

SMM JUDO / JUJITSU - 2019 / 2020

MON LIVRET DE JUDO



TABLE DES MATIÈRES

UN PEU D'HISTOIRE	2
LE CODE MORAL DU JUDO	3
LA TENUE DU JUDKA	4
LES GRADES	
LES HABITS	
APPRENDRE LE NŒUD DE CEINTURE	5
LES CHUTES	6
LES TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA)	7
LES TECHNIQUES DEBOUT (TASHI WAZA)	8
LE LANGAGE JAPONAIS DU JUDOKA	9
LE CORPS HUMAIN	
LES CHIFFRES	
LES COURS	
LES ACTIONS	
L'ARBITRAGE	11
S'AMUSER EN RÉVISANT	12
DES CHAMPIONS DU JUDO FRANÇAIS	13
JEUX ET COLORIAGES	14
MON CARNET DE NOTES	20

MON CLUB, LE SMM

Le SMM est un club multisport né le 13 décembre 1951. Il regroupe 15 sections dont 18 associations sportives.

Le SMM JUDO / JUJITSU est dirigé par Bruno Lacourt. Nous pouvons au sein du club pratiquer le judo, le jujitsu et la préparation physique. Le judo se commence à partir de 4 ans et le jujitsu à partir de 12 ans.

La section possède deux dojos dans Montouge afin d'accueillir un maximum de judokas et juokates. 5 professeurs enseignent cette discipline.

Chaque année une fête et un tournois sont oragnisés.





UN PEU D'HISTOIRE...

« Une technique supérieure dépasse la force »

Le judo (la voie de la souplesse) a été créé en 1882, en tant que pédagogie physique, mentale, morale par Jigoro Kano.

Il est catégorisé comme un art martial moderne, qui par la suite à évolué en sport de combat puis olympique.

L' objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et de l'immobiliser, ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés de bras ou d'étranglements (à partir des cadets).

Les frappes et coups à mains nues ainsi que les armes sont seulement autorisés lors de représentations pour la ceinture noire (katas), ils sont interdits en compétition.

Le souhait de Jigoro Kano, était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales en prenant comme point de départ l'enseignement de koryu (anciennes écoles traditionnelles).

La légende dit que pour établir les principes du judo, il s'inspira du spectacle d'arbres couverts de neige, lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches du cerisier réagissaient différemment des roseaux.

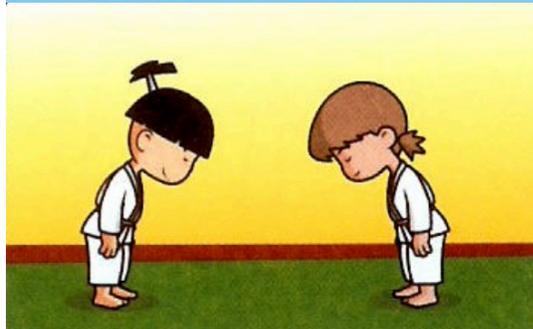
Sous le poids de la neige abondante, les branches de cerisiers, dures, cassaient alors que les roseaux, plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née



