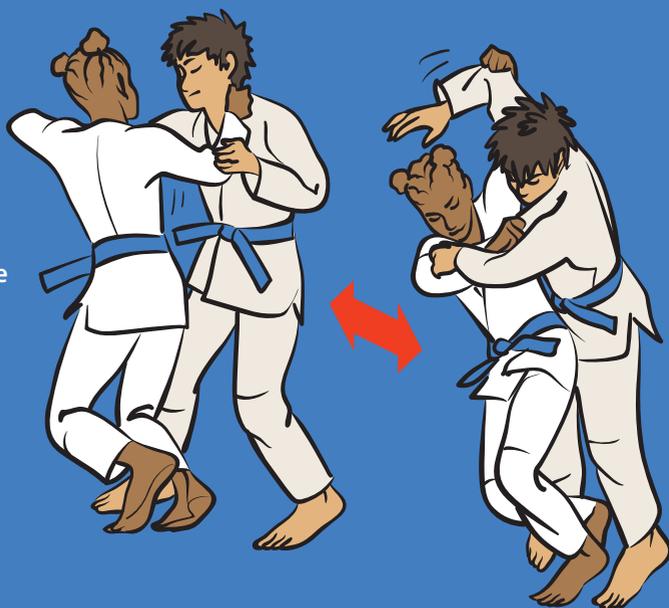
## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

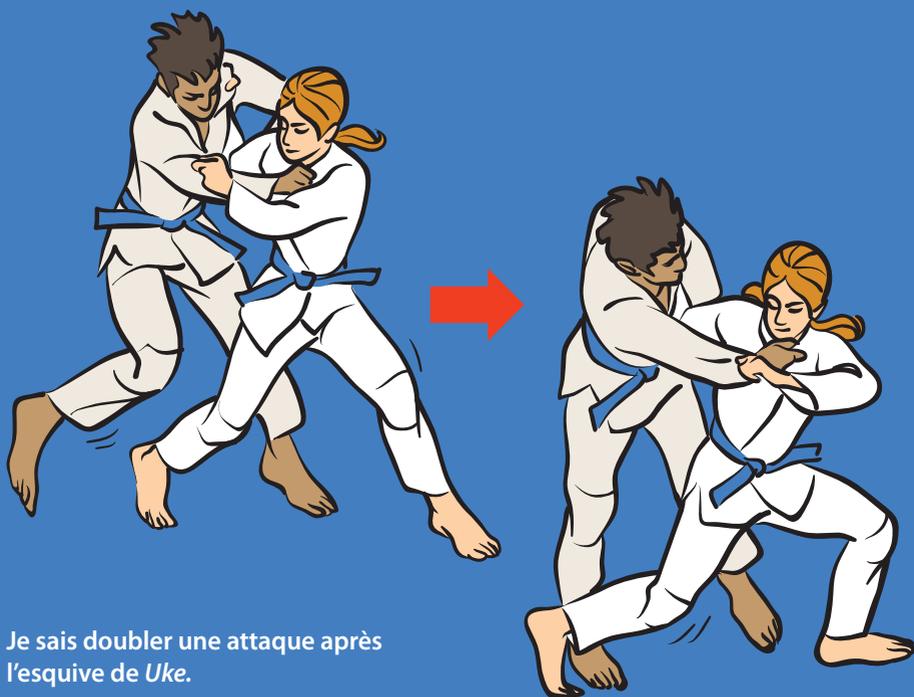
A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



