

柔道

Judo

*LIVRET DES*

*GRADES ET DE CULTURE*

*JUDO-JUJITSU*

柔術

VERSION 9.0

Jujitsu

# PRESENTATION



Le Judo, la plus belle invention du Japon. 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.

Jigoro Kano supprime les coups frappés des anciennes techniques de combat pour ne retenir que projections et contrôles. Il impose la saisie du Judogi.

Son objectif est alors de développer un système sportif et éducatif sans aucun danger pour les pratiquants.

L'Histoire est désormais en marche et le Judo connaît un essor fantastique, bien au-delà de son Japon natal. Il est aujourd'hui en France le 3ème sport le plus pratiqué, avec plus d'un demi-million de licenciés à la Fédération Française de Judo.

**En France**, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI (fondateur des ceintures de couleurs) et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.



A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les garçons que chez les filles.

*(Source : documents FFJDA)*

# JIGORO KANO

Jigorō Kanō naquit à Migake (Japon), à l'aube de l'ère Meiji le 28 octobre 1860 dans une famille de cinq enfants (trois garçons et deux filles), il était le troisième fils de Jirosaku Mareshiba Kano, un brasseur de saké et sa femme, Sadako. Il se maria avec Sumako Takezoe, fille de Seisi Takezoe qui était ambassadeur du Japon en Corée. Ils eurent neuf enfants, six filles et trois garçons.



À neuf ans, il perdit sa mère. Son père fut alors nommé à Tokyo. Collégien puis étudiant brillant, il s'intéressa de près à la culture occidentale. Jigorō Kanō arriva à Tokyo en 1871 où il suivit de brillantes études à la faculté des sciences politiques et des lettres. N'étant pas doté par la nature d'une musculature impressionnante, il commença par s'essayer à l'athlétisme, au tennis, au baseball mais il n'y trouva pas ce qu'il recherchait. Il apprit alors quelques rudiments de ju-jitsu, auprès de maître Masamoto Iso, pour résister aux brimades de ses camarades physiquement plus forts que lui. Très appliqué, persévérant et soucieux de techniques, il maîtrisa rapidement plusieurs styles de ju-jitsu (incluant ceux des koryu Kito Ryu et Tenjin Shin'yo Ryu) qu'il commença à étudier en 1877, sous la tutelle de trois maîtres successifs : Hachinosuke Fukuda, Masamoto Iso et Tsunetoshi Iikubo. C'est en 1882 qu'il fonda le Kodokan, *Bâtiment pour l'Enseignement de la*

*Voie* fondée sur les principes des sports modernes dans le temple Eishoji à Tokyo. Neuf élèves le fréquentent alors. Il élabore le premier art martial moderne dont l'objectif n'est plus de combattre victorieusement ni de se combattre soi-même mais d'élever l'homme pour servir l'humanité. C'est ainsi qu'il créa le Kodokan Judo en 1882, une année seulement après avoir obtenu son diplôme de l'université impériale de Tokyo dans différentes spécialités. Il n'avait que vingt-deux ans.

Kanō désire adapter le ju-jitsu à la nouvelle ère. Le ju-jitsu est une technique de combat à mains nues utilisée par les samouraïs sur le champ de bataille : sa seule vocation est de mettre, vite et bien, un attaquant hors d'état de nuire. Kanō cherche à le transformer en un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Il renomme sa discipline de Ju-Jitsu (technique/art de la souplesse) à Ju-do (Voie de la souplesse), et fonde ainsi ce qui est probablement le premier budo moderne. D'autres maîtres suivront en effet son exemple, transformant leur art de « technique » en « voie ».

Le terme « souplesse » est à prendre au sens de « non-résistance » ou « adaptation ». Le principe est de ne pas chercher à résister à ce que cherche à faire le partenaire / adversaire mais à céder afin d'utiliser sa force pour soi. Ce principe aurait été inspiré par l'observation de la végétation sous la neige, en constatant que « c'est en pliant que la souple branche de cerisier se débarrasse de l'adversaire hivernal dont le poids brise les branches rigides ».



Dans sa vie professionnelle, Kanō était un éducateur. Il fut notamment directeur de l'enseignement primaire pour le Ministère de l'éducation entre 1898 et 1901, puis président de la *Tokyo Higher Normal School* de 1901 à 1920. Il a joué un rôle majeur pour que le judo et le kendo entrent dans le programme des écoles publiques japonaises dans les années 1910. Par ailleurs, il fut le premier membre asiatique du Comité international olympique (CIO) (en fonction de 1909 à 1938), représenta officiellement le Japon à la plupart des Jeux olympiques tenus entre 1912 et 1936, et fut porte-parole pour la candidature du Japon aux Jeux de 1940.

Jigorō Kanō a également été nommé le 1<sup>er</sup> juillet 1899 au ministère de la Guerre comme président du Centre d'étude des arts militaires japonais, suite au rattachement des arts martiaux (dont le judo) au ministère. Les liens entre le judo et la politique furent, à cause de la position de Jigorō Kanō et de ses relations influentes, pendant longtemps étroits.

En 1922, il est élu membre de la Chambre des Pairs. Le 4 Mai 1938, il meurt d'une pneumonie sur le navire qui le ramène du Caire, à la suite d'une conférence du C.I.O. À titre posthume, il reçoit le 2ème rang impérial (une très haute distinction récompensant les services rendus à l'Empereur). Jigorō Kanō fut le seul détenteur du grade de 11<sup>e</sup> dan. Le 12<sup>e</sup> dan lui fut décerné à titre posthume.

(Sources : Wikipédia et FFJDA)

# MIKINOSUKE KAWAISHI



**Mikinosuke Kawaishi** (né en 1899 - mort le 30 janvier 1969 en France), 10<sup>e</sup> dan, judoka japonais pionnier du judo en France.

Né à Kyōto — l'ancienne capitale impériale — en 1899, Mikinosuke Kawaishi étudie le jiu-jitsu à l'école du Dai Nippon Butokukai au Japon.

Dans les années 1920, sa formation achevée, il quitte son pays pour aller enseigner les arts martiaux, d'abord aux États-Unis (notamment à San Diego et à New York), puis à partir de 1931 en Grande-Bretagne. À son arrivée, il enseigne au *Budokwai* de Londres dirigé par Gunji Koizumi. Il crée ensuite un club de jiu-jitsu à Liverpool. Puis, il fonde à Londres le *Club Anglo-Japonais* et enseigne à l'université d'Oxford. C'est à cette époque qu'il obtient son 3<sup>e</sup> dan.