LE CODE MORAL DU JUDO

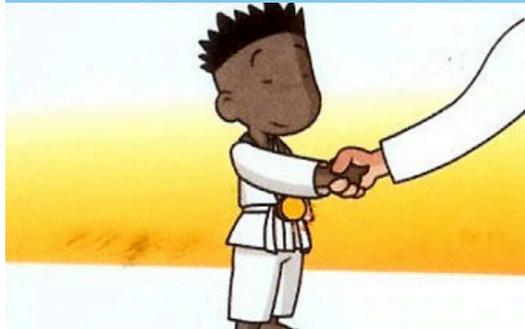
LA POLITESSE

C'EST LE RESPECT D'AUTRUI



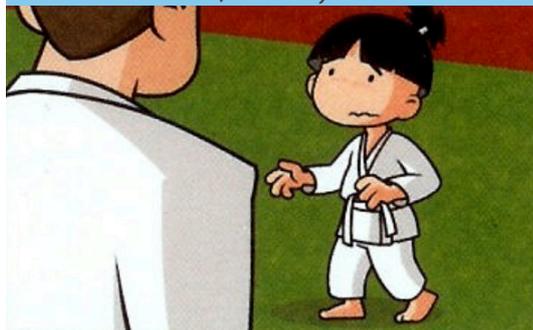
LA MODESTIE

C'EST PARLER DE SOI SANS ORGUEIL



LE COURAGE

C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE



LE RESPECT

C'EST FAIRE NAÎTRE LA CONFIANCE



LA SINCÉRITÉ

C'EST S'EXPRIMER SANS SE CACHER



LE CONTRÔLE DE SOI

C'EST TAIRE SA COLÈRE



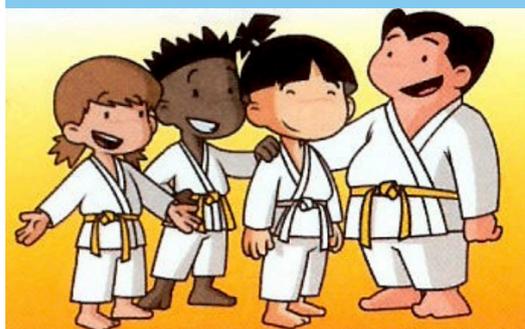
L'HONNEUR

C'EST ÊTRE FIDÈLE À SA PAROLE



L'AMITIÉ

C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS



LES GRADES

Couleur	Ceinture	Grade
Blanche		6 ^{ème} Kyu (Ku-kyu)
Blanche-Jaune		Hachi-kyu
Jaune		5 ^{ème} Kyu (Shichi-kyu)
Jaune-Orange		Roku-kyu
Orange		4 ^{ème} Kyu (Go-kyu)
Orange-Verte		Shi-kyu
Verte		3 ^{ème} Kyu (San-kyu)
Bleue		2 ^{ème} Kyu (Ni-kyu)
Marron		1 ^{er} Kyu (Ichi-kyu)
Noire		1 ^{er} dan (Sho-dan)
		2 ^{ème} dan (Ni-dan)
		3 ^{ème} dan (San-dan)
		4 ^{ème} dan (Yon-dan)
		5 ^{ème} dan (Go-dan)
Blanche-Rouge		6 ^{ème} dan (Roku-dan)
		7 ^{ème} dan (Shichi-dan)
		8 ^{ème} dan (Hachi-dan)
Rouge		9 ^{ème} dan (Kyu-dan)
		10 ^{ème} dan (Ju-dan)

Le grade de la ceinture (obi) montre ton niveau d'expérience au judo. La couleur change en fonction de ton évolution.

LES HABITS

Le judo se pratique avec une tenue spécifique. Les baskets et jogging ne sont pas autorisés sur le tatami.



Le «Judogi»

