

GUIDE — du — JUDOKA JU-JITSUKA GOURNAYSIEN

Centre Sportif Jean-Claude BOUTTIER
Allée Jacques Guillard - Gournay / Marne

NOM : _____

PRÉNOM : _____

N° de LICENCE : _____



Grades ceintures de couleurs (kyū) - 級 et grades supérieurs (dan) - 段

Grade	Représentation	Nom	Rang	Age (à partir de)
9ème kyu		Ku-kyū (九級)		
8ème kyu		Hachi-kyū (八級)		6 ans
7ème kyu		Shichi-kyū (七級)		7 ans
6ème kyu		Roku-kyū (六級)		8 ans
5ème kyu		Go-kyū (五級)		9 ans
4ème kyu		Shi-kyū (四級)		10 ans
3ème kyu		San-kyū (三級)		11 ans
2ème kyu		Ni-kyū (二級)		13 ans
1er kyu		Ichi-kyū (一級)		14 ans
1er dan		Sho-dan (初段)		15 ans (1 an de ceinture marron)
2ème dan		Ni-dan (二段)	Deshi (disciple) 弟子	17 ans (1 an de 1er dan)
3ème dan		San-dan (三段)		20 ans (1 an de 2e dan)
4ème dan		Yon-dan (四段)	Renshi (Maîtrise extérieure) 錬士	24 ans (2 ans de 3e dan)
5ème dan		Go-dan (五段)		29 ans (3 ans de 4e dan)
6ème dan		Roku-dan (六段)	Kyoshi (Maîtrise intérieure) 教士	40 ans (4 ans de 5e dan et 25 ans de 1er dan)
7ème dan		Shichi-dan (七段)		53 ans (13 ans de 6e dan)
8ème dan		Hachi-dan (八段)	Hanshi (maîtrises intérieure et extérieure unifiées) 範士	à titre exceptionnel
9ème dan		Kyū-dan (九段)		à titre exceptionnel
10ème dan		Jū-dan (十段)	Meijin (trésor vivant) 名人	à titre exceptionnel
12ème dan		Jūni-dan (十二段)	Attribué à Jigōrō Kanō Shihan	

Les Catégories d'âges

Baby	4 ans
Eveil	5 ans
Pré-poussin(e)s	6/7 ans
Poussin(e)s	8/9 ans
Benjamin(e)s	10/11 ans
Minimes	12/13 ans
Cadets	14/15/16 ans
Juniors	17/18/19 ans
Séniors	20/29 ans
Vétérans	+ 30 ans



Les Règles au Club

- 1) Quand je ne peux pas venir à l'entraînement, je préviens mon professeur. (Le respect)
- 2) Je ne sors jamais du vestiaire, ni du tatami sans mes claquettes. (L'hygiène)
- 3) Je viens toujours à l'entraînement avec un JUDO GI propre (L'hygiène et le respect des autres)
- 4) Je pense à aller au WC avant l'entraînement.
- 5) Je pense à venir avec ma bouteille d'eau (pour ne pas sortir du tatami pendant l'entraînement).
- 6) Quand je rentre à la maison, je pense à sortir mon JUDO GI de mon sac pour l'aérer ou le laver. (L'hygiène)

L'état d'Esprit au Club

- Il n'y a pas de réussite facile ni d'échec définitif ...
- 7 fois à terre, 8 fois debout ...
- 60 minutes d'entraînement c'est 4% de ta journée ...
- Je ne m'arrête pas quand je suis fatigué, je m'arrête quand j'ai fini ...
- Nous sommes tous là par passion, nous sommes tous copains ...



L'histoire du Judo en quelques lignes ...

La légende dit : qu'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 (JU-JITSU, « technique de la souplesse »), Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le JUDO, littéralement « voie de la souplesse » et enseigne au KODOKAN JUDO à TOKYO.

En 1935, à son invitation, MIKINOSUKE KAWAISHI, alors 4ème dan, quitte Londres pour venir enseigner le judo en France.

Le 25 octobre 1937 le Jiu-Jitsu Club de France est créé à PARIS et Jigoro Kanō en est le président d'honneur.

Une partie du JUDO s'est développée en Sport de Combat (Judo de compétition) puis sport Olympique à l'occasion des Jeux Olympique de TOKYO en 1964 (pour les hommes) et seulement en 1988 à Séoul pour les femmes.

Le lieu où l'on pratique le JUDO est le DOJO (lieu d'étude de la voie). Les pratiquants sont des JUDOKAS et la tenue est un JUDOGI (plus souvent appelé à tort un KIMONO, puisque celui-ci est un autre type de vêtement Japonais). Les JUDOKAS portent également des ceintures. Elles permettent d'évaluer le niveau d'un élève. Il existe plusieurs couleurs puis vient suite la ceinture noire. Enfin, les ceintures rouge et blanches sont des ceintures supérieures.