Arrivé en France en octobre 1935, Mikinosuke Kawaishi, qui vient de recevoir son 4<sup>e</sup> dan, commence à y enseigner le judo, qui avait eu beaucoup de mal jusqu'alors à s'imposer malgré plusieurs séjours de son fondateur Jigorō Kanō.

En juillet 1936, Kawaishi crée le *Club Franco-Japonais*, et le 28 juillet, il y accueille son premier élève, Maurice Cottureau. Il va y faire naître, à travers un enseignement personnel, une passion pour ce sport, qui va prendre racine et se développer. Les premières ceintures noires sont: Moshe Feldenkrais, Maurice Cottureau, Jean de Herdt, Henri Birnbaum, Paul Bonet-Maury.

Mikinosuke Kawaishi va rassembler autour de lui les premiers judokas français et, malgré un caractère jugé trop autoritaire, il parviendra, en imposant une méthode personnelle, codifiée suivant une nomenclature jugée plus conforme à l'esprit occidental, à faire éclore le judo français, sur lequel il exercera pendant de nombreuses années une autorité incontestée.

Kawaishi reprend le système des ceintures de couleurs élaboré par les judokas anglais entourant Gunji Koizumi auquel est alors associé un programme d'enseignement. Les ceintures de couleur, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire n'existaient pas dans le judo japonais. Le succès national et international de la méthode Kawaishi, fruit du travail conjoint de l'expert japonais et de Moshe Feldenkrais, est à l'origine de l'adoption généralisée de ce système typiquement occidental.

À la fin de l'année 1937, le *Club Franco-Japonais* ferme ses portes et intègre le *Jiu-Jitsu Club de France*, situé au 82 rue Beaubourg. Fondé un an plus tôt par Moshe Feldenkrais (Jigorō Kanō a accepté la présidence d'honneur), ce club est l'émanation de la section judo-jiu-jitsu de l'*École Spéciale des Travaux Publics de la Ville de Paris* initiée par Feldenkrais vers 1929. Kawaishi assure ainsi la direction technique du JJCF qui devient la première structure permanente du judo français.

En 1938, Mikinosuke Kawaishi reçoit de Jigorō Kanō le 5<sup>e</sup> dan.

L'année suivante, le 20 avril 1939, à son tour, Maître Kawaishi fait passer la première ceinture noire de judo à un de ses élèves français Maurice Cottreau qui ne pourra terminer sa formation à cause du conflit qui se profile en 1939 et c'est à Jean de Herdt que sera remise la première ceinture noire le 12 juin 1940. »

Pendant la guerre, il poursuit son œuvre de pionnier jusqu'à l'entrée en guerre du Japon, qui l'oblige à regagner son pays.

Les premiers championnats de France de judo se déroulèrent, en son absence, à la salle Wagram, à Paris, le 31 mai 1943. Ils sont organisés sous la responsabilité de la nouvelle section de judo-jitsu de la fédération française de lutte créée en avril 1942 suite à l'application des nouveaux textes régissant la pratique des sports en France (Charte des Sports). Le 1<sup>er</sup> champion de France « toutes catégories » sera Jean de Herdt.

Avant la fin de la guerre, des clubs se sont ouverts à Paris et en banlieue, comme le *Club St Honoré* avec London, *Opéra* avec Lamotte, *Cercle Sportif* avec Mercier et Andrivet, *St Martin* avec Peltier, *JC Nanterre* avec de Herdt.



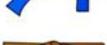
De retour en France en 1948, Mikinosuke Kawaishi, aidé par Shozo Awazu, va reprendre l'enseignement de sa méthode. C'est son assistant, Jean Gailhat, qui rédigera et illustrera plusieurs ouvrages sur la Méthode Kawaishi à partir des années cinquante.

Kawaishi, par sa vision moderniste, a su transformer le judo japonais en une pratique accessible aux Occidentaux. En véritable entrepreneur, il a organisé l'enseignement du judo sur une base commerciale et professionnelle qui a donné au judo français une cohérence et une qualité, parfois décriée mais toujours enviée.

Mikinosuke Kawaishi est mort le 30 janvier 1969. Il repose au cimetière du Plessis-Robinson.

(Source : Wikipédia)

# LE GRADE

Ceinture blanche : 6 ans mini	
Ceinture blanche-jaune : 7 ans mini	
Ceinture jaune : 8 ans mini	
Ceinture jaune-orange : 9 ans mini	
Ceinture orange : 10 ans mini	
Ceinture orange-verte : 11 ans mini	
Ceinture verte : 12 ans mini	
Ceinture bleue : 13 ans mini	
Ceinture marron : 14 ans mini	
Ceinture noire 1 dan : 15 ans mini	

Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire. Aujourd'hui le Judo français en compte près de 38.000 et plus de 100.000 ont été décernées depuis la création de la fédération. (Source : document FFJDA)

Les âges planchers indiquent des âges minimums pour passer un grade. L'enseignant a néanmoins toute latitude d'accorder, ou bien de refuser une ceinture si les principes du Shin Gi Taï qui définissent le grade ne sont pas compris par l'élève.

*(Les différentes ceintures de couleurs du judoka)*

## SHIN GI TAÏ

### **SHIN GI TAI : les 3 grands objectifs du judoka au cours de sa vie.**

**Le SHIN**, c'est... **l'esprit**, le mental, l'état intérieur, les qualités de l'esprit: comme la modestie, la témérité, la loyauté, la concentration.

Il permet l'utilisation judicieuse des techniques (Gi).

**Le GI**, c'est... **la technique** : Le savoir-faire technique et tactique, elle potentialise les qualités physiques (Taï).

**Le TAI**, c'est... **le corps**, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse. L'efficacité en combat.

Le grade en Judo matérialise les progrès dans l'habileté et la compréhension de ces trois éléments inséparables et sont pris en compte pour l'attribution d'un grade.

Tous les trois doivent exister simultanément et tous les trois doivent être totalement concernés par la pratique. S'il manque une chose, tout s'écroule.

