

Préambule

Jigoro KANO élabore le premier art martial moderne dont l'objectif n'est plus de combattre victorieusement ni de se combattre soi-même mais d'élever l'homme pour servir l'humanité. C'est ainsi qu'il créa le Kodokan Judo en 1882.

Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physiques et spirituels, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et des commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser. Jigoro Kano supprime les coups frappés des anciennes techniques de combat pour ne retenir que projections et contrôles. Son objectif est alors de développer un système sportif et éducatif sans aucun danger pour les pratiquants. Il impose la saisie du Judoji.

Le judo est composé de techniques de projection (Nage waza) et de techniques de contrôle au sol (Ne waza), elles sont classées par famille : 16 techniques de mains ou d'épaules (Te waza), 11 techniques de hanches (Koshi waza), 21 techniques de jambes (Ashi waza) et 20 techniques où l'on sacrifie son équilibre pour faire tomber Uke (sutemi waza).

Au sol il a gardé 12 immobilisations (osae waza), 9 clés au coude (kantsesu waza) et 13 étranglements (shime waza).

Il a également mis en place 8 kata pour garder une trace des différentes techniques au travers des générations.

En 1930, il envoie ses meilleurs élèves partout dans le monde pour développer son judo en Europe. C'est maître Kawaishi qui est chargé de cette mission. Il met en place le système de ceinture de couleur et sa méthode, rappeler au Japon par la deuxième guerre mondiale, il revient en France avec d'autres Japonais comme Awazu, Abe, Mishigami, garant de la bonne évolution du judo en France.

L'Histoire est désormais en marche et le Judo connaît un essor fantastique, bien au-delà de son Japon natal.

La licence fédérale est un lien avec la fédération française de Judo. Elle vous permet de pratiquer en toute sécurité, de participer aux compétitions comme compétiteur, arbitre ou commissaire sportif et d'atteindre la ceinture noire.



Jigoro KANO

SHIN GI TAI

SHIN GI TAI : les 3 grands objectifs du judoka au cours de sa vie.

Le SHIN, c'est l'**esprit**, le mental, l'état intérieur, les qualités de l'esprit : comme la modestie, la témérité, la loyauté, la concentration.

Il permet l'utilisation judicieuse des techniques (Gi).

Le GI, c'est la **technique** : Le savoir-faire technique et tactique, elle potentialise les qualités physiques (Tai).

Le TAI, c'est le **corps**, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse.

Le grade en Judo matérialise les progrès dans l'habilité et la compréhension de ces trois éléments inséparables et sont pris en compte pour l'attribution d'un grade.

Tous les trois doivent exister simultanément et tous les trois doivent être totalement concernés par la pratique. S'il manque une chose, tout s'écroule. Le corps sans technique est inutilisable, sans esprit il n'est qu'un sac vide. La technique ne peut s'appliquer que par le corps mais c'est l'esprit qui la fait vivre et progresser.

Mais les proportions entre eux sont différentes, suivant les âges de la vie.

Dans la jeunesse,

- **Taï** : le corps est très fort, très résistant,
- **Gi** : la technique est encore faible,
- **Shin** : l'esprit est seulement au début de son développement.

A quarante ans,

- **Taï** est moins fort, mais
- **Gi** est meilleur
- **Shin** commence à s'affirmer.

A soixante ans,

- **Taï** a déjà faibli,
- **Gi** la technique est à son apogée,
- **Shin** est très fort.

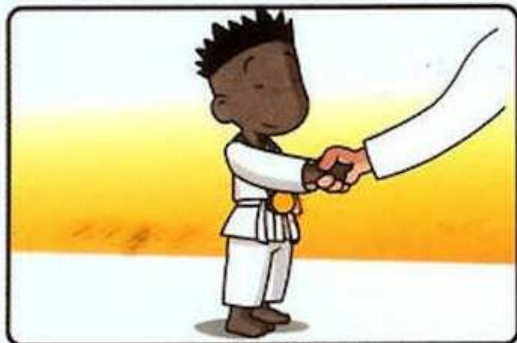
A quatre-vingts ans,

- **Taï** est devenu très faible,
- **Gi** est encore très bon
- **Shin** est supérieur.

Dans l'ensemble il y a donc une progression, une amélioration constante.