En France, SHOZO AWAZU fait partie de ceux qui sont à l'origine du Code Moral du Judo créée en 1985 sur une base de code d'honneur.

- 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, car sans respect aucune confiance ne peut naître.
- Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte sa colère.
- L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPÉTITION

EST-CE DIFFICILE DE FAIRE DE LA COMPÉTITION ?

NON 

- Si tu participes à tous les entrainements !
- Si tu écoutes tes professeurs !
- Si tu t'appliques dans tes techniques et les randoris !

OUI 

- Seulement si tu n'es pas assidu aux entrainements !
- Seulement si tu ne fais que de parler durant les entrainements !
- Seulement si tu ne fais pas les randoris à fond !



COMMENT BIEN M'ORGANISER POUR FAIRE DE LA COMPÉTITION ?

- A partir de Benjamin(e)s, le calendrier annuel des compétitions officielles est affiché au club dès le mois de septembre. Tu auras alors toutes tes dates pour bien t'organiser.

- Pour toutes les catégories, en ce qui concerne les compétitions amicales, vous êtes prévenu par vos professeurs et par mail au moins 2 semaines en avance.



UNE SEMAINE AVANT MA COMPÉTITION



JE DOIS :



- M'intéresser aux horaires de ma catégorie et à l'adresse exacte.
- Contrôler mon poids et le dire à mon professeur pour l'inscription dans la bonne catégorie.



PAS DE RÉGIME POUR LES -15 ANS !!

Au delà de 15 ans, demander conseil aux professeurs si besoin.

- Répondre à mon professeur sur ma présence ou NON (pendant les cours ou par mail) : mais je réponds pour l'organisation et par POLITESSE !
- Vérifier que mon passeport sportif soit bien à jour (licence, grade, attestation certificat médical).

LA VEILLE DE MA COMPÉTITION



JE DOIS :

- Préparer mon sac avec :
 - mon JUDO GI propre à ma taille et repassé
 - ma ceinture + ma ceinture rouge (dès benjamin(e)s)
 - mes claquettes
 - mon passeport sportif (dès benjamin(e)s)
 - ma bouteille d'eau
 - une ou deux barres de céréales (ou équivalent).
 - un « chouchou » pour attacher les cheveux longs en « chignon » (obligatoire)
 - ma veste/sweat du club.
 - mes protections propres (pour les Ju-Jitsukas).
- Avoir les ongles propres et coupés.
- Re-contrôler mon poids (pour les +15 ans seulement).



LE JOUR DE MA COMPÉTITION



JE DOIS :

- Etre à l'heure, afin d'être prêt pour le contrôle de l'inscription, la pesée et l'échauffement.
- Je vais voir mon professeur et écouter toutes ses consignes avant la compétition et pendant les MATTE lorsque je combats. 
- Bien m'échauffer, l'échauffement est la base de la réussite. Un bon échauffement doit être d'au moins 25 minutes, je dois le finir tout transpirant et essoufflé.
- Rester attentif à l'appel de ma catégorie et au N° de ma table. Lors des compétitions officielles, les tableaux et poules sont souvent affichés. Bien suivre l'avancement de ceux-ci pour voir quand est-ce que tu vas combattre.
- Prendre avec moi ma bouteille (pour m'hydrater un peu après avoir combattu), mon pull/sweat (pour rester chaud entre 2 combats), mes claquettes, ma ceinture rouge et toutes mes protections (Ju-Jitsu).
- Pendant le combat : toujours se placer « dos au centre », ne jamais rester dans le dos de l'adversaire lorsqu'il attaque, se tenir droit (pas de position négative, sinon SHIDO), ne pas courir vers son adversaire lors du HAJIME (sinon tu te feras contrer facilement).
- Ne pas remonter dans les gradins tant que les commissaires sportifs ne m'ont rien dit.
- Ecouter et suivre les consignes des arbitres et commissaires sportifs. Regarde le combat de tes adversaire pour bien les analyser (techniques qu'ils font, gaucher/droitier, ...)
- Avoir une attitude correcte avant, pendant et après le combat (respect des adversaires et du corps arbitral). On ne discute pas une décision des arbitres ! Si tu penses faire mieux qu'eux, deviens arbitre !
- Attendre la remise des récompenses (podium) pour avoir sa médaille et/ou féliciter et applaudir les copains du club qui en ont une !



Maintenant, tu as tout pour réussir !



Bonne compétition !