Le corps sans technique est inutilisable, sans esprit il n'est qu'un sac vide.

La technique ne peut s'appliquer que par le corps mais c'est l'esprit qui la fait vivre et progresser.

Mais les proportions entre eux sont différentes, suivant les âges de la vie. Dans la jeunesse, **Taï** : le corps est très fort, très résistant, **Gi** : la technique est encore faible, et **Shin** : l'esprit est seulement au début de son développement. A quarante ans, Taï est moins fort, mais Gi est meilleur et Shin commence à s'affirmer. A soixante ans, Taï a déjà faibli, Gi la technique est à son apogée, et Shin est très fort. A quatre-vingts ans, Taï est devenu très faible, Gi est encore très bon et Shin est supérieur. Dans l'ensemble il y a donc une progression, une amélioration constante.

*(Dojo, le temple du sabre - P. Delorme)*

# LE CODE MORAL

Le code moral est le code de conduite du judoka, il est inspiré de son ancêtre japonais : le bushido (la voie du guerrier) qui était le code d'honneur des samouraïs

武士道

Ci-dessous les éléments du code du samouraï :

**Droiture** (parfois aussi traduit par rectitude ou rigueur)

**Courage**

**Bienveillance** (parfois aussi traduit par grandeur d'âme, compassion ou générosité)

**Politesse** (correspondant à l'étiquette apparue en France à la même époque ou d'une manière plus générale, le respect)

**Sincérité** (honnêteté)

**Honneur**

**Loyauté**

(Source wikipédia)



## CODE MORAL DU JUDO

柔道

礼儀

LA POLITESSE  
(rei-gi)  
C'est le respect d'autrui

勇氣

LE COURAGE  
(son-kei)  
C'est de faire ce qui est juste

実言

LA SINCERITE  
(makato)  
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

名誉

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

謙虚

LA MODESTIE  
(ken-kyo)  
C'est parler de soi-même sans orgueil

敬意

LE RESPECT  
(yu-ki)  
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

克己

LE CONTRÔLE DE SOI  
(ji-sei)  
C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

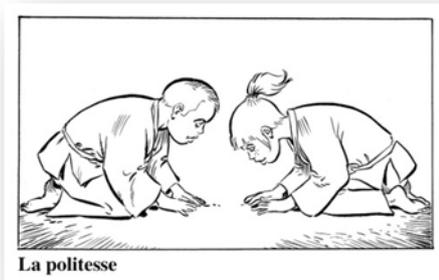
友情

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

# ATTITUDE AU DOJO

**Le Dojo** : Lieu où l'on étudie la voie d'un art martial.

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien entre les pratiquants.



(Source FFJDA Dessins : A Chéret )



## ATTITUDE AU DOJO

柔道

**LE DOJO EST UN LIEU D'ÉTUDE,  
DE TRAVAIL ET D'ÉCHANGES.  
UNE ATTITUDE EMPREINTE DE SÉRIEUX  
ET DE RESPECT EST NÉCESSAIRE AU PROGRÈS.  
TOUT JUDOKA DOIT AVOIR PRÉSENT À L'ESPRIT LES RECOMMANDATIONS  
SUIVANTES QUI CONDITIONNENT LE BIEN-ÊTRE DE CHACUN.**

### RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut  
Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami ( tapis de judo).  
Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté  
(y compris les vestiaires et sanitaires).

### RESPECT DES PERSONNES

Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent ( respect mutuel) Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. L'autorisation du professeur est nécessaire pour entrer ou quitter le tatami.

### ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter leurs conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

### POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix. Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.  
Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

### PONCTUALITÉ ET ASSIDUITÉ

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis.  
La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

### HYGIÈNE

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres. Les ongles doivent être propres et coupés courts.  
Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis.  
Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

### CONVIVIALITÉ AMITIÉ

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés. Ce qui constitue un des buts du judo.

**LE JUDO EST UN JEU, IL DOIT DONC ÊTRE PRATIQUÉ DANS LA JOIE C'EST AUSSI UNE ADMIRABLE ÉCOLE DE VIE.**

(Source : document FFJDA)

# LA CHARTE DU JUDO



(Do : La voie)

Le judo est un moyen d'éducation. Conçu par Jigoro Kano, il s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense, issu de différents systèmes de combat traditionnels japonais (jijitsu) qui privilégient les techniques de projection et de contrôle. Une pratique sincère et régulière, prolongée dans le temps, guidée par les principes essentiels du judo et le respect de ses fondements, favorise l'accession à l'autonomie, à la maîtrise de soi, au respect des autres, à une meilleure appréhension du réel. C'est la valeur éducative du judo qui est transcrite par l'idéogramme Do (cheminement, voie, domaine d'approfondissement) du mot judo.

## LES PRINCIPES ESSENTIELS

Trois principes essentiels et indissociables, retenus par Jigoro Kano, guident la pratique du judo.

### Ju - l'adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation. Il est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du judo, c'est s'engager dans la voie (do) de l'application du principe de l'adaptation (JU). Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. Ju est une attitude.

### Seiryoku Zenyo - le meilleur emploi de l'énergie

Le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même... Seiryoku Zenyo est un idéal.

精力善用

### Jita Yuwa Kyoei - la prospérité mutuelle par l'union des forces

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres. Découlant de l'application sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe soit nécessaire et bénéfique à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Yuwa Kyoei est une prise de conscience.

自他共栄



*Jigoro Kano*  
*Fondateur du judo*  
*(1860 – 1938)*

# LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

## **Les règles de conduite**

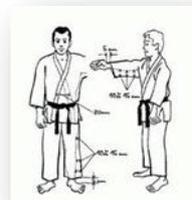
Le judoka accepte les règles explicites du dojo: la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

## **Dojo :**

Lieu de pratique du judo, c'est la salle où se trouve le tatami

## **La tenue (Judogi) :**

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.



## **Les « zori » :**

Sandales utilisées pour aller des vestiaires au dojo. Plus communément appelées Tong.

## **Le tatami :**

Surface de pratique des judokas composée de tapis. Les chutes peuvent ainsi se faire sans danger.



## **Le professeur (Sensei) :**

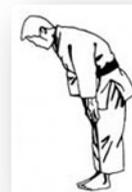
Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

## **Le Partenaire (Uke) :**

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.

## **Le salut (Rei) :**

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.