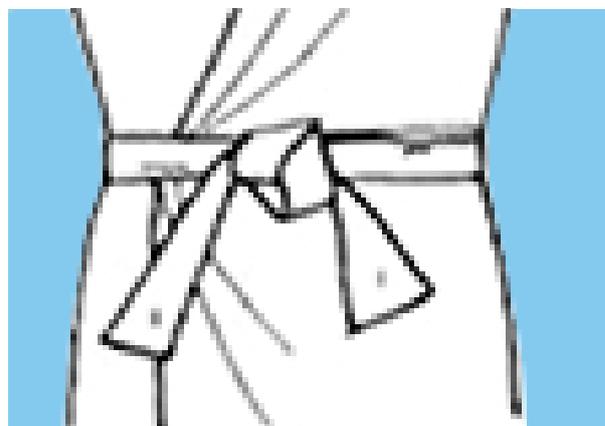
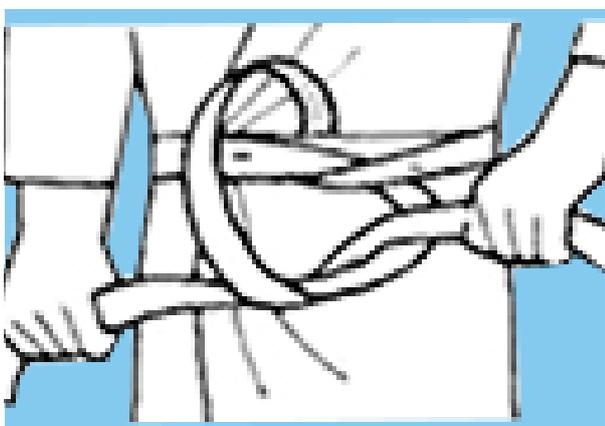
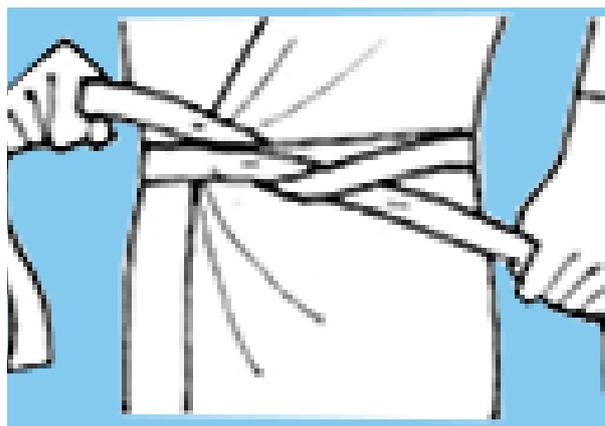
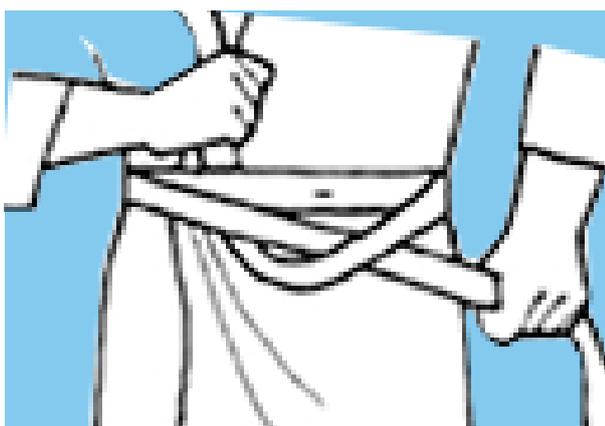
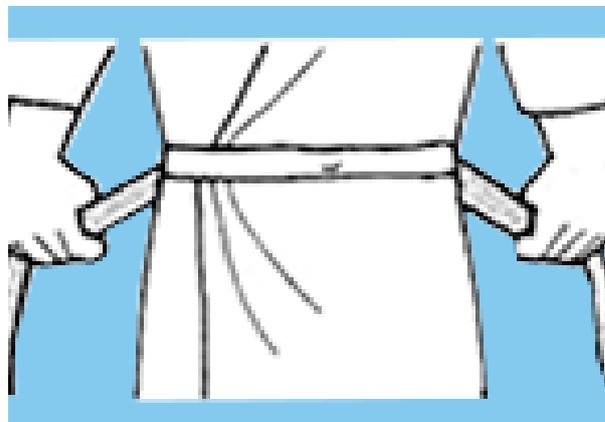


La «Jobi»



