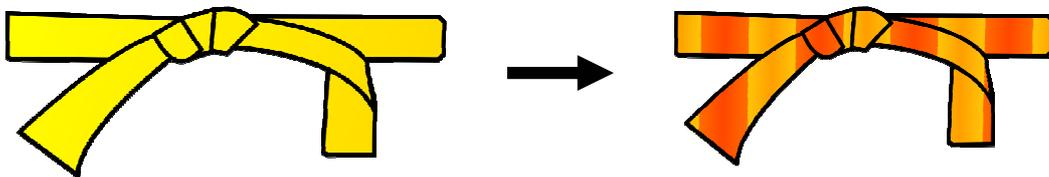




**Jaune à Jaune/Orange**



### Le Code Moral

**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 lorsque monte sa colère*

**L'amitié** : *c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains*



10, Boulevard Louise MICHEL  
Z.I. Les Aunettes - Bat 25  
91000 Evry  
Tél : 01.69.91.07.92



"L'énergie est notre avenir, économisons-la !"



NOTRE SAVOIR POUR VOUS SERVIR



## Le Judo

Un véritable Art de Vivre.....

### Entraide et prospérité mutuelle

Au Japon, une légende dit que les principes du judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver, en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes.... C'est en observant les techniques de jujitsu que les Samouraïs utilisaient dans leur lutte pour la survie que JIGORO KANO, universitaire de haut rang, fin lettré et Maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le JUDO – littéralement « voie de la souplesse ».

Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physique et spirituel, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser

## • Unité de Valeur N°1

### Ukemi « chutes »

- Avant Gauche
- Avant Droite
- Arrière
- Latérale Droite
- Latérale Gauche



---

## • Unité de Valeur N°2

### → Nage Wasa « prise debout »



Ko-Uchi-Gari



O-Soto-Gari



O-Goshi



Tai-Otoshi



O-Uchi-Gari



Ippon-seoi-Nagé

→ Enchainement



→ Liaisons debout-Sol

- 3 liaisons debout-sol



→ Redoublement d'attaques

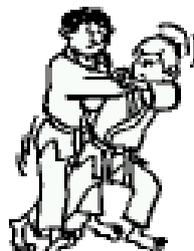
**EXEMPLES**



J'esquive  
les attaques  
de Uké

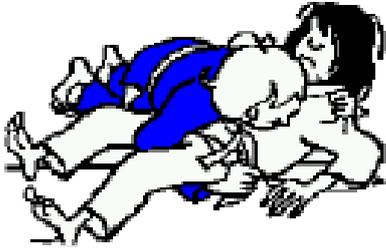


Je redouble  
mes attaques  
quand Uké esquive



## • Unité de Valeur N°3

→ Ne Wasa « prise sol » 6 immobilisations



Yoko-Shiho-Gatamé



Kami-Shiho-Gatamé



Taté-Shio-Gatamé



Kuzuré-Gesa-Gatamé



Makura Gesa Gatamé



Kuzuré-Yoko-Shio-Gatamé

---

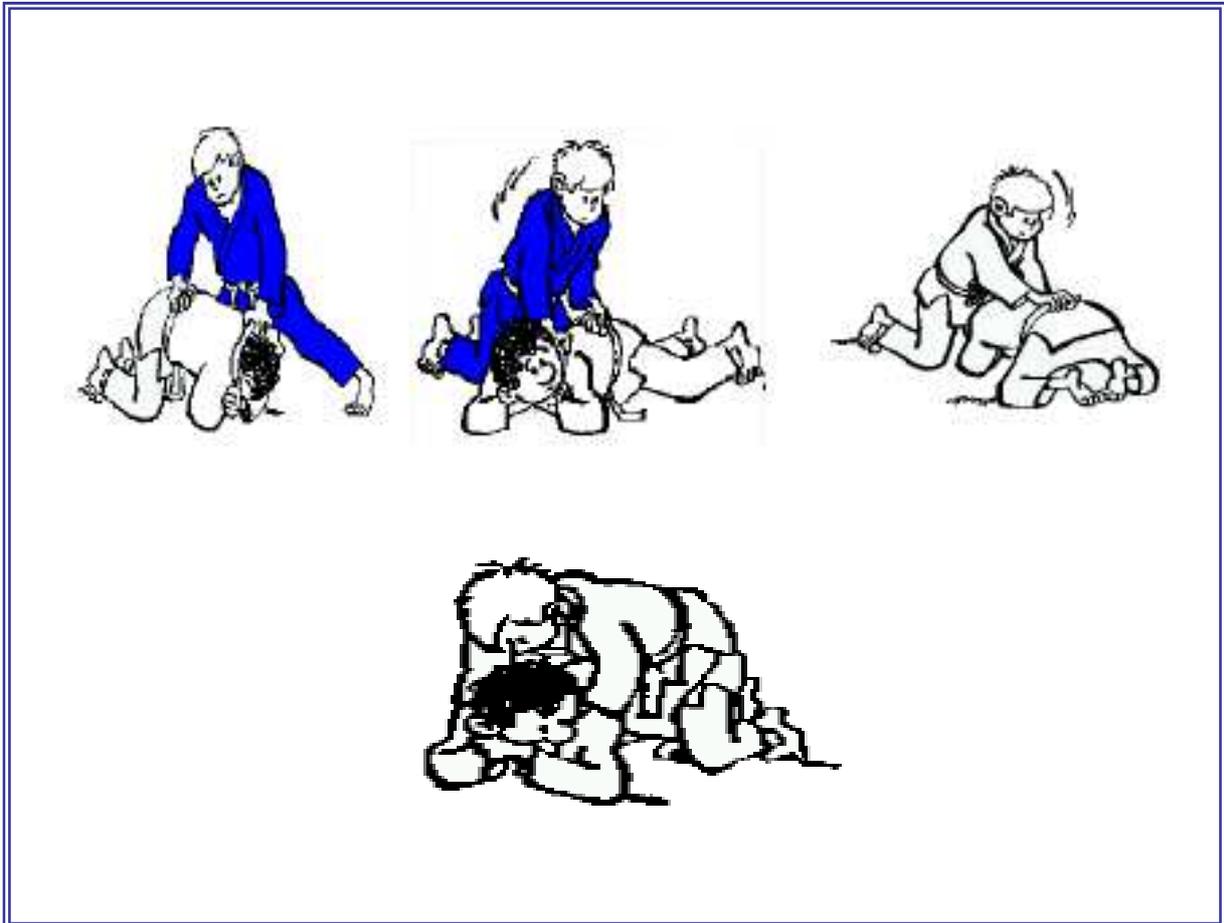
→ Immobilisations

- Faire le tour du partenaire

## • Unité de Valeur N°4

### → Les Retournements

Je sais retourner UKE dans ces 4 positions



## • Unité de Valeur N°5

### → Habillage

Veste de Kimono croisée + ceinture



## • Unité de Valeur N°6

### → Les Termes du Judo

**Le Judo** : Voie de la souplesse

Maitre et créateur du Judo : **Maitre Jigoro Kano**

Champion du Monde : **Teddy Riner – Lucie Décosse**

Tapis de Judo : **Tatamis**

Commencer : **Hadjimé**

Arrêter : **Maté**

Salle de Judo : **le Dojo**

Tenue de Judo : **Kimono ou Judogi**

Combat : **Randori**

Victoire et arrêt du randori : **Ippon**

Début d'immobilisation : **O Saé Komi**

Sortie d'immobilisation : **Tokéta**

Fin du cours ou fin du randori : **Sorémadé**

Saluer : **Rai**