## **La saisie (Kumi kata)**

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

## **Hajime :**

Signifie « commencez », donne le signal de départ d'un exercice ou d'un combat.

**Maté :**

Signifie « arrêtez », donne le signal d'arrêt d'un exercice ou l'arrêt momentané d'un combat.

**Tori :**

Partenaire de Uke, c'est celui qui exécute la technique.

**Uke :**

Partenaire de Tori. *Uke* est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action, il permet donc au partenaire de progresser. C'est donc véritablement un partenaire actif.

**La chute (*Ukemi*) :**

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

**Les bases techniques (*Gi*) :**

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

**Le randori :**

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

**Le shiai :**

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

**Le kata :**

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.



### Le grade (Kyu ou Dan) :

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (Shin), technique (Gi) et physique (Tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant. Le grade est une reconnaissance et une responsabilité.



(Source FFJDA)

(Titi source internet)

## LES SALUTS

Dès le début de la pratique du judo, nous apprenons à saluer : saluer le dojo lorsqu'on y entre, saluer le tatami lorsqu'on y monte et lorsqu'on la quitte, saluer l'examineur ou le professeur, saluer son partenaire avant et après la pratique technique commune, les katas ou les randoris, saluer son adversaire avant et après un combat.

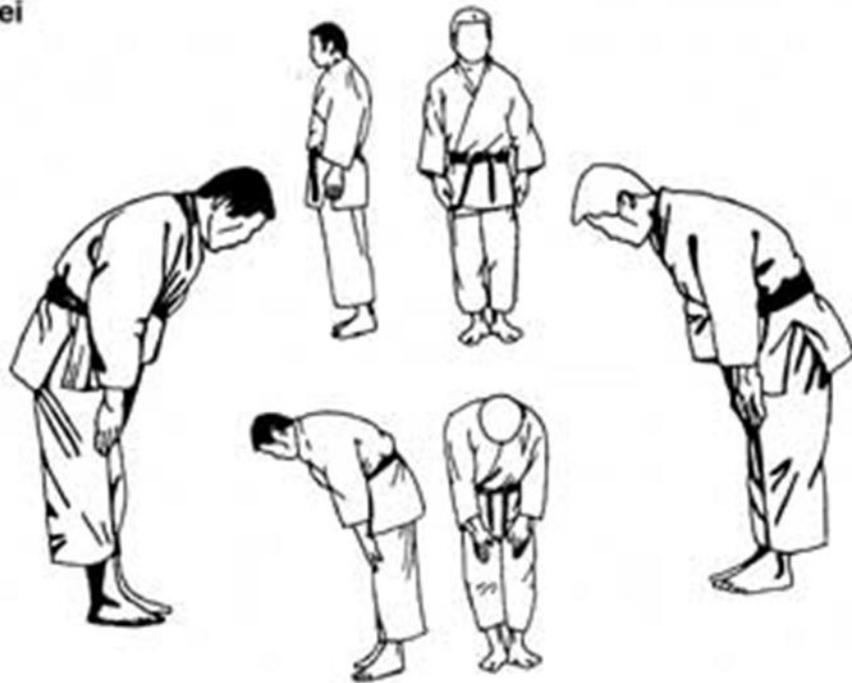
Le professeur inclut cette éducation dans son enseignement et participe ainsi à la démarche de Maître Jigoro Kano à laquelle nous nous référons lors de l'enseignement du judo. La pratique du salut permet

l'approche d'un des critères à respecter pour être judoka : le Shin.



(Extrait de la revue fédérale : Ceintures noires)

Ritsurei



Zarei



(Source internet)

# KUZUSHI – TSUKURI – KAKE

**Kuzushi** : C'est l'opportunité de réaliser le mouvement, la recherche de l'instant précis dans lequel le partenaire en se déplaçant change son propre équilibre, le rend instable et nous permet, par conséquent, de le dévier dans le sens qui nous intéresse. Il n'existe pas de mouvement possible contre un adversaire parfaitement équilibré. Le judo, c'est l'action sur le déséquilibre et pas sur la force physique.

**Tsukuri** : C'est le mouvement proprement dit, l'application de la technique sur le déséquilibre du partenaire.

**Kake** : C'est la projection finale, la destruction de la résistance du partenaire. Il ne suffit pas que le partenaire tombe ; il faut qu'il le fasse de manière qu'il ne puisse plus se lever. Lors d'une compétition réelle, un kake correct signifie la fin du combat !

Kuzushi, Tsukuri, Kake : une projection en dehors de cette construction ne correspondrait plus à la définition et à l'idéal du judo, ce ne serait que l'expression d'une lutte quelconque laissant peu d'espoir au moins fort physiquement.

*(Extrait de : Le randori no kata des premiers maîtres du judo par P. Le Mée)*



*(Kuzushi)*



*(Tsukuri)*



*(Kake)*

*(Extrait d'une affiche fédérale)*



« Il est vain d'acquérir les techniques du Judo et même de briller dans les compétitions, si la valeur morale du judoka n'est que faiblesse. Il est donc capital que le Maître enseigne le Code Moral en même temps que le Judo et que l'élève s'efforce d'apprendre les deux qui, en réalité, ne sont qu'un. »

# ARBITRAGE

## Les valeurs et les gestes:



### **Ippon**

Uke chute presque sur le dos avec vitesse, force et contrôle.



### **Waza Ari**

Il manque un des critères du ippon.



### **Yuko**

Uke chute sur le coté



### **Oesaekomi**

Immobilisation au sol



### **Toketa**

Sortie d'immobilisation



### **Shido ou Hansokumaké**

Pénalités



### **Matté**

Interruption momentanée du combat

Pas de geste de l'arbitre

### **Soré madé**

Fin du combat

## Tenue et hygiène du judoka :

### **Le judoka**

Les ongles coupés courts, il est propre, et attache ses cheveux s'ils sont longs.

Il ne porte ni bijoux ni aucun autre objet métallique ou plastique qui pourrait le blesser ou blesser son partenaire.

### **Le kimono**

Blanc, sans accroc ni déchirure, il est bien entendu propre et sec.

Les compétitrices doivent porter un tee-shirt blanc, à manches courtes, inséré dans le pantalon.

