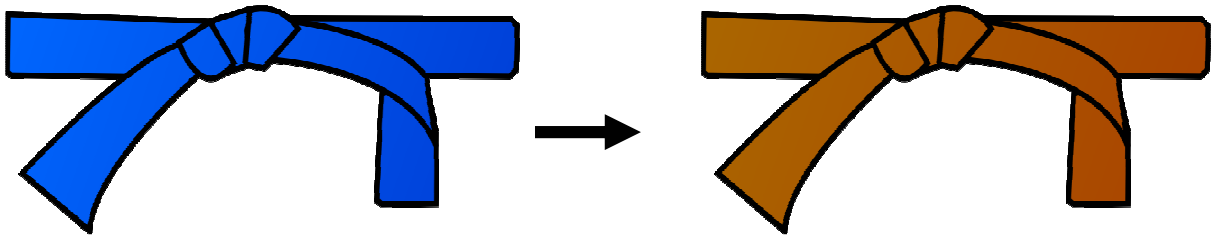




**Bleue à Marron**



### 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 se taire lorsque monte sa colère*

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



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





## Le Judo

Un véritable Art de Vivre.....

### Entraide et prospérité mutuelle

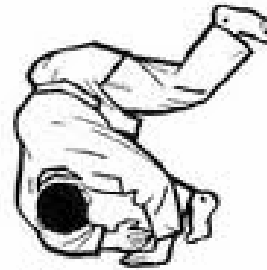
Au Japon, une légende dit que les principes du judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver, en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert 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 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

## • Unité de Valeur N°1

### Ukemi « chutes »

- Avant Gauche
- Avant Droite
- Arrière
- Latérale Droite
- Latérale Gauche
- Chute en longueur + hauteur