Le code moral

La modestie c'est
parler de soi-même sans orgueil



Le courage
c'est faire ce qui est juste



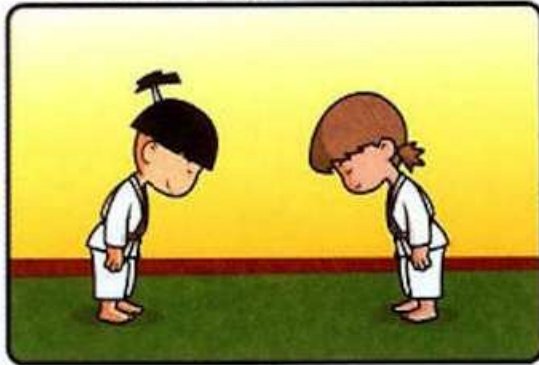
L'amitié c'est le
plus pur des sentiments humains



Le contrôle de soi c'est
savoir se taire lorsque monte la colère



La politesse
c'est le respect d'autrui



L'honneur c'est
être fidèle à la parole donnée



Le respect sans respect
aucune confiance ne peut naître



La sincérité c'est
s'exprimer sans déguiser sa pensée



Attitude au judo

Le Dojo : Lieu où l'on étudie la voie d'un art martial.

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien entre les pratiquants.



Respect des lieux

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut. Il convient de saluer à chaque fois que je monte et descends du tatami. Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté y compris les vestiaires et les sanitaires.



Respect des personnes



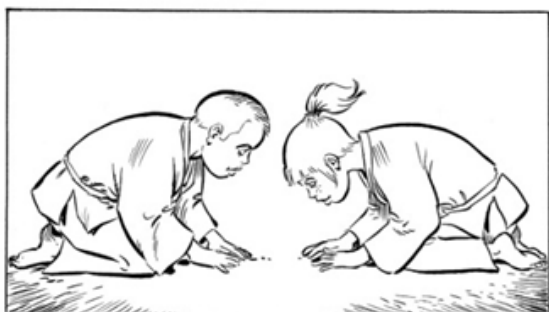
Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent. Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. L'autorisation du professeur est nécessaire pour entrer ou sortir du tatami.



Entraide



Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter les conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.



La politesse

Il est important de se comporter en toute discrétion et donc ne pas parler à haute voix. Lorsque je ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné. Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires ou arriver en tenue.



Ponctualité



Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et fin de cours, si je suis en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tatami. La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès.



Avoir un corps et des vêtements propres, c'est se respecter et respecter les autres. Les ongles doivent être propres et coupés courts. Il ne faut pas marcher pieds nus en dehors du tatami.



La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion des liens amicaux privilégiés.

Les fondements du judo

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

Les règles de conduite :

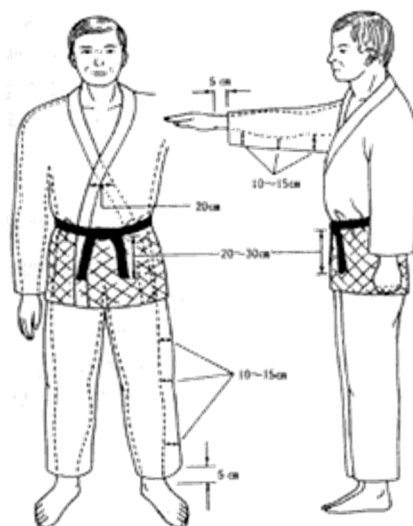
Le judoka accepte les règles explicites du dojo : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

Dojo :

Lieu de pratique du judo, c'est la salle où se trouve le tatami.

La tenue (*Judogi*) :

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.



Les cheveux doivent être attachés. Pas de bijoux ni d'objet métallique.

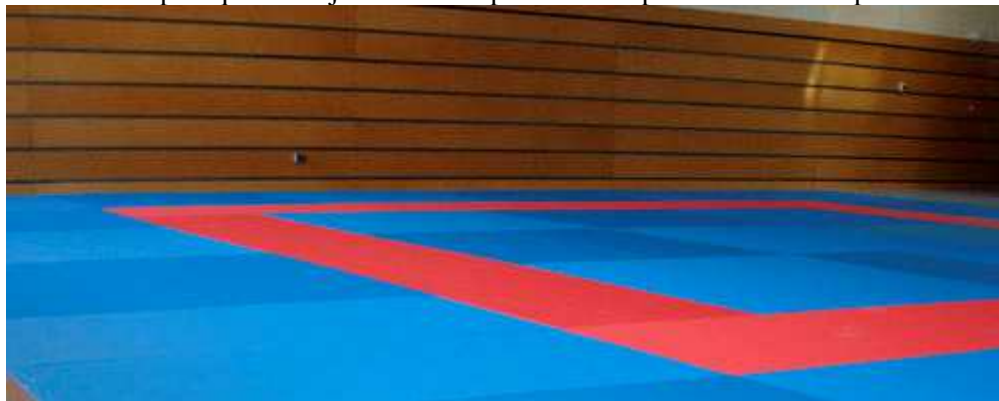
Les « zori » :



Sandales utilisées pour aller des vestiaires au dojo. Plus communément appelées Tong ou Claquettes.

