



Entraîne toi à la maison



Un cahier qui te permettra
d'apprendre chez toi tout
en t'amusant !



Ton Club



L'Alliance Revard Judo créée en 2010, compte 548 licenciés pour la saison 18/19 et regroupe 6 clubs :

- Le Judo Club Aixoise (composé d'Aix les Bains, Tresserve et Grésy sur Aix)
- Les Arts Martiaux Culoziens
- Le Judo club Yennois
- L'École de judo de Virieu
- Le Tatami Désertier
- Le Dojo Chambérien

Ces 6 clubs avancent dans le but d'offrir une pratique de judo, de jujitsu et de taïso accessible à tous, selon vos objectifs et vos attentes, chacun pratiquant à son rythme.

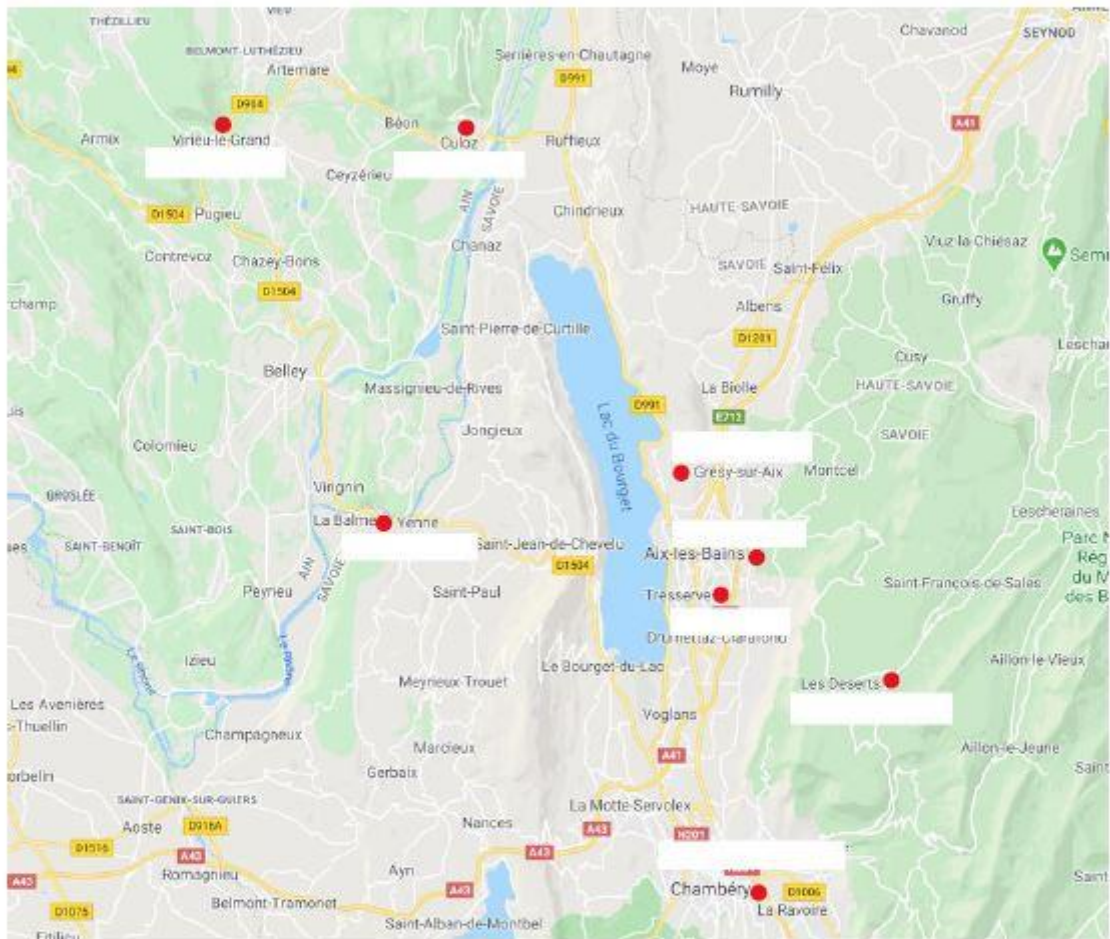
Pour vous accompagner dans votre pratique l'ARJ dispose d'une forte équipe d'enseignants :

- TONDEUR Jean Claude
- SCANAVINO Pascal
- ORVELIN Vincent
- BEDOC Françoise
- ARNAL Yoann
- HELLOIN Julien
- GERVASONI Éric