# LE JUJITSU

Le jujitsu (Art de la souplesse) est l'ancienne discipline pratiquée par les samourais pour se défendre sur les champs de bataille dans les temps troublés durant l'ère féodale. Il est, de par sa composition (Atémis, projections, contrôles, clés, étranglements et la pratique en défense sur certaines armes), la première « self-défense » des guerriers japonais.



Le terme générique « jujitsu » cache une réalité complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie. Il s'agissait de la discipline de combat, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale.

Au début du XXème siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, et ont collecté les techniques de différentes écoles de jujitsu pour en faire une autre pratique, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le Judo, dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito-Ryu, et l'aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito-Ryu. Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le jujitsu est, à juste titre, le creuset des différents arts martiaux japonais. *(Extrait de Wikipédia)*



Son exportation en Europe est confiée à des experts nippons qui appuient leur enseignement sur le concept du Jujitsu plus répandu que le mot Judo. Lorsqu'en 1935, le maître Minosuke KAWAISHI introduit le Judo en France, il le présente d'abord sous le terme de « Jujitsu » et c'est avant tout l'aspect self défense qui séduit les premiers adeptes. Ces séances se plaçaient en début de cours en complément obligé de l'échauffement. Rappelons que l'expert japonais collabore à la création, avec Moshé FELDENKRAIS, du « Jujitsu club de France » à Paris en 1936 et publie sa « Méthode de Juijitsu » (1950) qui restera longtemps l'ouvrage de référence.

## **L'EXPANSION DU JUDO : 1946 – 1971**

Après la seconde guerre mondiale, la fédération française de judo jujitsu voit le jour en 1946 et développe l'aspect sportif tout en accueillant à chaque décennie des populations de pratiquants de plus en plus variées en sexes, âges et niveaux de grades. L'expansion des activités sportives, les attraits du judo, la couverture médiatique des événements, tout cela réduit l'audience du Jujitsu, alors que paradoxalement beaucoup de gens se trouvent à la recherche, avant tout, d'une méthode pour se défendre. La crainte de voir disparaître la pratique de cette discipline amène le Directeur technique national, Henri COURTINE, à confier à son ami et expert Bernard PARISSET, la mission de relancer la pratique et l'enseignement du Jujitsu dans l'hexagone.

## **LA CROISADE de Bernard PARISSET : 1972 – 1981**

Si quelques rares professeurs maintenaient des cours spécialisés, chacun enseignait à sa façon et selon ses idées. Les techniques se rejoignaient mais il n'y avait ni de pédagogie particulière, ni de progression réelle. La méthode de jujitsu exigée alors pour l'obtention du diplôme d'état de professeur de judo connaît un regain de popularité dans les dojos depuis que se confirme chez les judokas la volonté de retourner aux sources de leur art, d'autant plus qu'elle utilise énormément les projections qui leur sont familières. Dès 1975, Maître PARISSET va s'entourer d'experts reconnus (André GUERIN, Michel LEFEBVRE, des membres de sa famille Daniel et Eric PARISSET) pour développer l'aspect défense du judo qui sera proposé aux enseignants et cadres techniques de la Fédération. Le plan d'action fédéral 1982 sur le développement du Jujitsu crée une commission d'études dépendant du département de l'enseignement et du perfectionnement (D.E.P). Sous l'autorité du nouveau conseiller technique national, une équipe de spécialistes (Georges DAUPHIN, Maurice DEGLISSE, Eugène DOMAGATA, Paulette FOUILLET, André GUERIN, Didier JANICOT, Michel LEFEBVRE, Eric PARISSET, Louis ROCHE) se trouve engagé dans des actions de formation de formateurs et de réalisation de documents techniques et promotionnels.

## **LES FORMATIONS DE CADRES : années 1980...**

Les stages pionniers d'AUXERRE, VICHY, CHAMONIX, NANCY, TOULOUSE, POITIERS et ceux de BOULOURIS vont sélectionner les futurs correspondants régionaux qu'on instruit d'entrée à l'étude des 16 techniques de base, à la découverte du Kata : le GOSHIN JITSU et à la pratique des méthodes d'entraînement.

## **L'ACTIVITÉ JUJITSU SE STRUCTURE**

Les activités menées sur cette période conduisent au constat suivant, il existe dorénavant :

- une méthode officielle F.F.J.D.A accompagnée de nombreux documents d'illustration,
- un grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> dan avec une option principale jujitsu,
- un réseau d'une quarantaine de correspondants régionaux relayés au niveau départemental par de nombreux instructeurs,
- une commission technique nationale qui s'étoffe avec de nouveaux techniciens choisis parmi les correspondants les plus compétents (Frédéric BOURGOIN, Guy MENNEREAU, Patrick NOLIN, Patrick POUZET, Laurent THOMAS, Emmanuel WIRTZ).
- Eugène DOMAGATA, pionnier de l'activité et membre de la DTN, devient Coordonnateur national tout en assurant des tâches administratives, techniques et de représentation aux niveaux français et international.

## UNE QUALITE DE L'ENSEIGNEMENT

La méthode française d'enseignement judo jujitsu se trouve dispensée par les experts de la commission nationale, membres de l'école nationale de judo jujitsu. Elle est adaptée à toutes les populations de pratiquants et a pour but la maîtrise de l'art du jujitsu en :

- éduquant physiquement et moralement,
- en proposant des exercices attrayants,
- en étant efficace pour se défendre,
- en permettant des possibilités d'expression sportive variées.

Des stages nationaux et interrégionaux attirent un maximum d'enseignants qui souhaitent se perfectionner dans cette spécialité.

Des correspondants régionaux et instructeurs départementaux préparent les candidats au contenu des passages de grades d'expression technique rénovés en quatre unités de valeurs capitalisables et notamment pour ceux qui choisissent l'option Jujitsu.

## LES DIFFICULTÉS

Relancé il y a maintenant une quarantaine d'années, le jujitsu connaît à la fois une progression fulgurante sur le plan quantitatif (estimation de 50 000 pratiquants) et sur le plan qualitatif (26 titres de champion du monde), mais avant d'afficher ces excellents chiffres, il lui a fallu trouver sa place, prouver son existence, subir les quolibets et battre le fer en permanence. Cela a pris plusieurs décades à être toléré puis accepté et plus récemment apprécié. Il a fallu lever nombre d'interrogations et d'ambiguïtés sur différents dossiers :

- Pourquoi prendre en compte les besoins d'une population de trentenaires et plus ?
- Le produit « jujitsu » allait-il vraiment faire venir une nouvelle population de féminines ?
- Crise de lèse-majesté : y a-t'il la nécessité de créer des animations et compétitions techniques spécifiques à cette frange de licencié(es) ?
- Un engagement international sur le plan sportif, en bâtissant quelles équipes, et pour quels résultats ?