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

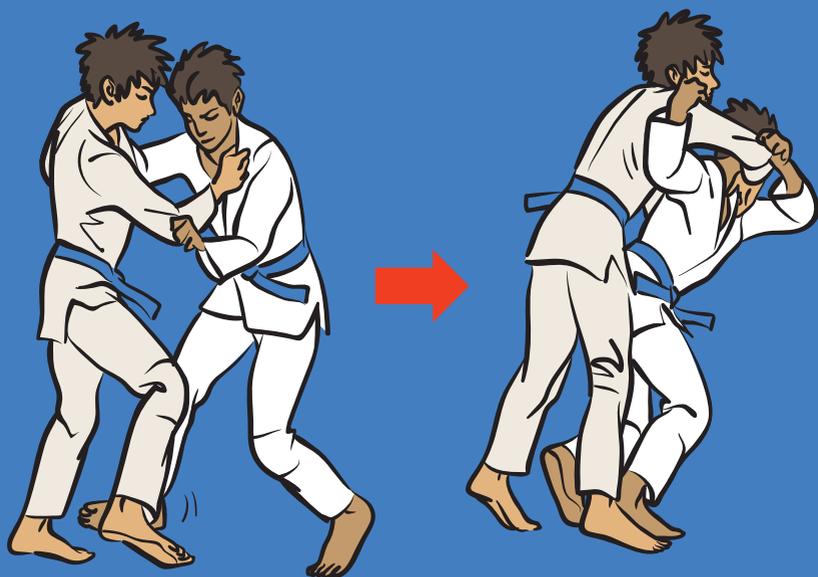
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.





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*



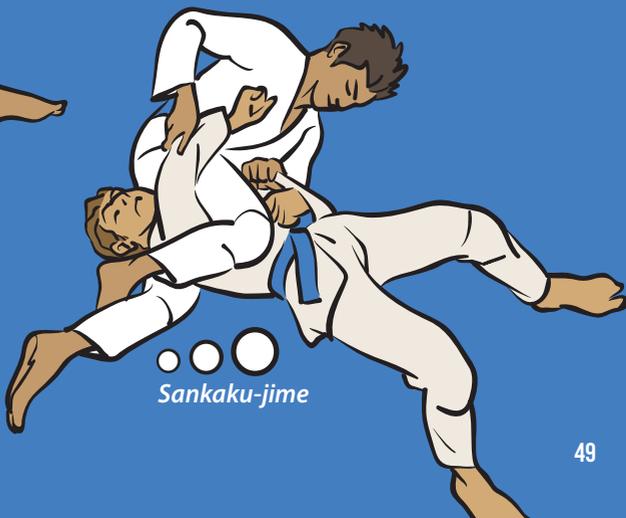
*Ude-garami*



*Hadaka-jime*



*Sankaku-jime*



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



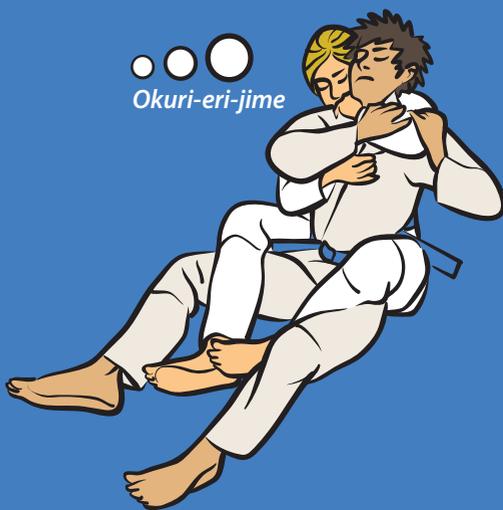
● ● ●  
Gyaku-juji-jime



● ● ●  
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.