**Alliance
Revard** JUDO



Repère-toi

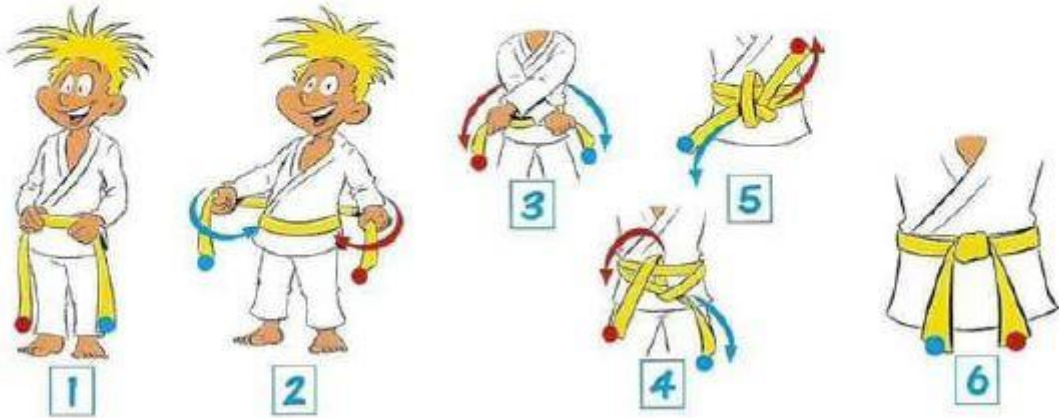


Place correctement tous les clubs de l'ARJ :

- Judo club Aixois
- Dojo Chambérien
- Art Martiaux Culozien
- Judo club de Tresserve
- Le Tatamis Desertier
- Grésy Judo
- École de judo de Virieu
- Judo club Yennois

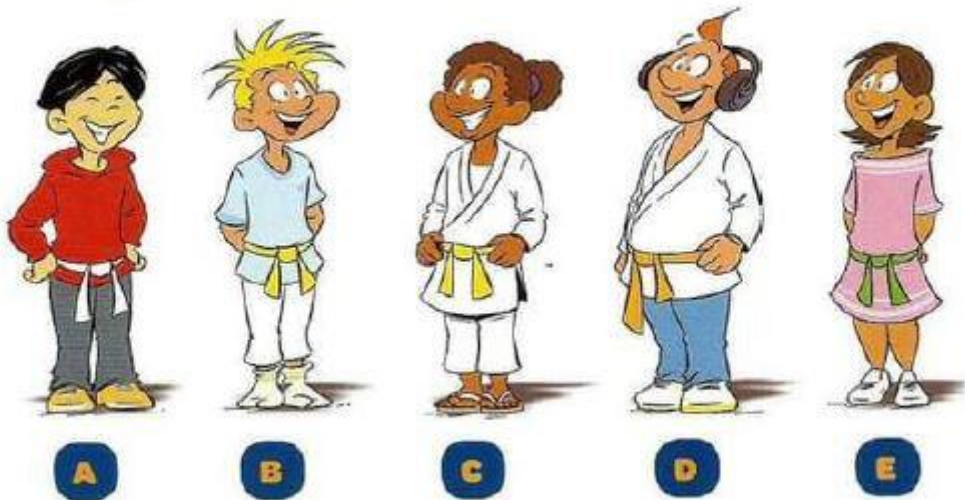
Entoure en rouge le dojo où tu pratiques ton sport.
Colorie en bleu les dojos de l'ARJ où tu as déjà pratiqué.

Te souviens-tu comment faire ton nœud de ceinture ?



Sais-tu observer ?

Lequel de ces judokas a la bonne tenue ?



Qui dit quoi ?

Retrouve les bonnes traductions de nos judokas



Entoure les bonnes réponses et recopie les mots japonais sur les pointillés.
Surtout, n'hésite pas à te faire aider !

COMMENCEZ	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
Hajime			
ARRÊTEZ	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
SALVEZ	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
JAMBE	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
FAUCHAGE	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
CELUI QUI CHUTE	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			

TENUE DE JUDOKA	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
DÉBUT D'IMMOBILISATION	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
CELUI QUI FAIT CHUTER	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
COMBAT D'ENTRAÎNEMENT	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
NE BOUGEZ PLUS !	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			
SORTIE D'IMMOBILISATION	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
.....			