---

## • Unité de Valeur N°2

### → Nage Wasa « prise debout » 19 prises



Ko-Uchi-Gari



O-Soto-Gari



O-Goshi



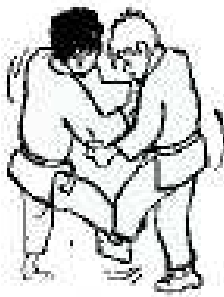
Tai-Otoshi



O-Uchi-Gari



Ippon-seoi-Nagé



Dé-Ashi-Barai



Moroté-Seoi-Nagé



Tani-Otoshi



Uchi-Mata



Ashi-Guruma



Koshi-Guruma



Harai-Goshi



KO-Soto-Gari



Tsuru-Komi-Goshi



Té-Guruma



Tomoé-Nagé

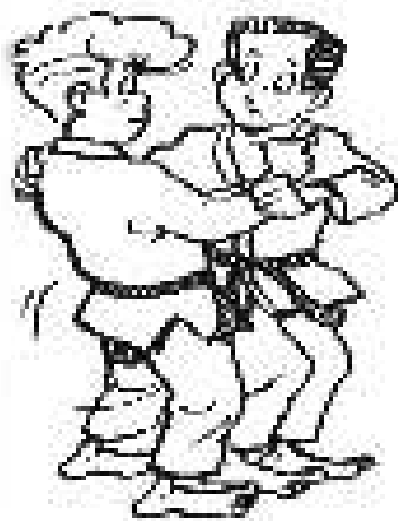


Sodé-Tsuru-Komi-Goshi



Soto-Maki-Komi

→ Enchainements avec blocage