QUELQUES NOMS DE TECHNIQUES (illustrations en vidéo sur le site internet du club)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi -koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p>YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare

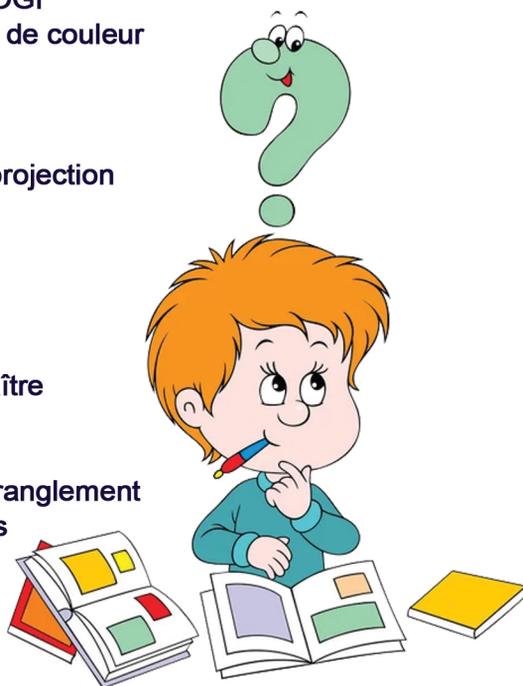
TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS	ÉTRANGLEMENTS	CLÉS AUX COUDES
<p>OSAEKOMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<p>SHIME-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime 	<p>KANSETSU-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami



PARLONS UN PEU JAPONAIS ...

<u>ATEMI</u> :	Coup
<u>DAN</u> :	Degré, grade ceinture noire
<u>DO</u> :	Chemin, voie
<u>DOJO</u> :	Salle d'étude
<u>HAJIME</u> :	Commencer
<u>HANSETSU-WAZA</u> :	Technique de clé de bras
<u>HANSOKU-MAKE</u> :	Disqualification
<u>IPPON</u> :	Signifie la victoire dans un combat. Elle s'obtient lorsqu'un mouvement debout fait chuter son adversaire avec force, vitesse et contrôle sur le dos, ou au sol par immobilisation et technique de soumission.
<u>JU</u> :	Souplesse
<u>JUDOGI</u> :	Tenue de JUDO
<u>JITSU</u> :	Art, technique
<u>KIAĪ</u> :	Expression sonore de l'énergie
<u>KUMI-KATA</u> :	Saisie du JUDOGI
<u>KYU</u> :	Grade ceinture de couleur
<u>KO</u> :	Petit
<u>MAE</u> :	Face
<u>MATTE</u> :	Arrêter
<u>NAGE-WAZA</u> :	Technique de projection
<u>NE-WAZA</u> :	Travail au sol
<u>O</u> :	Grand
<u>OBI</u> :	Ceinture
<u>OSAE-KOMI</u> :	Immobilisation
<u>REĪ</u> :	Salut
<u>SENSEĪ</u> :	Professeur, Maître
<u>SHIAI</u> :	Compétition
<u>SHIDO</u> :	Pénalité
<u>SHIME-WAZA</u> :	Technique d'étranglement
<u>SONO-MAMA</u> :	Ne bougez plus
<u>SORE-MADE</u> :	Terminer
<u>TACHI-WAZA</u> :	Travail debout
<u>TORI</u> :	Attaquant
<u>UKE</u> :	Défenseur
<u>UKEMI</u> :	Chute
<u>USHIRO</u> :	Arrière
<u>WAZA</u> :	Technique
<u>WAZA-ARI</u> :	Tout point qui ne vaut pas Ippon est un WAZA-ARI.
<u>YOKO</u> :	Coté
<u>YOSHI</u> :	Reprenez le combat



TAI : CORPS

JODAN

partie supérieure

ATAMA : tête

ERI : revers

KUBI : cou

KATA : épaule

MUNE : poitrine / torse

UDE : bras

WAKI : aisselle

TEĪSHO
paume

CHUDAN

partie médiane

YUBI
doigt

TEKUBI
poignet

HARA
ventre

HIJI
coude

TE : main

GEDAN

partie inférieure

OBI
ceinture

KOSHI / GOSHI
taille / hanche

MOMO : cuisse

MATA : intérieur cuisse

HIZA
genou

ASHI
jambe/pied

ASHIKUBI
cheville

HĪRU : talon

USHIRO
arrière

YOKO : coté

YOKO : coté

MAE : face



AUTOGRAPHES

J'ai rencontré des Stars du Judo / Ju-Jitsu !



**FRANCE
JUDO**



COMITÉ 93
SEINE-SAINT-DENIS
JUDO



Judo Club de Gournay / Marne

Centre Sportif Jean-Clude BOUTIER

Allée Jacques Guillard - 93460 Gournay / Marne



alainclero@orange.fr



http://judoclubgournay.fr



Judo Club Gournay / Marne