Le maillage hexagonal a été long, les formes d'acceptation sont venues avec les preuves fournies, et il a suffi de dirigeants éclairés, voire visionnaires pour qu'enfin, on trouve un grand intérêt à cette facette qui participe au chantier immense du développement des activités fédérales dans notre territoire.



En France, le jujitsu est enseigné dans les clubs affiliés à la Fédération Française de judo et Disciplines Associées. On y retrouve les deux aspects de technique de l'autodéfense et de sport.



# COMMENT DEVENIR CEINTURE NOIRE JUDO-JUJITSU



LA VOIE TECHNIQUE	LA VOIE COMPETITION
<p><b>Conditions de présentation aux épreuves :</b> Être minimum cadet, avoir un an de ceinture marron, avoir été évalué techniquement par l'enseignant et posséder l'autorisation de ce dernier pour se présenter.</p>	<p><b>Conditions de présentation aux épreuves :</b> Être minimum cadet, avoir un an de ceinture marron, avoir été évalué techniquement par l'enseignant et posséder l'autorisation de ce dernier pour se présenter.</p>
<p><b>Le requis :</b> Formation au club et épreuve comme commissaire sportif sur une compétition</p>	<p><b>Le requis :</b> Formation au club et épreuve comme commissaire sportif sur une compétition</p>
<p><b>Le kata (UV1) :</b> Au choix du candidat <u>Nage No Kata</u> : 3 premières séries ou <u>Goshin Jitsu</u> : 12 premières techniques</p>	<p><b>Le kata :</b> Au choix du candidat <u>Nage No Kata</u> : 3 premières séries ou <u>Goshin Jitsu</u> : 12 premières techniques</p>
<p><b>Debout/sol (UV2) :</b> Démonstration et interrogation technique du jury. Option judo ou jujitsu</p>	<p><b>Test d'efficacité :</b> 100 points cumulés en compétition/shiaï ou 44 points en gagnant 5 combats à la suite</p>
<p><b>Exercices d'applications judo (UV3) :</b> Yaku Soku Geiko, Kagari Geiko, randori debout et au sol.</p>	
<p><b>Technique de défense jujitsu (UV4) :</b> 12 défenses et ripostes imposées.</p>	

# DEFINITIONS ET METHODES

## D'ENTRAINEMENTS\*

**BLOCAGE** : Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

**CONFUSION** : Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

**CONTRE-PRISE** : Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagé par l'autre.

**DEFENSE** : Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

**ENCHAINEMENT** : Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1<sup>ère</sup> technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

**ESQUIVE** : Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

**OPPORTUNITE** : Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme le Kumi Kata, déplacements, changements de postures, attaques, etc....

**SEQUENCE TACTIQUE** : Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

**SITUATION DE TRAVAIL** : Position respective de Tori et Uke qui précède l'application d'une technique.

**TOKUI-WAZA** : Technique favorite d'un judoka.

**TENDOKU RENSHU\*** : Cette forme d'entraînement consiste à répéter des mouvements techniques dans le vide. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire.

**UCHI-KOMI\*** : Uchi-komi signifie littéralement « rentrer dedans ». Cette forme d'entraînement se pratique avec un partenaire pour travailler en répétition l'entrée d'une projection. Le travail se limite au déséquilibre, au placement de son corps et lancement de la technique sans faire chuter.

**NAGE-KOMI\*** : Nage-komi se pratique également à deux. Il est en quelque sorte la suite de l'uchi-komi puisqu'en plus de répéter l'entrée et le placement de la technique, on fait chuter son partenaire à chaque fois.

**YAKU SOKU GEIKO\*** : Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc.... ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.

**KAGARI-GEIKO\*** : Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense. Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

**RANDORI\*** : Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en s'assurant conjointement leur sécurité. Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

**SHIAI\*** : Il s'agit d'un combat comme en compétition. Les deux partenaires attaquent et défendent pleinement.

*(Source : Textes officiels de la FFJDA et internet).*



# LA NOMENCLATURE PAR FAMILLES

Ashi-waza  
Koshi-waza  
Te-waza  
Mae-sutemi-waza  
Yoko-sutemi-waza

## Les ashi-waza : techniques de jambes

<i>De-ashi-barai</i>	Balayage de la jambe avancée
<i>Okuri-ashi-barai</i>	Balayage des deux jambes
<i>Haraï-tsurikomi-ashi</i>	Balayage de la jambe en pêchant
<i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>	Blocage du pied en pêchant
<i>Hiza-guruma</i>	Roue autour du genou
<i>O-soto-gari</i>	Grand fauchage extérieur
<i>O-uchi-gari</i>	Grand fauchage intérieur
<i>Ko-uchi-gari</i>	Petit fauchage intérieur
<i>Ko-soto-gari</i>	Petit fauchage extérieur
<i>Ko-soto-gake</i>	Petit accrochage extérieur
<i>Ashi-guruma</i>	Roue autour de la jambe
<i>O-guruma</i>	Grande roue
<i>Tsubame-gaeshi</i>	Contre attaque de la mouette
<i>Uchi-mata</i>	Fauchage interne de la cuisse
<i>Uchi-mata-gaeshi</i>	Contre du fauchage interne de la cuisse
<i>O-soto-guruma</i>	Grande roue extérieure
<i>O-soto-otoshi</i>	Grand renversement extérieur

## Les koshi-waza : techniques de hanches

<i>Hane-goshi</i>	Hanche percutée
<i>Haraï-goshi</i>	Balayage de la hanche
<i>Koshi-guruma</i>	Roue autour des hanches
<i>Uchi-mata</i>	Fauchage interne de la cuisse
<i>O-goshi</i>	Grande projection de hanche
<i>Uki-goshi</i>	Hanche flottée
<i>Tsurikomi-goshi</i>	Hanche pêchée
<i>Sode-tsurikomi-goshi</i>	Hanche pêchée par la manche
<i>Ushiro-goshi</i>	Projection de hanche sur l'arrière
<i>Utsuri-goshi</i>	Hanches alternées