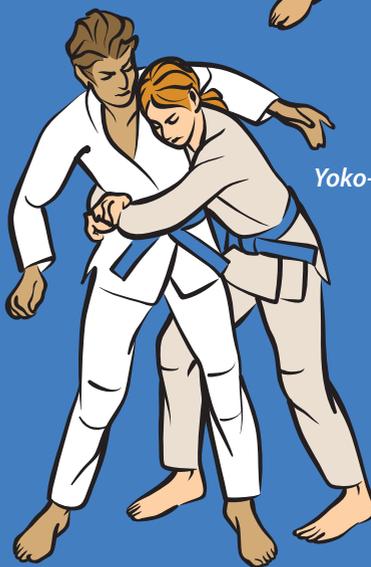
*Mae-dori*



*Hadaka-jime*



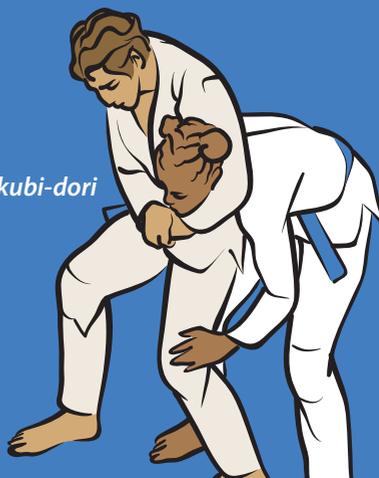
*Yoko-dori*



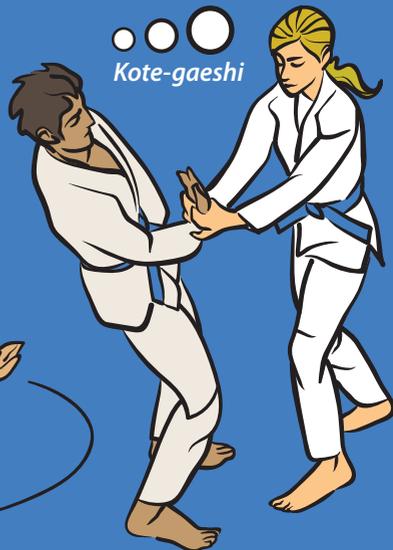
*Mae-kubi-dori*



*Yoko-kubi-dori*



# LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



# NAGE-NO-KATA

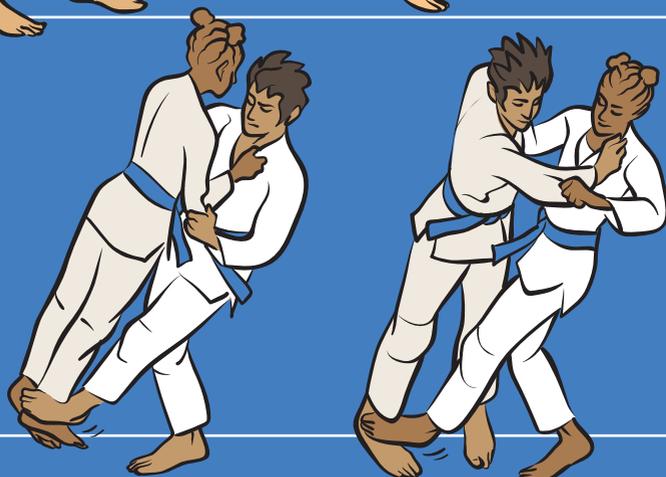
Initiation au *nage-no-kata* avec cérémonial.  
Pratique des deux premières techniques des trois premières séries.