Solutions : Commencez : Hajime - Arrêtez : Uke - Sauvez : Tori - Jambe : Ashi - Fauchage : Uchi matare - Celui qui fait chuter : Uchi matare - Celui qui fait chuter : Uchi matare - Ne bougez plus : Sono mama - Sortie d'immobilisation : Toketa

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 CODE MORAL DU JUDO - JUJITSU



礼儀

La Politesse (rei-gi)
C'est le respect d'autrui



勇氣

Le Courage (son-kei)
C'est faire ce qui est juste



誠

La Sincérité (makato)
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée



名誉

L'Honneur (mei-yo)
C'est être fidèle à la parole donnée



謙虚

La Modestie (ken-kyo)
C'est parler de soi-même sans orgueil



敬尊

Le Respect (yu-ki)
sans respect aucune confiance ne peut naître



自制

Le Contrôle de soi (ji-sei)
C'est savoir se taire lorsque monte la colère



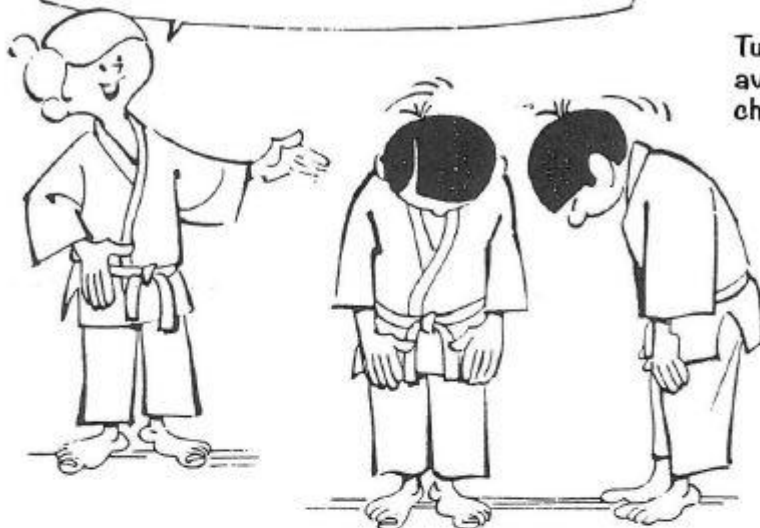
友情

L'Amitié (yû-jô)
C'est le plus pur des sentiments humains

Nous allons passer à la pratique, n'hésite pas à t'entraîner avec papa ou maman pour leur montrer ton sport préféré



Tu dois apprendre à saluer. D'abord debout, chaque fois que tu montes sur le tapis, ou que tu le quittes...



Tu salues également ton partenaire, avant et après chaque randori, ou chaque combat

... Et puis, à genoux, au début et à la fin de chaque séance d'entraînement, les élèves, tous en ligne saluent le professeur



Ce salut est très important. Il doit se faire dans le silence. Tu dois être alors très calme, très sérieux, ton Judogi correctement croisé, la ceinture bien nouée.

Au signal du professeur, tu pose les mains sur le tapis et tu t'inclines, sans décoller les fesses de tes pieds, qui eux sont à plat.

Le Salut (Rei)

Le salut debout s'appelle **Ritsurei** et à genoux **Zarei**

LE JUDO NE SE PRATIQUE PAS SEULEMENT DEBOUT, MAIS AUSSI AU SOL . NOUS ALLONS ABORDER LES IMMOBILISATIONS , DONT LE BUT EST DE TENIR L'ADVERSAIRE SUR LE DOS, DE TELLE SORTE QU'IL NE PUISSE SE RELEVER

TATE
vertical

KAMI
au-dessus

USHIRO
par l'arrière

YOKO
sur le côté

Les noms des immobilisations désignent le plus souvent le sens dans lequel tu te places pour exercer ton action . Aussi, retiens bien ces quelques mots, qui sont indispensables pour comprendre le judo au sol .