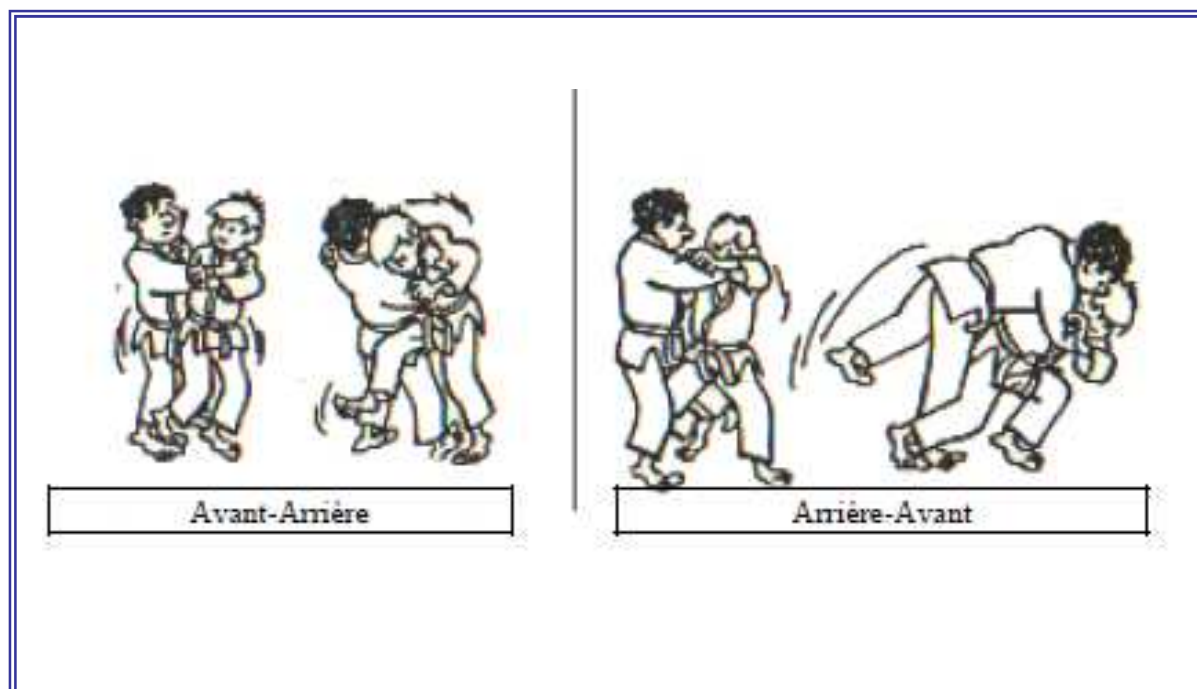


Je sais esquiver et bloquer les attaques

→ 4 Enchainements avec esquiv

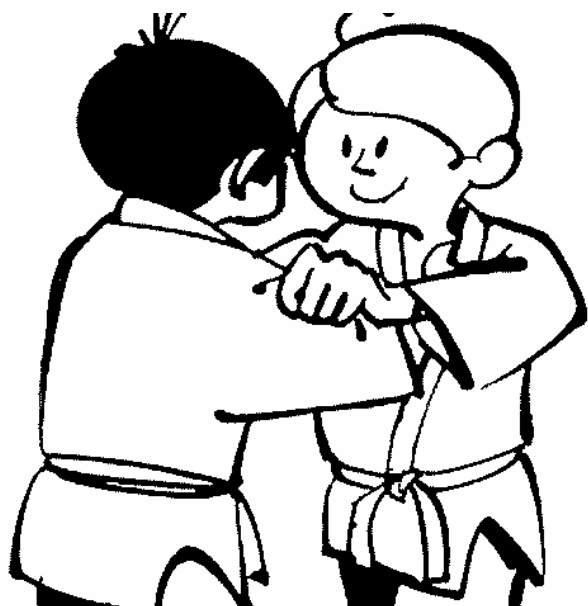


→ 2 Enchainements en utilisant des balances

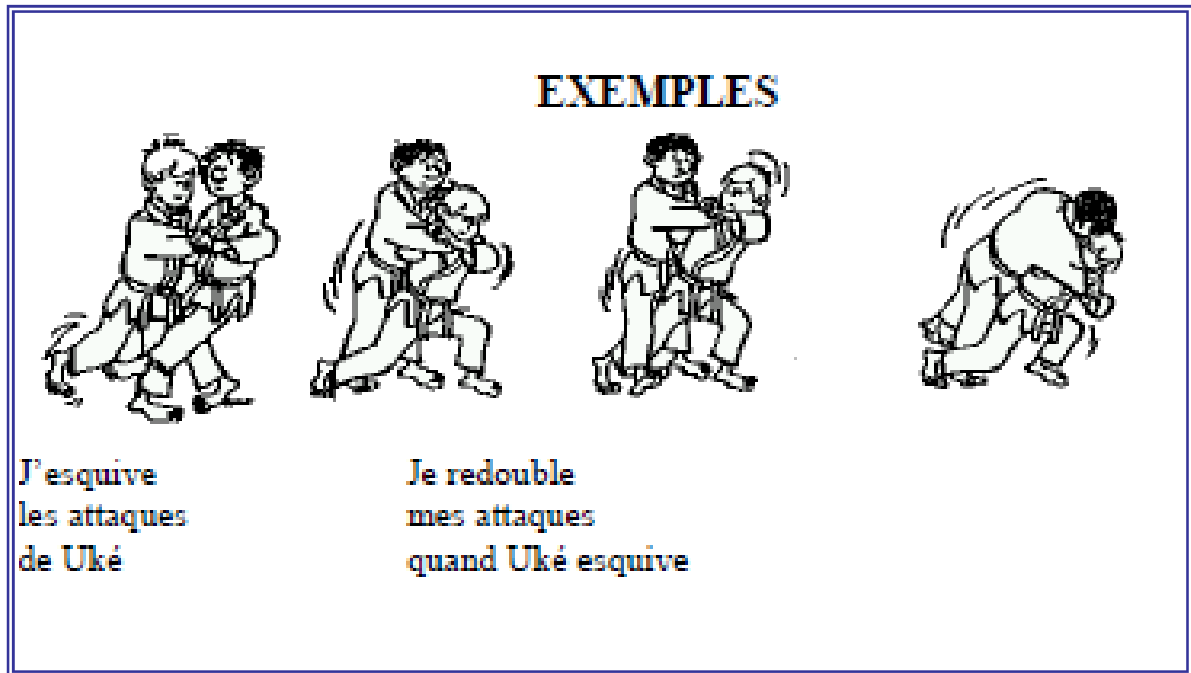


→ Liaisons debout-Sol

- 5 liaisons debout-sol



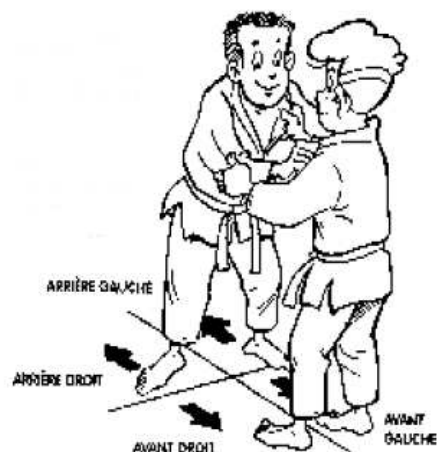
→ Redoublement d'attaques



→ un enchaînement avec contre

→ 2 contres

Je sais attaquer Uké dans au moins quatre directions différentes