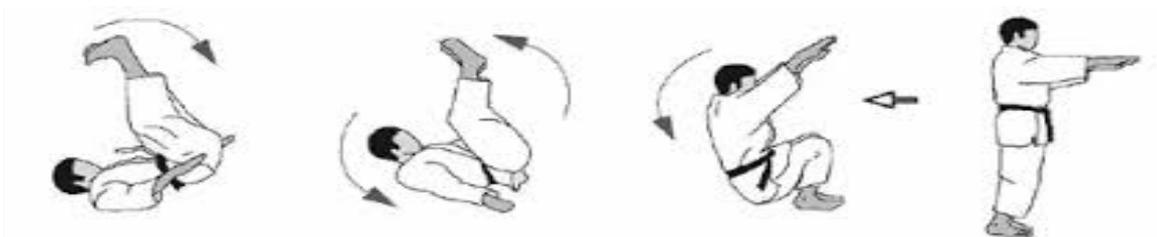
Les «Zoories»

APPRENDRE LE NŒUD DE CEINTURE



LES CHUTES

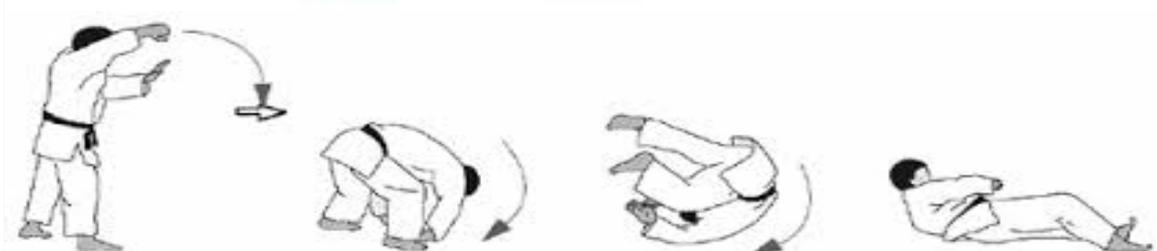
CHUTE
ARRIÈRE



CHUTE
LATÉRALE



CHUTE
AVANT



Attention, à la maison, ne fais pas les chutes sur le sol. Tu risques de te faire très mal. Avec un de tes parents, entraîne toi sur le lit ou un tapis exprès.

LES TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA)



YOKO SHIO GATAME
«le crabe Yoko»



HON GESA GATAME
«la voiture Hon gesa»



TATE SHIO GATAME
«le cheval Taté»



KAMI SHIO GATAME
«les écouteurs ou le docteur Kami»

LES TECHNIQUES DEBOUT (TASHI WAZA)