Le tatami :

Surface de pratique des judokas composée de tapis. Les chutes peuvent ainsi se faire sans danger.



Le professeur (*Senseï*) :

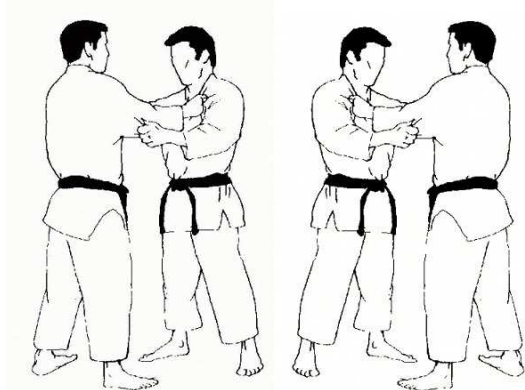
Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo.

Le Partenaire (*Uke*) :

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.

Le salut (Rei) :

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

La saisie (Kumi kata) :

Pour un droitier

- Main droite : « revers »
- Main gauche : « manche »

Pour un gaucher

- Main droite : « manche »
- Main gauche : « revers »

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

Hajime :

Signifie « commencez », donne le signal de départ d'un exercice ou d'un combat.

Matté :

Signifie « arrêtez », donne le signal d'arrêt d'un exercice ou l'arrêt momentané d'un combat.

Tori :

Partenaire de Uke, c'est celui qui exécute la technique.

Uke :

Partenaire de Tori. Uke est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action, il permet donc au partenaire de progresser. C'est donc véritablement un partenaire actif.

La chute (Ukemi) :

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Les bases techniques (Gi) :

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

Le randori :

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le kumi kata :

C'est la prise de garde, traditionnellement une main au revers et une main à la manche.

Le shiai :

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai, ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata :

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

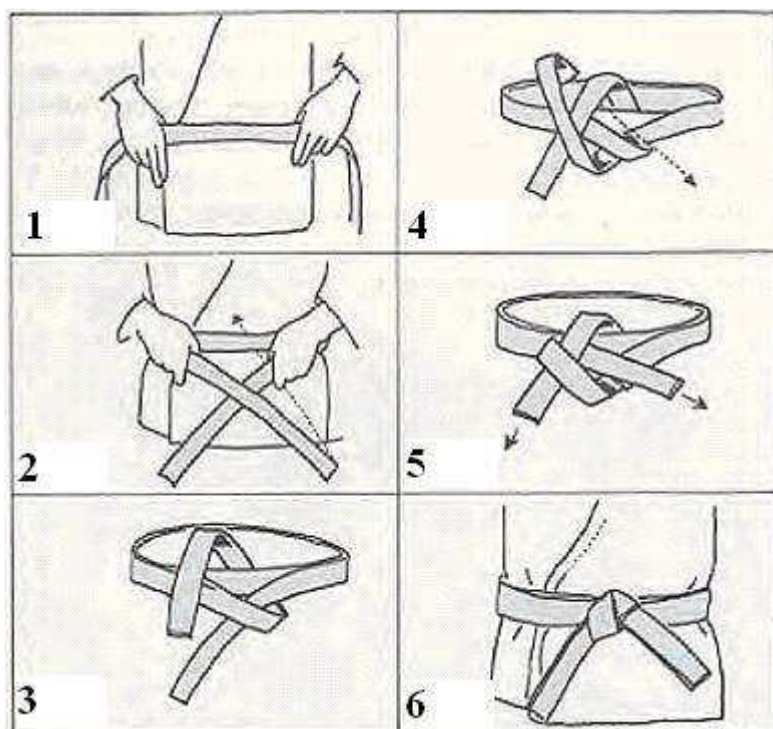
Le kakari geiko :

Tori attaque sans cesse, à gauche, à droite, combine, enchaîne. Uke se concentre sur l'esquive et le blocage. Mais Uke n'attaque pas ni ne contre-attaque.