## • Unité de Valeur N°3

→ Ne Wasa « prise sol » 9 immobilisations



Yoko-Shiho-Gatamé



Kami-Shiho-Gatamé



Taté-Shio-Gatamé



Kuzuré-Gesa-Gatamé



Makura Gesa Gatamé



Kuzuré-Yoko-Shio-Gatamé



Ushiro-Gésa-Gatamé



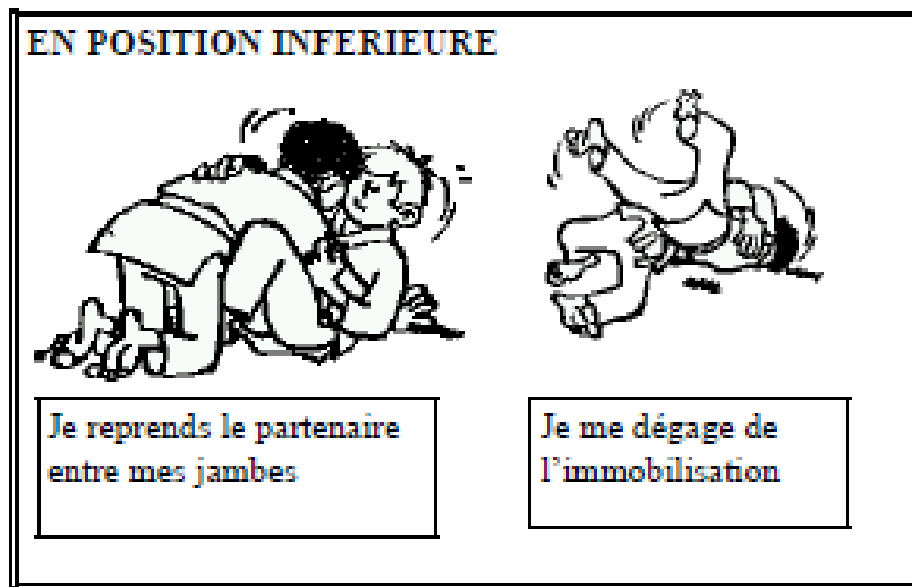
Kuzuré-Kami-Shio-Gatamé



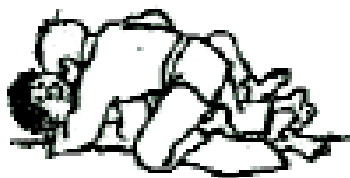
Kuzuré-Taté-Shio-Gatamé



→ Sortie d'immobilisation



→ Entrée de face et dégagement de jambe



Je sais passer les jambes de Uké