Première série

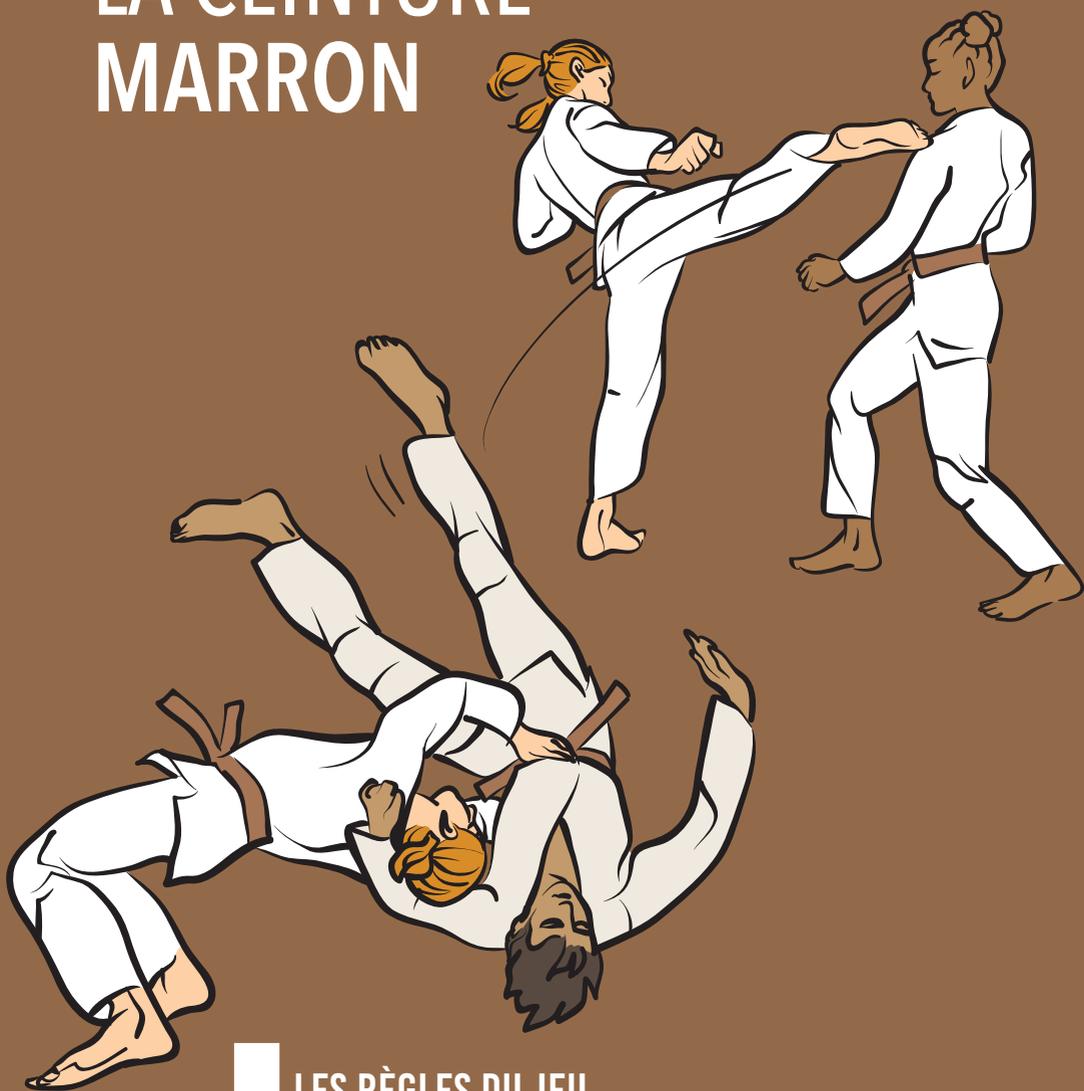


Deuxième série



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

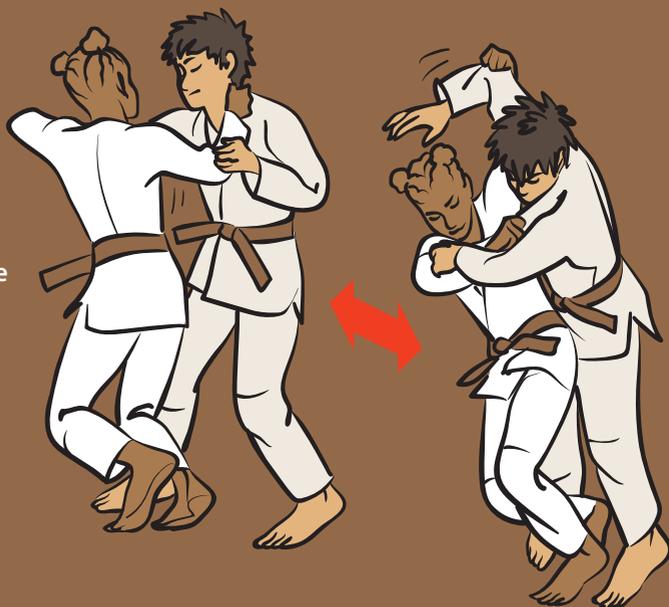
## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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*