Le yaku soku geiko :

Les partenaires s'offrent mutuellement avec une posture dynamique totalement ouverte et relâchée, sans pression, chacun des deux prenant spontanément l'initiative ou réagissant à celle de l'autre. Totalement libre, tant physiquement que mentalement, les partenaires peuvent se concentrer sur les éléments de l'interaction dynamique : rythme distance, déplacement et kumi kata.

Attacher ma ceinture



Les positions

Dans la position défensive, les jambes sont très écartées, les pieds sur la même ligne et distants l'un de l'autre d'environ deux longueurs de pied. Il faut abaisser le centre de gravité en fléchissant les jambes.

Position défensive : **JIGO-HON-TAI**



Position défensive à droite : **MIGI-JIGO-TAI**



Position défensive à gauche : **HIDARI-JIGO-TAI**



La position JIGO-TAI s'exécute également à droite ou à gauche selon le pied avancé.

SHIN-TAI



Le SHIN-TAI constitue la "marche judo" ou le déplacement.

Il existe plusieurs sortes de déplacements.

Cette combinaison permet également toutes les techniques d'attaque et de défense.

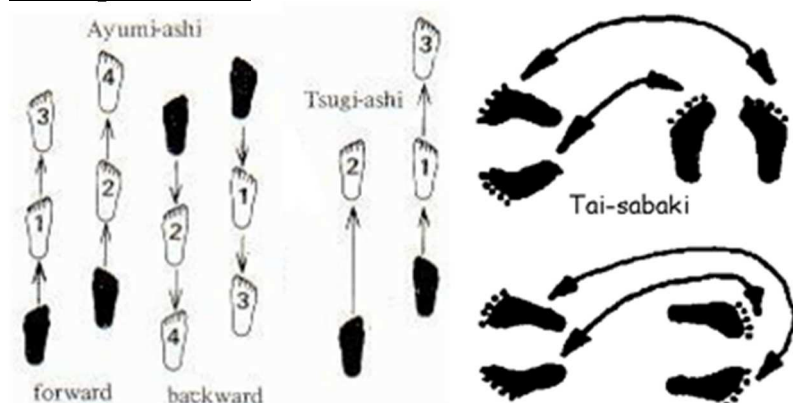
Il est important, dans l'emploi du SHIN-TAI, de bien veiller à l'utiliser pour déséquilibrer le partenaire, tout en conservant son propre équilibre.

Ce SHIN-TAI est constitué par le déplacement des pieds dans toutes les directions et cela en employant les différentes marches.

Le principe de base consiste à se servir de la force du partenaire. Le "tirer" ou le "pousser"

- Déplacement avant de Tori. Si Uke se déplace vers l'arrière, le pousser vers son arrière.
- Déplacement avant droit.
- Déplacement latéral droit.
- Déplacement arrière droit.
- Déplacement arrière de Tori. Si Uke se déplace vers l'avant, le tirer vers son avant.
- Déplacement arrière gauche.
- Déplacement latéral gauche.
- Déplacement avant gauche.

Les déplacements



Il existe plusieurs sortes de déplacements :

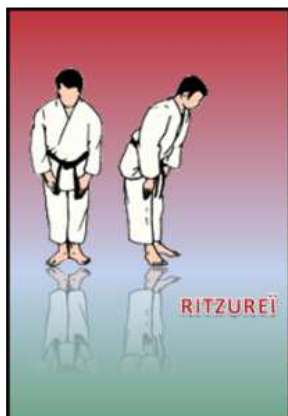
- **AYUMI-ASHI** : il consiste à se déplacer en avant et en arrière, en marche normale (un pied dépassant l'autre), le corps reste en position naturelle, les jambes sont légèrement écartées (ayumi-ashi).
- **TSUGI-ASHI** : il permet les déplacements dans toutes les directions (le pied se rapprochant l'un de l'autre) tout en gardant la position naturelle des jambes : ne jamais joindre les pieds. La pointe du pied s'arrête au talon de l'autre pied (tsugi-ashi).
- **TAI-SABAKI** : en partant de la position naturelle, on déplace un pied vers l'avant ou vers l'arrière en pivotant sur la plante de l'autre pied : la position du corps, fait face à une autre direction.
- **SURI-ASHI** : il s'agit de la marche en glissant les pieds sur le tapis. Les talons restent libres et le poids du corps est réparti sur les deux pieds.