Je connais un nouveau dégagement de jambe

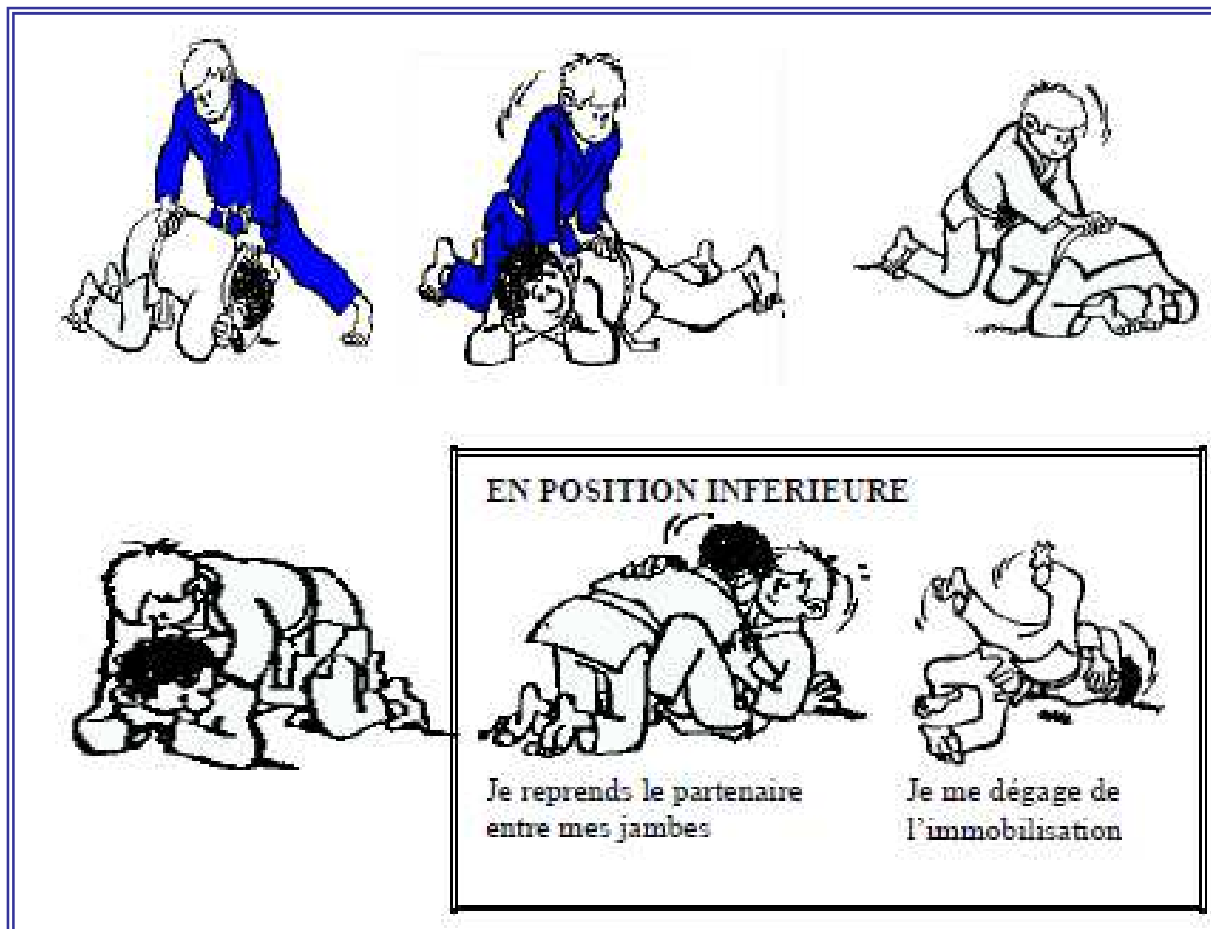
→ Immobilisations

- 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

### → Kata

**Première série** : uki-otoshi, ippon-seoi-nagé, kata-guruma

**Deuxième série** : uki-goshi, harai-goshi, tsuri-komi-goshi

**Troisième série** : okuri-ashi-barai, sasae-tsuri-komi-ashi, uchi-mata

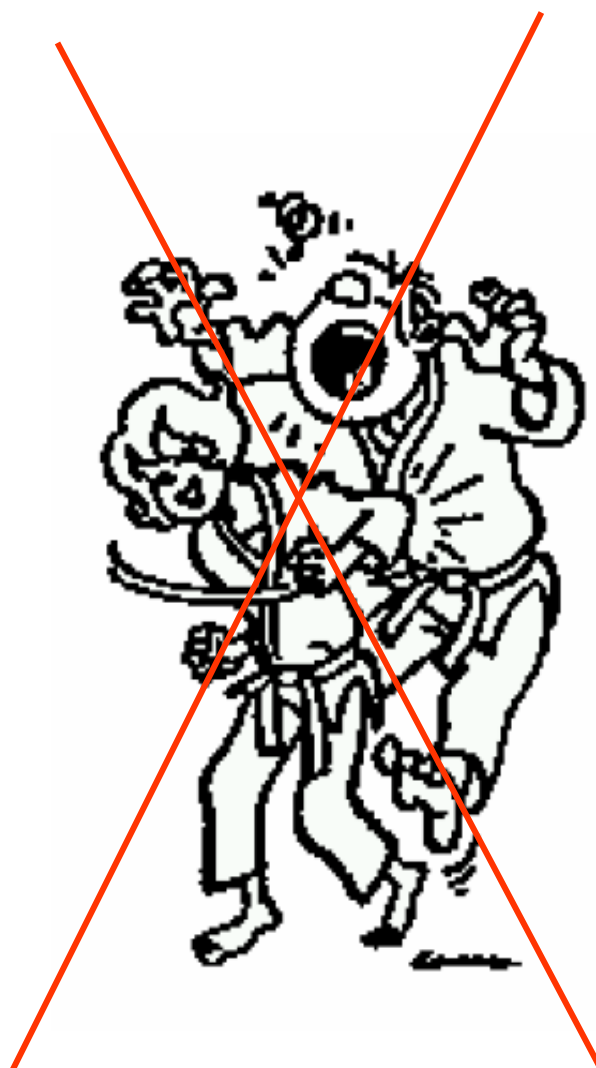
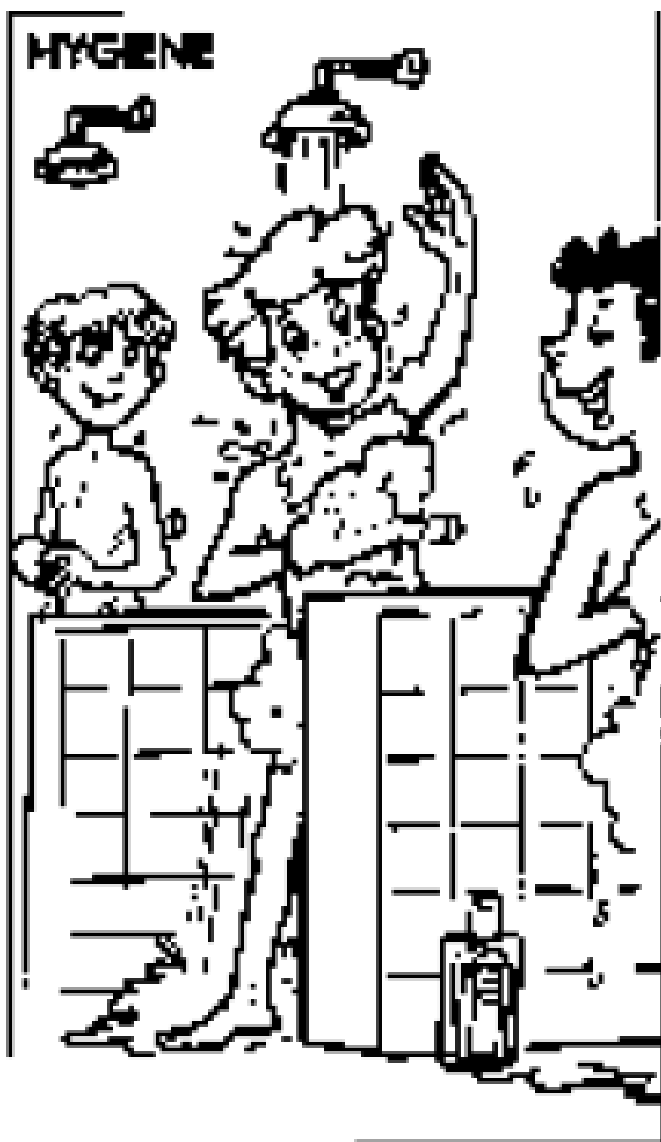
### → Savoir arbitrer un combat