O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



IPPON SEOI NAGE



TAI OTOSHI

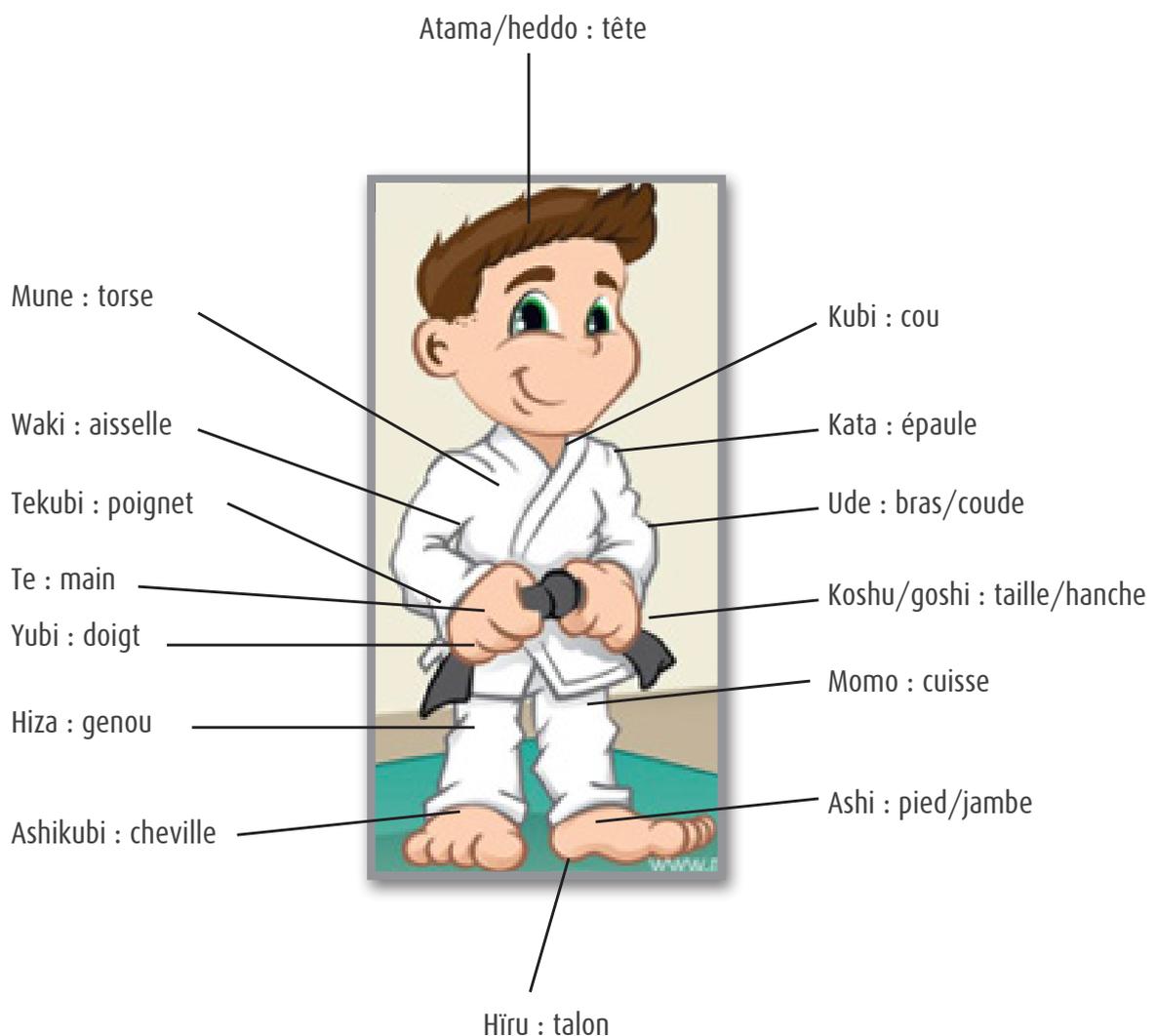


KO UCHI GARI



PARLONS PEU... PARLONS JAPONAIS !

LE CORPS HUMAIN

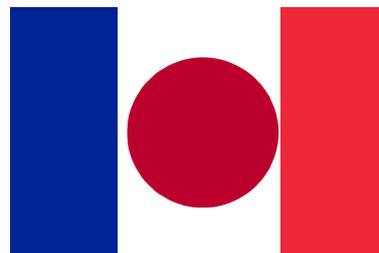


LES CHIFFRES

Nombre	Kanji = idéogramme	Prononciation					
1	一	<i>Ichi</i>	comme itchi	7	七	<i>Shichi**</i>	comme chitchi
2	二	<i>Ni</i>		ou		<i>Nana</i>	
3	三	<i>San</i>	comme sane	8	八	<i>Hachi</i>	comme hatchi
4	四	<i>Shi*</i>	comme chi	9	九	<i>Kyu</i>	comme kiou
ou		<i>Yon</i>		10	十	<i>Ju</i>	comme joue
5	五	<i>Go</i>		100	百	<i>Hyaku</i>	comme hiacou
6	六	<i>Roku</i>	comme rokou	1000	千	<i>Sen</i>	comme sene
				année	年	<i>Nen</i>	comme nene