## Les te-waza : techniques de mains

<i>Ippon-seoi-nage</i>	Projection par dessus l'épaule
<i>Morote-seoi-nage</i>	Projection de l'épaule à deux mains
<i>Eri-seoi-nage</i>	Projection de l'épaule avec le revers
<i>Kata-guruma</i>	Roue autour des épaules ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Morote-gari</i>	Fauchage des jambes par les mains ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Tai-otoshi</i>	Renversement du corps
<i>Te-guruma</i>	Roue par les mains ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Uki-otoshi</i>	Renversement flottant
<i>Kibisu-gaeshi</i>	Renversement par la cheville ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Ko-uchi-gaeshi</i>	Contre du petit fauchage intérieur ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Kuchiki-taoshi</i>	Projection d'une main ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Seoi-otoshi</i>	Renversement par l'épaule
<i>Sumi-otoshi</i>	Renversement dans l'angle
<i>Uchi-mata-sukashi</i>	Projection par glissement
<i>Yama-arashi</i>	Tempête dans la montagne
<i>Kubi-nage</i>	Projection par le cou
<i>Eri-tai-otoshi</i>	Renversement du corps par le revers
<i>Obi-otoshi</i>	Renversement par la ceinture



## Les ma-sutemi-waza : techniques de sacrifice dans l'axe

<i>Ura-nage</i>	Projection sur l'arrière
<i>Sumi-gaeshi</i>	Renversement dans l'angle
<i>Tomoe-nage</i>	Projection en cercle
<i>Hikkomi-gaeshi</i>	Renversement en tirant
<i>Kawazu-gake</i>	Enroulement avec une jambe ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Tawara-gaeshi</i>	Retournement du ballot de paille ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Te-gaeshi</i>	Renversement par la main ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Te-otoshi</i>	Renversement par les mains ( <i>interdit en compétition</i> )
<i>Sukui-nage</i>	Projection en cuillère ( <i>interdit en compétition</i> )

### Les yoko-sutemi-waza : techniques de sacrifice sur le côté

<i>Daki-wakare</i>	Enlacement et séparation
<i>Hane-makikomi</i>	Enroulement avec percussion de la hanche
<i>Uchi-mata-makikomi</i>	Enroulement avec fauchage interne de la cuisse
<i>Harai-makikomi</i>	Enroulement avec balayage de la hanche
<i>Uchi-makikomi</i>	Enroulement intérieur
<i>O-soto-makikomi</i>	Grand enroulement extérieur
<i>Tani-otoshi</i>	Chute dans la vallée
<i>Yoko-tomoe-nage</i>	Projection en cercle sur le côté
<i>Yoko-wakare</i>	Séparation de côté
<i>Yoko-gake</i>	Accrochage latéral
<i>Yoko-otoshi</i>	Renversement latéral
<i>Yoko-guruma</i>	Roue de côté
<i>Uki-waza</i>	Technique flottante
<i>Ko-uchi-makikomi</i>	Petit enroulement intérieur
<i>Waki-otoshi</i>	Renversement par l'aisselle
<i>Sukui-nage</i>	Projection en cuillère

Autres familles.....

<i>Pourri-Waza</i>	Technique pourrie
<i>Bourrin-Waza</i>	Technique de bourrin



Kantsetsu-waza  
Osae-waza  
Shime-waza

### Les kantsetsu-waza : techniques de clés de coude

<i>Ude-gatame</i>	Contrôle du bras en hyper-extension
<i>Ude-garami</i>	Clé avec le bras en hyper-flexion
<i>Waki-gatame</i>	Contrôle par l'aisselle
<i>Hara-gatame</i>	Contrôle par le ventre
<i>Juji-gatame</i>	Contrôle en croix
<i>Hiza-gatame</i>	Contrôle avec le genou
<i>Ashi-gatame</i>	Contrôle avec la jambe
<i>Momo-gatame</i>	Contrôle avec la cuisse

## Les Osae-waza : techniques d'immobilisations fondamentales

<i>Hon-gesa-gatame</i>	Contrôle fondamental par le travers
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	Contrôle latéral des quatre points
<i>Tate-shiho-gatame</i>	Contrôle longitudinal des quatre points
<i>Kami-shiho-gatame</i>	Contrôle des quatre points au-dessus
<i>Ushiro-gesa-gatame</i>	Contrôle arrière par le travers
<i>Makura-gesa-gatame</i>	Contrôle en oreiller par le travers
<i>Kata-gatame</i>	Contrôle par l'épaule