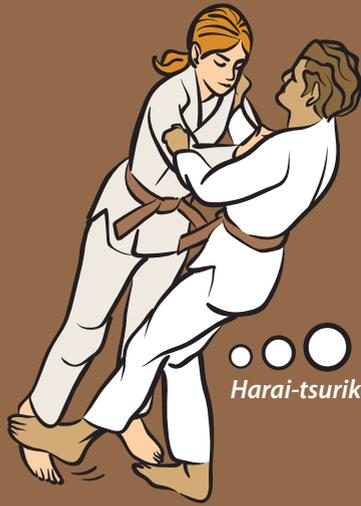
*Morote-gari*



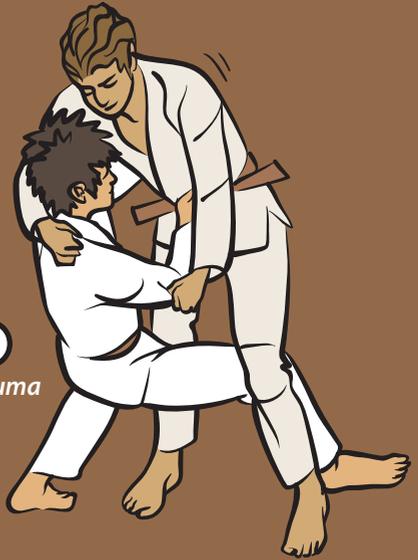
*Kuchiki-taoshi*



•••  
*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*

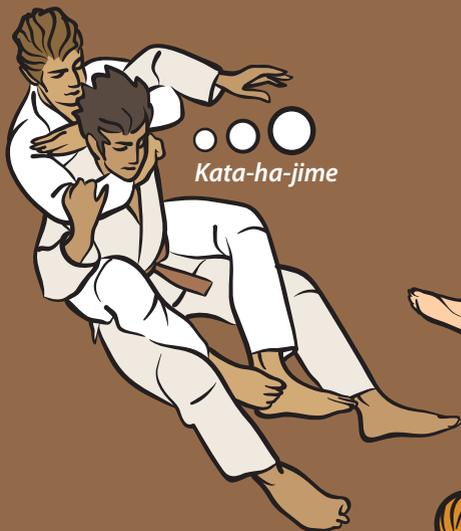


*Uke a pris  
la jambe de Tori*

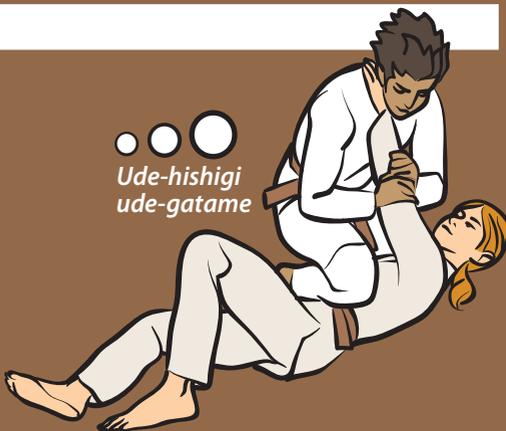


*Uke est  
à plat ventre*

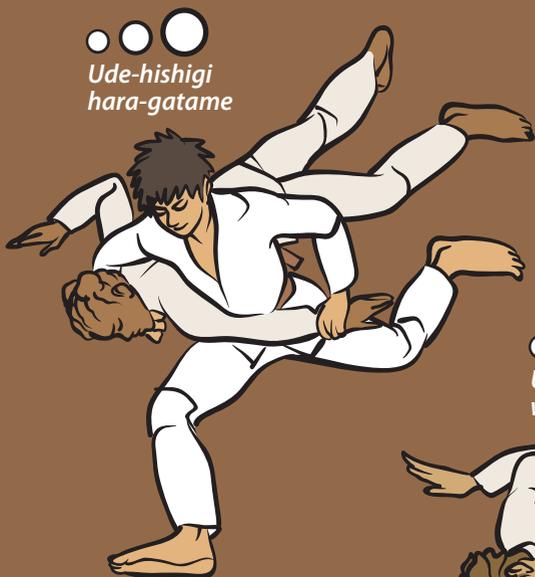
# LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