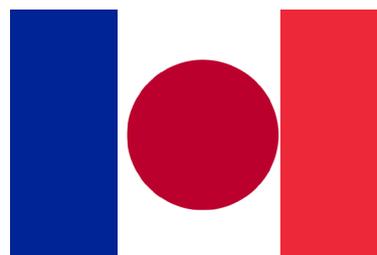
LES COURS

JUDO : Voix de la souplesse
 HAJIME : commencer
 MATTE : Arrêter
 SENSEI : Professeur
 JUDOGI : Tenue du judoka
 REI : Salut
 TATAMI : Tapis de judo
 TORI : Celui qui fait l'action
 UKE : Celui qui subit l'action
 TACHI WAZA : Technique debout
 NE WAZA : Technique au sol
 RANDORI : Combat d'entraînement
 UCHI KOMI : Répétitions de techniques sans chute
 NAGE KOMI : Répétitions de techniques avec chutes
 TANDOKU RENSHU : Travail seul



LES ACTIONS

BARAI : Balayer
 GAKE : Accrocher
 GARI : Faucher
 GUMURA : Enrouler
 JIME : Etrangler
 NAGE : Projeter
 OTOSHI : Renverser
 TSURI : Lever/Pécher
 O : Grand
 KO : Petit
 YOKO : Coté
 SOTO : Extérieur
 UCHI : Intérieur
 OSEA KOMI : Immobiliser
 GATAME : Contrôle



L'ARBITRAGE



WAZA ARI



WAZA ARI AWASATE IPPON



OSAEKOMI



SONOMAMA



MATTE



SHIDO FAUSSE ATTAQUE



ANNULLATION



SHIDO OU HANSUKUMAKE



SHIDO NON COMBATIVITÉ



AJUSTER SON KIMONO



TOKETA



IPPON

RÉVISER EN S'AMUSANT

Relis la bonne image au bon mot



Zoories

O Goshi



Jigoro Kano

Yoko Shio Gatame



Matte

Waza Ari



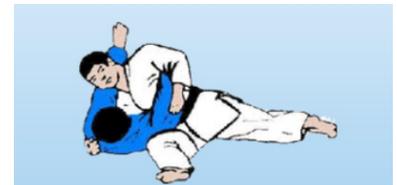
Ko uchi Gari

Ippon sei nage



Hon gesa Gatame

Ippon



QUELQUES CHAMPIONS FRANÇAIS



J-L Rougé
1er champion du monde
Président de la FFJDA



J. Triadou
1er championne du monde



E. Andéol
Championne Olympique



D. Bourras
Champion olympique



T. Riner
10x champion du monde
2x Champion olympique



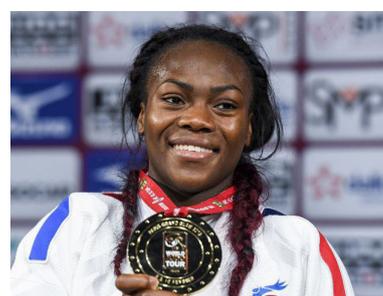
C. Fleury
Championne olympique



L. Decosse
3x Championne du monde
Championne olympique



D. Douillet
4x champion du Monde
2x Champion Olympique



C. Agbegnenou
4x Championne du monde

JEUX ET COLORIAGES

JEU DU MIROIR !

Entoure la bonne position qui se reflète dans le miroir.



QUIZZ !

Répond aux questions et entoure la bonne réponse.

Qui a créé le judo ?

- Jules Ferry
- Charlemagne
- Jigoro Kano

De quel art le judo fait-il partie ?

- Art martial
- Art plastique
- Art abstrait

Quelle est la couleur de la ceinture d'un débutant ?

- Verte
- Blanche
- Noire

Quel est le nom officiel de la veste portée par le pratiquant ?

- Kimono
- Judogi
- Jumogi

Comment s'appelle le tapis ?

- Tatapis
- Tamimi
- Tatami

D'où vient le judo ?

- Chine
- Japon
- Thaïlande

Le grand «Judo» Test

Vrai ou faux ? Entoure les bonnes réponses
et n'hésite pas à te faire aider

Hajime !