LES IMMOBILISATIONS

KATAME-WAZA
techniques de contrôle

Pour la ceinture *Blanche/ Jaune* ton professeur va te demander 3 de ses 4 techniques d'immobilisations (cela dépend de ce que tu as fait dans l'année)



Ceci est une immobilisation des quatre points, par le côté. Tu écrases la poitrine de l'adversaire avec la tienne, en maintenant son col d'une main, et sa ceinture de l'autre bras passé entre ses jambes



Yoko : côté
Shio : quatre points
Gatame : contrôle

YOKO-SHIO-GATAME

Contrôle latéro-sternal



Ta tête peut se placer à droite ou à gauche, mais tu peux aussi appuyer ton menton sur le creux de l'estomac de celui qui est en-dessous

Étant derrière l'adversaire, tu t'allonges sur lui, en passant tes deux mains sous ses épaules pour attraper sa ceinture, sur laquelle tu tires, tout en écrasant ta poitrine sur la sienne

Kami : au-dessus
Shio : quatre appuis
Gatame : contrôle

KAMI-SHIO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture

Ceci est une immobilisation. Tu es assis sur le côté de ton adversaire, tu bloques son bras droit, en tenant sa manche ...



...ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE



KUZURE-GESA-GATAME EST UNE VARIANTE DE HON-GESA-GATAME. ELLE EST UN PEU PLUS BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE PRENDRE LE COU DE L'ADVERSAIRE, PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE.



← TON GENOU DOIT BIEN BLOQUER L'ÉPAULE DE L'AUTRE

KUZURE-GESA-GATAME

contrôle latéro-costal

HON-GESA-GATAME

Contrôle latéro-costal



Pour la ceinture Jaune



Pour cette immobilisation, tu te trouves à cheval sur ton partenaire que tu écrases de tout ton poids, tes genoux serrant ses côtes et tes bras bloquant ses épaules.



De ton bras gauche, tu bloques le sien droit contre ton épaule et tu saisis ton propre revers.
De ton bras droit, tu bloques le sien gauche et tu attrapes son revers à lui ...

TATE-SHIO-GATAME

Contrôle sternal à cheval

Tate : vertical

Pour la ceinture Jaune/Orange



CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE, TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON PARTENAIRE.



USHIRO-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal

Ushiro : en arrière

Pour la ceinture Orange

Assis derrière ton partenaire, tu places ta cuisse sous sa tête et tu entoures son bras gauche, de tes deux bras à toi. De ta main gauche, tu saisis sa ceinture et de ta droite, ton genou



MAKURA - GESA - GATAME

Contrôle arrière costal " en oreiller "

Makura : oreiller



Tu contrôles le partenaire en bloquant son bras droit que tu pousse avec ta tête contre la sienne. Tes deux mains sont crochétées, ta jambe gauche tendue, pied à plat sur le tapis, ta jambe droite pliée, ton genou toujours bien en contact avec le côté du partenaire.



KATA-GATAME

Contrôle latéro-costal par le bras et la tête

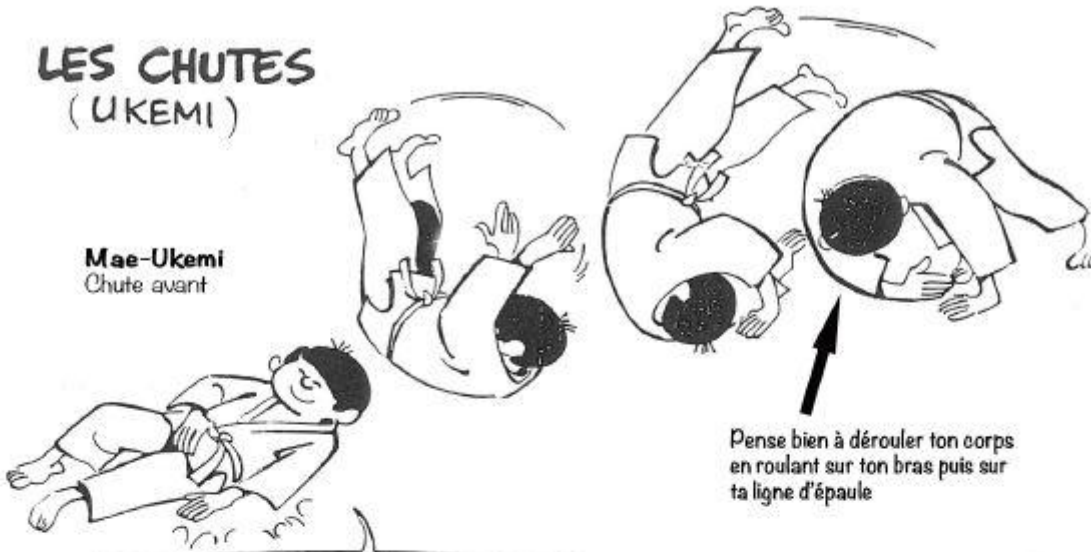
Kata : épée

Tu dois évidemment connaître toutes les immobilisations des grades précédents



LES CHUTES (UKEMI)