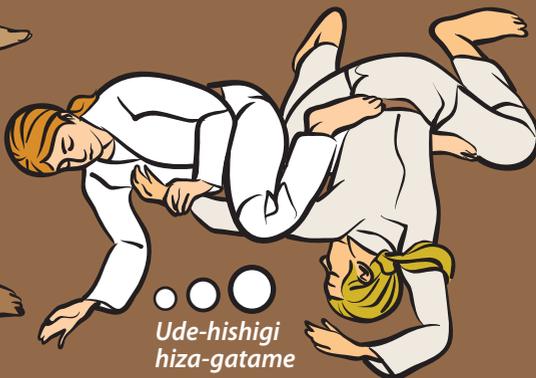
*Kata-ha-jime*



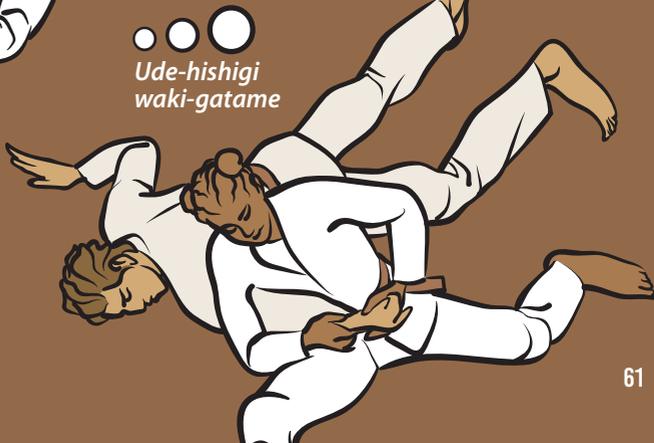
*Ude-hishigi  
ude-gatame*



*Ude-hishigi  
hara-gatame*



*Ude-hishigi  
hiza-gatame*

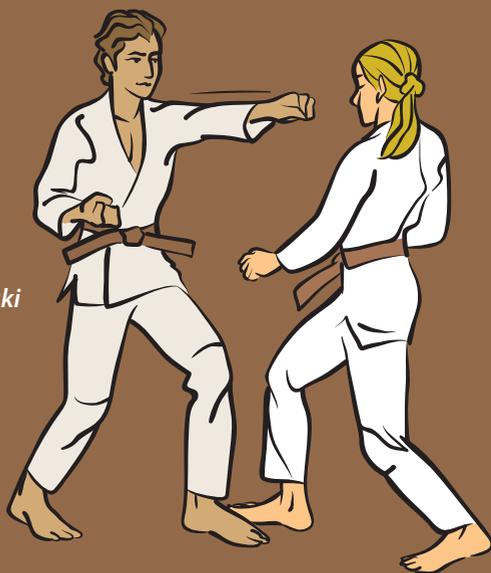


*Ude-hishigi  
waki-gatame*

## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

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

*Jodan-oi-tsuki*



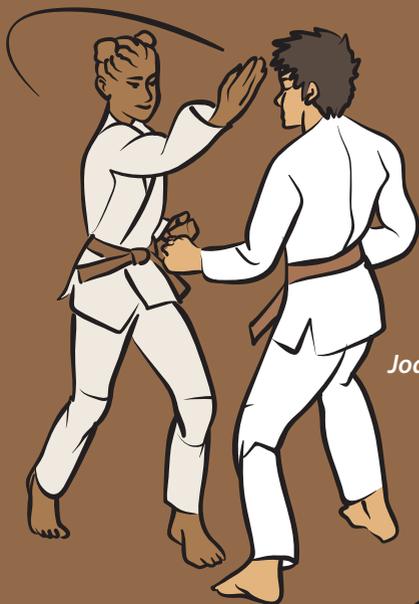
*Shudan-gyaku-tsuki*



*Shudan-mawashi-geri*



*Jodan-naname-shuto*



*Shudan-mae-geri*



## LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



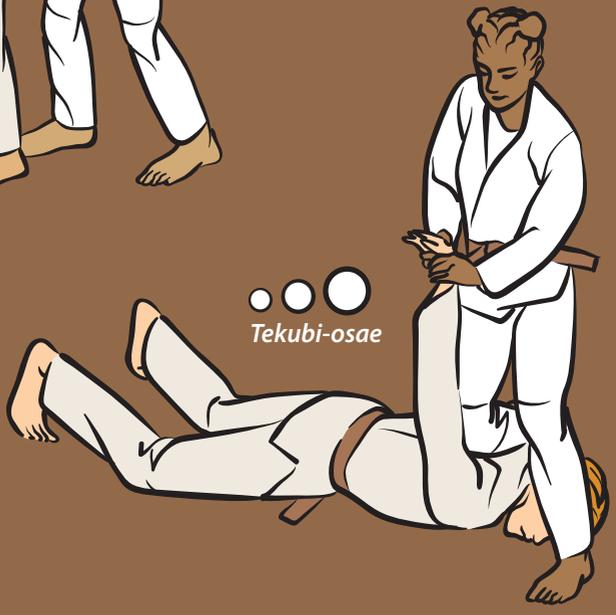
• • •  
*Kote-hineri*