Les saluts

Dès le début de la pratique du judo, nous apprenons à saluer : saluer le dojo lorsqu'on y entre, saluer le tatami lorsqu'on y monte et lorsqu'on la quitte, saluer l'examineur ou le professeur, saluer son partenaire avant et après la pratique technique commune, les katas ou les randoris, saluer son adversaire avant et après un combat.

DEBOUT :

Le salut debout : **RITSUREI**. Il se fait avant et après avoir travaillé avec son partenaire :



- Séparé de votre partenaire d'une distance raisonnable.
- Joignez les talons.
- Les bras pendent le long du corps.
- Inclinez-vous en gardant le dos bien droit.
- Pendant une seconde puis redressez-vous naturellement.

AU SOL :

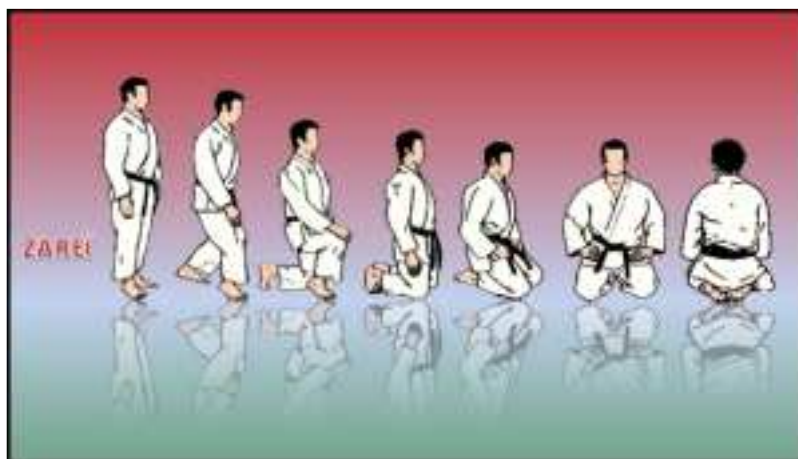
Le salut à genoux : **ZAREI**.

Il se fait en début et fin de cours :



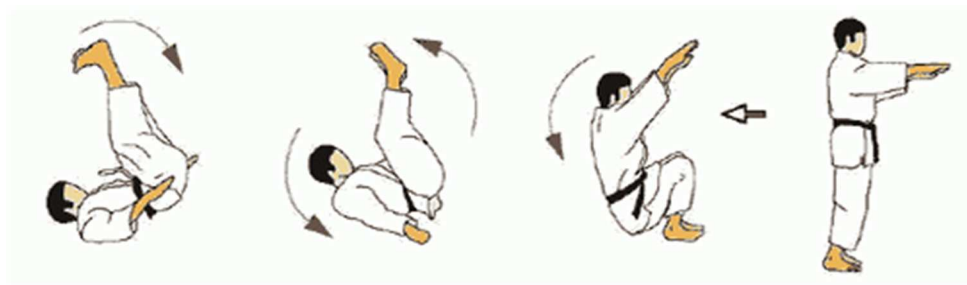
- Pour saluer à genoux, il faut passer de la position debout à la position à genoux.
- Reculez le pied gauche et posez le genou au sol.
- Puis posez le genou droit au sol tout en gardant les orteils en extension.
- Puis posez les fesses sur les talons.
- Posez les mains sur les genoux, regardez droit devant vous.
- Pliez le tronc vers l'avant les deux mains se placent devant.
- Les genoux à distance d'une largeur de main.
- Puis inclinez-vous et revenez dans la position initiale.
- Pour se relever faites la démarche inverse.