Mae-Ukemi
Chute avant



Il faut rouler sur tout le bras comme une roue, sans qu'aucune partie du corps ne heurte le tapis. Attention entre autres à l'épaule et à la tête

Pense bien à dérouler ton corps en roulant sur ton bras puis sur ta ligne d'épaule

Attention à bien protéger ta tête sur toutes les chutes rentre la dans la carapace

Ushiro Ukemi
Chute arrière



Deux épaules au sol

Yoko Ukemi
Chute latérale



Une épaule au sol



ASHI WAZA (Techniques de Jambes)



O SOTO GARI
Grand fauchage extérieur



O SOTO OTOSHI
Grand renversement extérieur

Attention : O Soto Gari est un **FAUCHAGE**. Pour O Soto Otoshi tori doit faire **GLISSER** ça jambe loin entre les jambes de Uke



KO UCHI GARI
Petit fauchage intérieur



O UCHI GARI
Grand fauchage intérieur



HIZA GURUMA
Roue autour du genou



SASE TSURI KOMI ASHI
Blocage du pied en pêchant



DE ASHI BARAI
Balayage du pied avancé

Il faut effectuer un déplacement de façon à faire avancer le partenaire d'un pas en avant...

...Quand son pied droit s'avance, juste avant qu'il se pose au sol, tu le balaises au ras du tapis...

...AVEC LA PLANTE DE TON PIED GAUCHE !

OKURI ASHI BARAI
Balayage des deux pieds



KOSHIWAZA (Techniques de Hanches)



O GOSHI

Grande bascule de hanche

UCHI MATA

Fauchage par la cuisse



Uchi Mata existe à la fois en forme JAMBE et en forme HANCHE



HARAI GOSHI

Hanche fauchée



TSURI KOMI GOSHI

Hanche pêchée

La forme SODE TSURI KOMI GOSHI se fait en tenant les DEUX MANCHES



TE WAZA (Techniques de Bras)

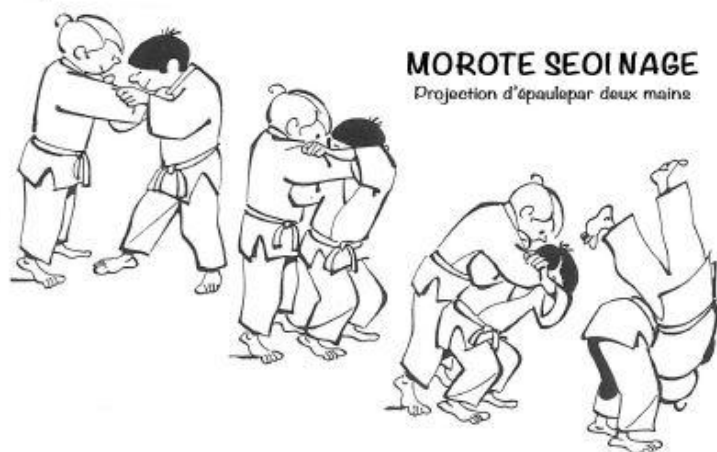
IPPON SEOI NAGE

Projection par une épaule



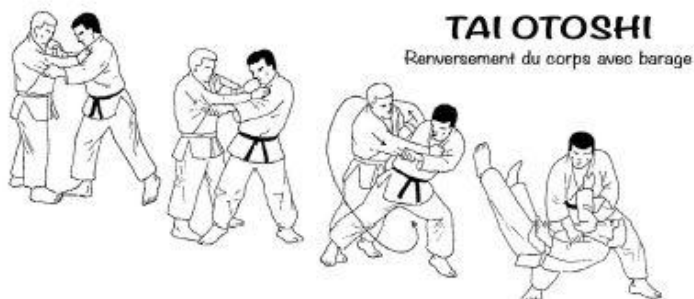
MOROTE SEOI NAGE

Projection d'épaule par deux mains



TAI OTOSHI

Renversement du corps avec barage



SEOI OTOSHI



SUTEMI WAZA (Techniques de sacrifice)