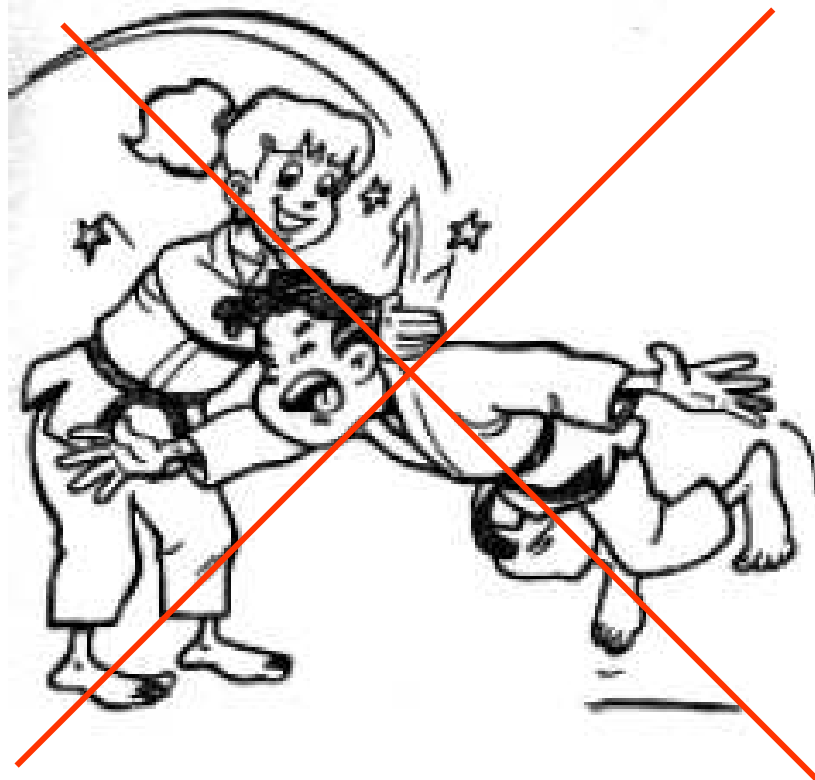
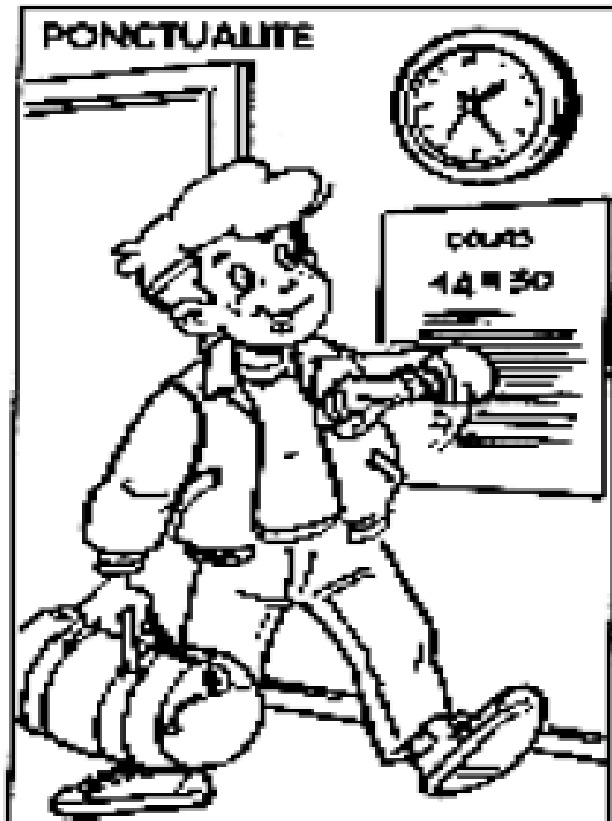


• Unité de Valeur N°6

→ Habillage

Veste de Kimono croisée + ceinture





## • Unité de Valeur N°7

### → Les Termes du Judo

**Le Judo** : Voie de la souplesse

Maître et créateur du Judo : **Maître 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**

**Yuko** : 5 points

**Waza-Hari** : 7 points ( 2 Waza-Hari valent Ippon)

**Historique du judo** : introduction en France en 1936 par Maître Kawashi

**Elèves de Maître Jigoro Kano** : Maître Awasu – Maître Kawashi