DECOMPOSITION DU SALUT

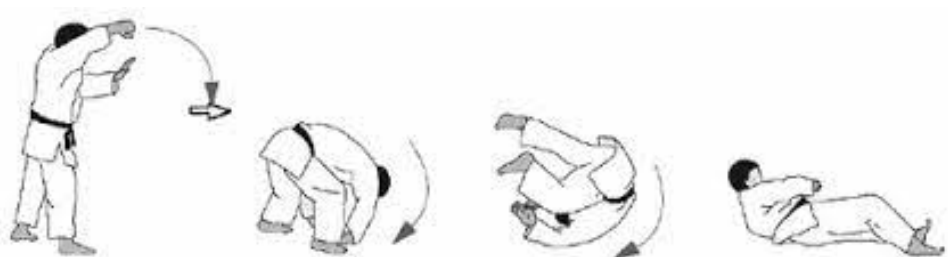


Les chutes

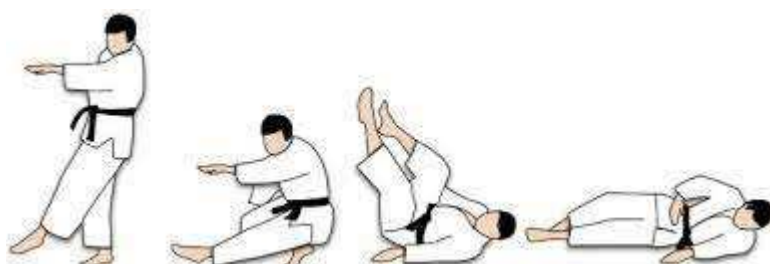
CHUTE ARRIERE (Ushiro Ukemi)



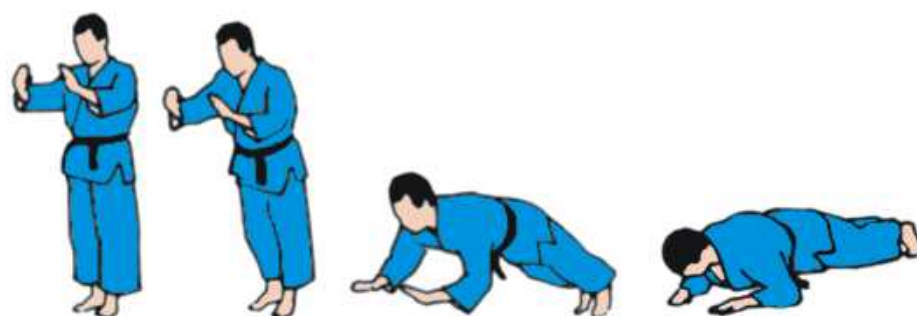
CHUTE AVANT (Mae Ukemi)



CHUTE LATÉRALE (Yoko Ukemi)



CHUTE FACIALE (Zenpo Ukemi)



Les grades



Ceinture blanche 4/6 ans minimum

Pour les plus jeunes, un dispositif spécifique est proposé dans certains clubs : **l'Eveil Judo des 4-5 ans.**

- Ceinture blanche – 4 ans,
- Ceinture blanche avec une bande jaune horizontale – 5 ans,
- Ceinture blanche avec deux bandes jaunes horizontales – 6 ans.



Ceinture blanche/jaune 7 ans minimum



Ceinture jaune 8 ans minimum



Ceinture jaune/orange 9 ans minimum



Ceinture orange 10 ans minimum



Ceinture orange/verte 11 ans minimum



Ceinture verte 12 ans minimum



Ceinture bleue 13 ans minimum



Ceinture marron 14 ans minimum



Ceinture noire

- 1er dan 15 ans minimum
- 2ème dan 17 ans minimum
- 3ème dan 20 ans minimum
- 4ème dan 24 ans minimum
- 5ème dan 29 ans minimum



Ceinture rouge et blanche : 6ème, 7ème et 8ème dan



Ceinture rouge : 9ème et 10ème dan

Les techniques de judo

Tachi waza : techniques debout

Ne waza : techniques sol

Nage waza : techniques de projection

Tokui waza : technique préférée

Koshi waza : techniques de hanche

Te waza : techniques de bras

Ashi waza : techniques de jambes

Sutemi waza : techniques de sacrifice

Ma sutemi waza : techniques de sacrifice de face

Yoko sutemi waza : techniques de sacrifice de côté

Osaekomi waza : techniques d'immobilisations

Shime waza : techniques d'étranglement

Kansetsu waza : techniques clés de coude

L'arbitrage



: *Hadjimé* = Commencer

OU

Soremade = Arrêter



: *Matte* = Arrêt momentané du combat



: *Osaé-komi* = Immobilisation



: *Tokéta* = Sortie d'immobilisation



: *Sono-mama* = Ne plus bouger
OU *Yoshi* = Reprendre le combat



: *Hikiwake* = *Egalité*



: *Kachi* = *Vainqueur*



: *Se relever*



: *Ajuster judogi*



: *Non valable*



: *Waza-ari*



: *Waza-ari-awasate-ippon*



: Ippon

Les liens utiles

<https://judoclubdebeaurains.ffjudo.com/>

<http://www.comite62judo.fr/>

<https://hautsdefrancejudo.ffjudo.com/>

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram.

<https://www.ffjudo.com/>