SUMI GAESHI

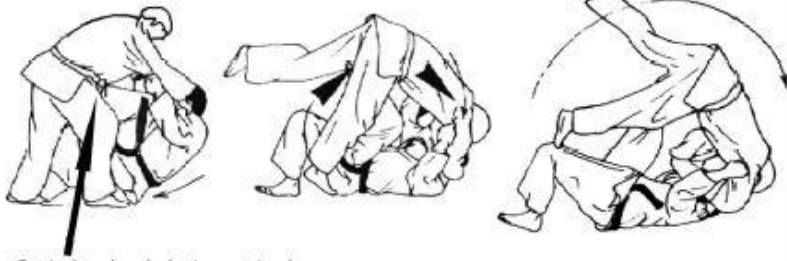
Renversement dans l'angle



Tori doit bien approcher le dessus de son pied derrière la cuisse de Uke

TOMOE NAGE

Projection en cercle



Tori doit bien placer le plat de son pied sur le haut de la cuisse orteils vers l'extérieur



TANI OTOSHI

Chute dans la Vallée



Voilà un petit récapitulatif de ce que tu dois connaître pour passer ta ceinture. Il y a quelques variantes suivant le dojo où tu pratiques ton sport préféré. C'est pour ça que dans certaines cases il y a deux techniques différentes.

N'oublie pas de pratiquer toujours avec un adulte à côté de toi, voir avec toi, pour te servir de Uke et profite de cela pour lui faire découvrir ton sport.

Si tu n'as pas de quoi faire tomber en sécurité fais les techniques debout en Uchi Komi. Tu te places comme il faut et tu recommences sans faire chuter.

Bien sûr, tu dois connaître les techniques des grades inférieurs pour passer ta nouvelle ceinture.

Ne Waza

<i>immobilisation</i>	Yoko shio gatame	BJ
	Kami Shio gatame	BJ
	Hon gésa gatame	BJ
	Tate shio gatame	J
	Ushiro gésa gatame	JO
	Makura gesa gatame	O
	Kata gatame	O
<i>Retournement</i>	Uke à 4 pattes tori a coté	BJ
	Uke à 4 pattes tori face à la tête	J
	Uke à 4 pattes tori à cheval au dessus	JO
	Tori à 4 pattes uke à genoux à coté	JO
	Tori sur le dos uke entre les jambes	O
	Uke sur le dos tori entre les jambes	O

Tachi waza

O soto gari / O soto otoshi	BJ
Tai otoshi / Seoi otoshi	BJ
O goshi	BJ
Morote seoi nage / Ippon seoi nage	J
Ko uchi gari	J
O uchi gari	J
Ippon seoi nage	JO
Hiza guruma	JO
Harai goshi	JO
O kuri ashi barai	O
De ashi barai	O
Sasae tsuri komi ashi	O
Uchi mata	OV
Tsuri komi goshi	OV
Sode tsuri komi goshi	OV
Tomoe nage	V
Sumi gaeshi	V
Tani o toshi	V



La saisie du Judogi

Après avoir salué,
il faut saisir son partenaire



Main droite
«Revers»



Main gauche
«Manche»



Pour les gauchers
et les gauchères,
c'est l'inverse !



Main gauche
«Revers»



Main droite
«Manche»

Le quizz des ceintures !