- 1 Le judo a été créé en Suisse par Jigoro Kano
A : vrai B : faux
- 2 Sur un tatami, on ne monte jamais
avec des chaussures
A : vrai B : faux
- 3 Mon judogi est de couleur blanche
A : vrai B : faux
- 4 Je mets mes zoris dans mon sac de judo
A : vrai B : faux
- 5 Je peux rentrer sur le tatami sans saluer
A : vrai B : faux
- 6 Hajime veut dire « arrêtez »
A : vrai B : faux
- 7 Uke, c'est celui qui fait chuter
A : vrai B : faux
- 8 En judo, on peut attraper son partenaire par les cheveux
A : vrai B : faux
- 9 O Soto Gari est le nom d'une technique de judo
A : vrai B : faux
- 10 Le « bon appétit » est une valeur du code moral
A : vrai B : faux



Matte !

Sais-tu observer ?

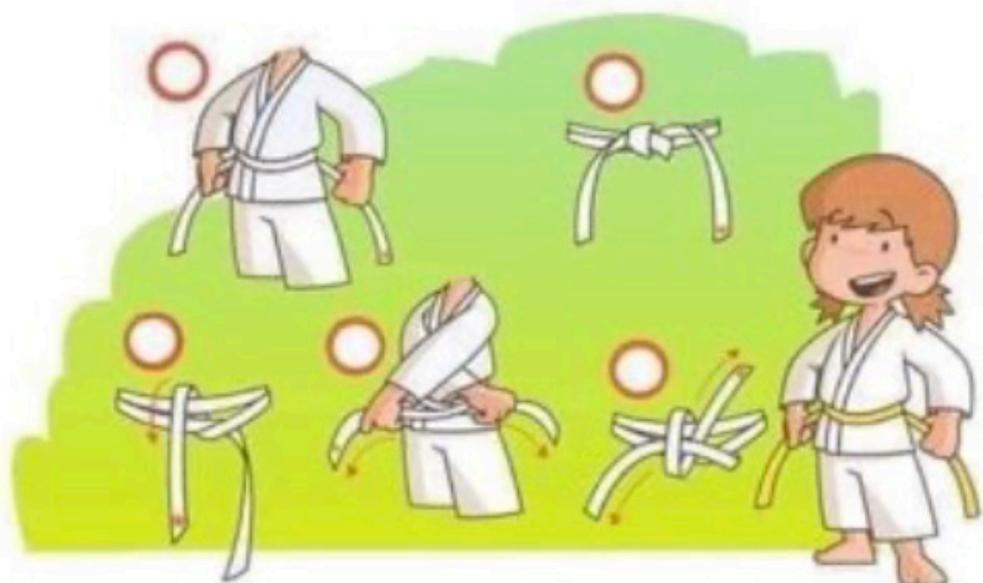
Lequel de ces judokas a la bonne tenue ?



METS TA CEINTURE !

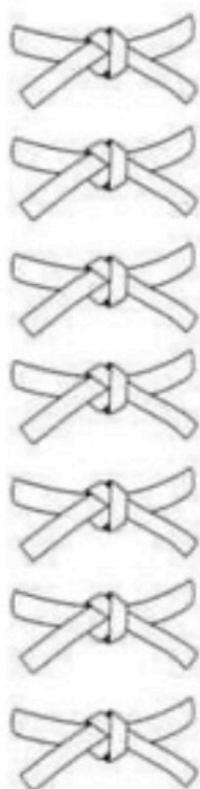
Comment vas-tu nouer ta ceinture ?

Numérote les images suivantes dans le bon ordre



PASSAGE DE GRADE !

Colorie les ceintures et replace-les dans le bon ordre.



#JUDO **À LA MAISON**



**DESSINE-MOI...
UN JUDOKA**

#JUDO.SJUDO





SMM JUDO / JUJITSU

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX



Smm Judo



smm_judo

@ smmjudo92.wixsite.com

CONTACT smmjudo92@yahoo.fr



105-107, rue. Maurice Arnoux - 92120 Montrouge
Tél : 01 42 53 70 88 - Fax : 01 42 53 59 65
sm.montrouge@gmail.com - <https://s.m.montrouge.free.fr>