• • •  
*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

---

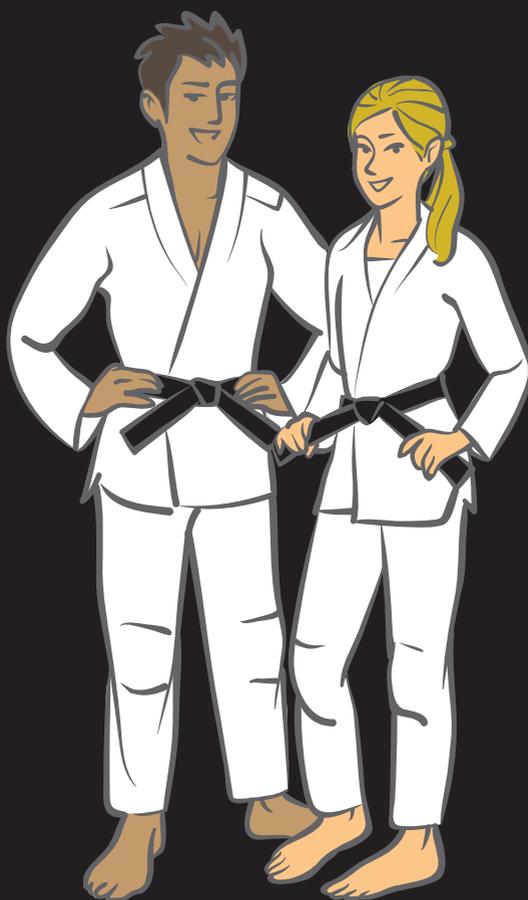


Troisième série

---



# 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 JUJITSU

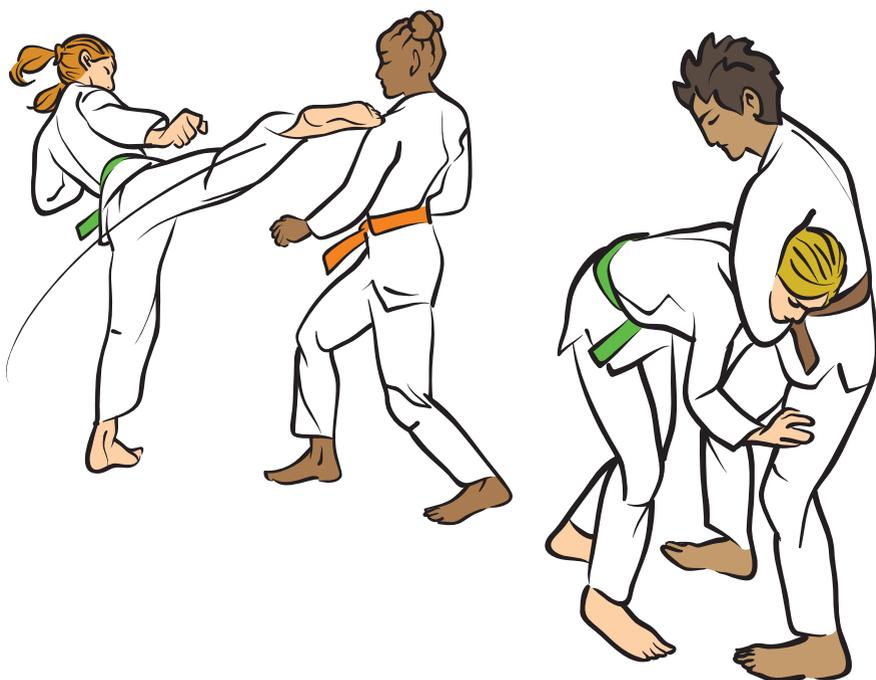
Prolongement naturel de la pratique du *Judo*, le *Jujitsu* est un art basé sur la défense qui exclut le risque mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le *Jujitsu* est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Ceux qui le souhaitent peuvent progresser 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** : entrainement 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