Numérote les 5 premières ceintures dans l'ordre des grades



Blanche
jaune



Jaune



Blanche



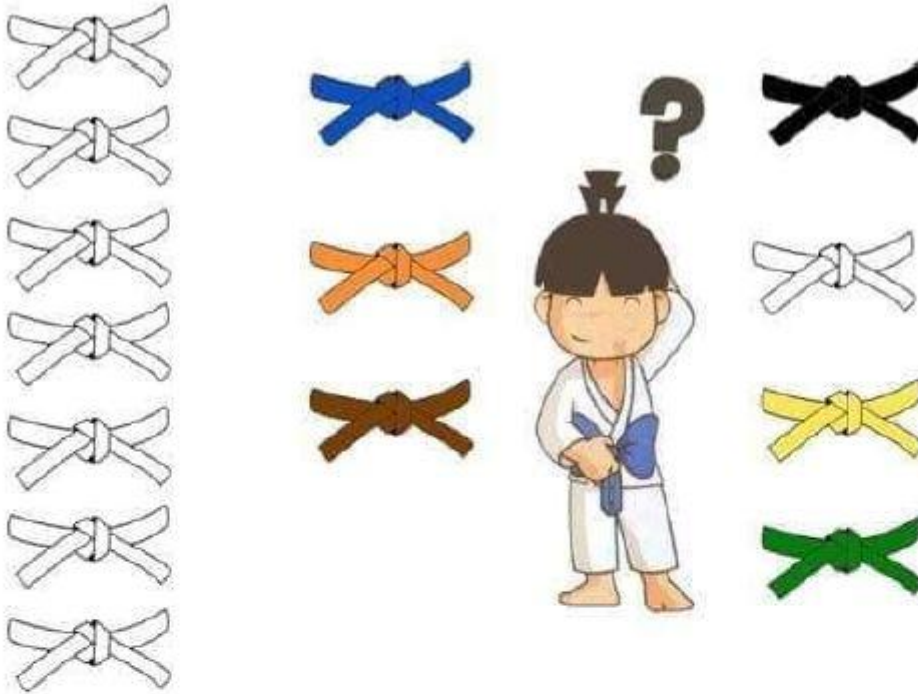
Blanche
2 liserés jaunes



Blanche
liseré jaune

PASSAGE DE GRADE !

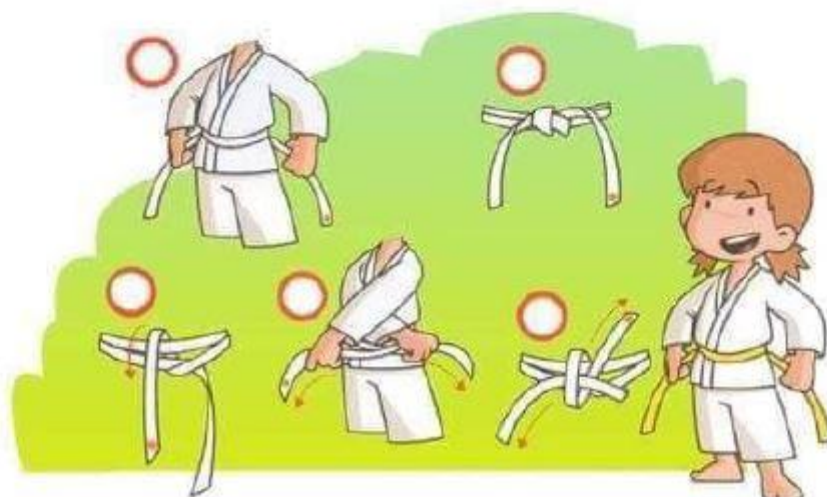
Colorie les ceintures et replace-les dans le bon ordre.



METS TA CEINTURE !

Comment vas-tu nouer ta ceinture ?

Numérote les images suivantes dans le bon ordre



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 zooris 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 !


Je reprends mes bonnes habitudes


Sauras-tu remettre les vignettes dans le bon ordre ?


A ...et après mon entraînement, toujours une bonne douche !


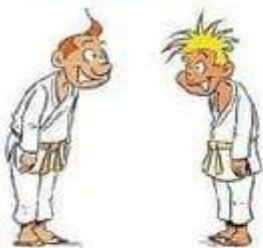
B Du vestiaire au tatami, je mets mes zooris


C Je fais mon sac de judo


D J'arrive à l'heure au judo


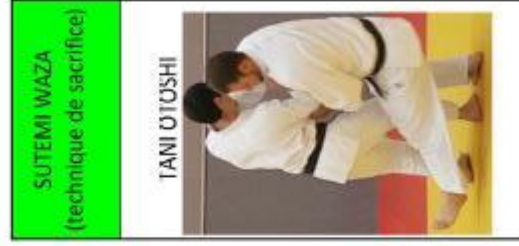
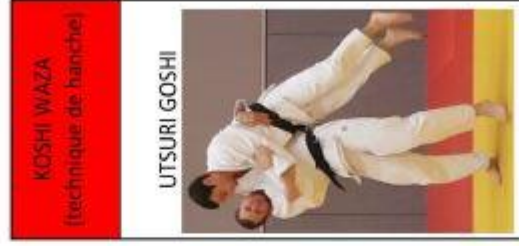
E Les mains propres et les ongles coupés


F Les pieds propres


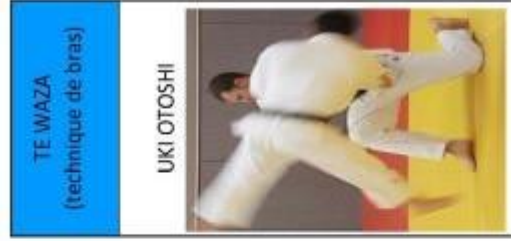
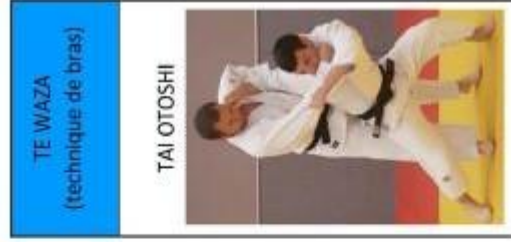
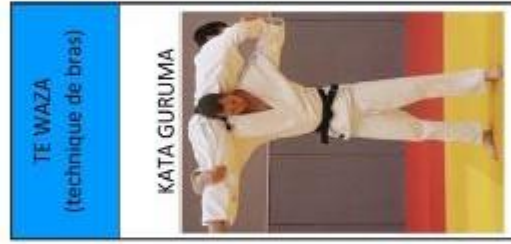
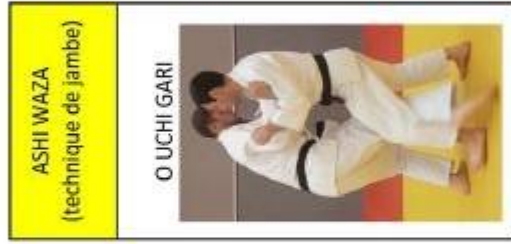
G Je n'oublie pas de saluer le tatami, mon professeur et mon partenaire


Remets dans le bon ordre :

JEU DES 7 FAMILLES « version judo »



JEU DES 7 FAMILLES « version judo »



JEU DES 7 FAMILLES « version judo »

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)




TATE SHIHO GATAME

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)



HON GESA GATAME

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)



YOKO SHIHO GATAME

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)




KAMI SHIHO GATAME

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)



MAKURA GESA GATAME

OSAE WAZA
(technique
d'immobilisation)



USHIRO GESA GATAME

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)




JUJI GATAME

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)



UDE GARAMI

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)




UDE GATAME

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)




WAKI GATAME

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)



HARA GATAME

KANSETSU WAZA
(technique de luxation)



ASHI GATAME

JEU DES 7 FAMILLES « version judo »

SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	OKURI ERI JIME 
SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	KATA HA JIME 
SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	HADAKA JIME 
SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	KATA JUJI JIME 
SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	SANKAKU JIME 
SHIME WAZA (techniques d'étranglement)	SODE GURUMA JIME 

REGLES : DECOUPER CHAQUE CARTE AVANT DE COMMENCER. Avoir le maximum de familles à la fin de la partie pour gagner.

Début de partie : distribuer 6 cartes par joueur, le reste des cartes forme la « pioche ».

Pour pouvoir demander une carte d'une famille, il faut déjà posséder une carte de cette même famille. Si l'on demande une carte à un joueur et qu'il ne l'a pas, il faut piocher. Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, le (la) plus jeune commence.

7 familles de techniques :

ASHI WAZA	TE WAZA	KOSHI WAZA	SUJTEMI WAZA	OSAE WAZA	KANSETSU WAZA	SHIME WAZA
O SOTO GARI	IPPON SEOI NAGE	O GOSHI	TOMOE NAGE	TATE SHIHO GATAME	JUJI GATAME	OKURI ERI JIME
O UCHI GARI	KATA GURUMA	HARAI GOSHI	YOKO TOMOE NAGE	HON GESA GATAME	UDE GARAMI	KATA HA JIME
HIZA GURUMA	TAI OTOSHI	UKI GOSHI	URA NAGE	YOKO SHIHO GATAME	UDE GATAME	HADAKA JIME
UCHI MATA	TE GURUMA	USHIRO GOSHI	SUMI OTOSHI	KAMI SHIHO GATAME	WAKI GATAME	KATA JUJI JIME
DE ASHI BARAI	MOROTE SEOI NAGE	UTSURI GOSHI	TANI OTOSHI	MAKURA GESA GATAME	HARA GATAME	SANKAKU JIME
OKURI ASHI BARAI	UKI OTOSHI	TSURI KOMI GOSHI	SOTO MAKIKOMI	USHIRO GESA GATAME	ASHI GATAME	SODE GURUMA JIME