## Les variantes

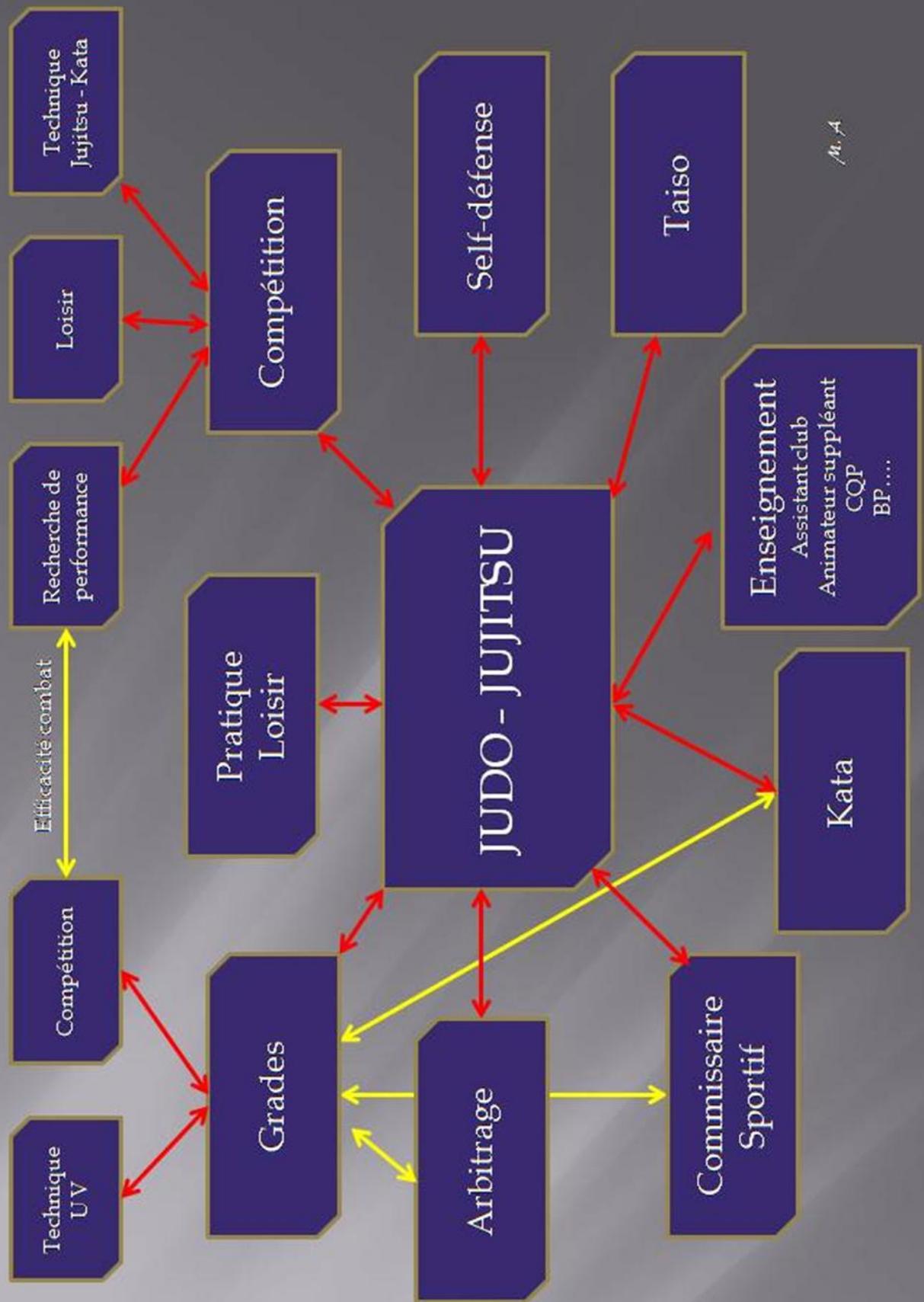
<i>Kuzure-gesa-gatame</i>	Variante du contrôle par le travers
<i>Kuzure-yoko-shiho-gatame</i>	Variante du contrôle latéral des quatre points
<i>Kuzure-tate-shiho-gatame</i>	Variante du contrôle longitudinal des quatre points
<i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i>	Variante du contrôle des quatre points au-dessus
<i>Sankaku-gatame</i>	Contrôle en triangle



## Les Shime-waza : techniques d'étranglements

<i>Hadaka-jime</i>	Etranglement à mains nues
<i>Okuri-eri-jime</i>	Etranglement avec les deux revers
<i>Kata-ha-jime</i>	Etranglement en contrôlant un seul côté
<i>Sode-guruma-jime</i>	Etranglement en enroulant le revers
<i>Gyaku-juji-jime</i>	Etranglement en croix à l'envers
<i>Nami-juji-jime</i>	Etranglement en croix
<i>Kata-juji-jime</i>	Etranglement en croix, mains inversées
<i>Sankaku-jime</i>	Etranglement en triangle
<i>Morote-jime</i>	Etranglement avec les deux mains
<i>Ashi-gatame-jime</i>	Etranglement en contrôlant avec la jambe
<i>Katate-jime</i>	Etranglement avec une main
<i>Tsukkomi-jime</i>	Etranglement en poussant avec la main
<i>Koshi-jime</i>	Etranglement avec la hanche
<i>Kakae-jime</i>	Etranglement avec les avant-bras

# DIFFERENTES FORMES DE PRATIQUES



/n, A



La fleur parfaite est chose rare. On pourrait passer sa vie à en chercher une, et ce ne serait pas une vie gâchée.

*Le dernier samouraï, Katsumoto.*

## *Rôle d'une ceinture noire dans un club.*

*Devenir ceinture noire est la récompense d'un travail effectué pendant plusieurs années de pratique. C'est une étape décisive dans le parcours d'un judoka. Mais n'oublions pas, d'associer l'enseignant (ou vos enseignants) qui par ses (leurs) efforts a permis de vous amener à ce niveau. Souvenez-vous modestement de vos débuts et vous comprendrez les difficultés des ceintures qui vous sont « inférieures ». Associez vos partenaires : le judo se pratique à plusieurs et votre évolution est liée à celle des autres. Pas de progrès possibles sans le travail avec les camarades d'entraînements (entraide et prospérité mutuelle).*

*Maintenant, vous êtes ceinture noire....., même si cela vous remplit de fierté par ce grade obtenu, souvenez-vous que le chemin parcouru est encore plus intéressant que le but atteint. Le travail nécessaire pour ce « dan » vous a formé et même transformé petit à petit pour faire de vous un ambassadeur du judo. N'oubliez jamais que votre comportement bon ou mauvais, pour les néophytes, retombera par voie de conséquences sur votre discipline.*

*Dans un dojo ou dans la vie, vous avez valeur d'exemple et ceci est tout simplement un devoir pour respecter cette nouvelle ceinture que vous portez.*

*Votre attitude dans un dojo doit être irréprochable, tout ce qui vous entoure vous a permis de progresser, exprimez-vous avec politesse et modestie. Vous êtes ceinture noire certes, mais vous êtes avant tout un élève comme un autre, sans plus ni moins de privilèges, que vous soyez gradé ou professeur, en montant sur les tatamis, vous acceptez le cours fait par l'enseignant et les règles liés à notre discipline, cela s'appelle le respect.*

*Votre grade ne vous autorise aucun « passe-droit » et vous devez par votre comportement, votre travail et votre courage n'avoir que le but de vous améliorer sans cesse et devenir un modèle pour vos camarades.*

*Votre position dans un cours, au niveau du salut, se situe au bout de la ligne ou sur le côté réservé aux ceintures noires. En aucun cas, votre place est prêt de votre professeur (sauf si celui-ci vous le demande), vous êtes élève ceinture noire et non « prof ». Votre rôle de conseil sur les cours se situe au niveau de votre partenaire direct et dans le cadre de la technique ou de l'exercice enseigné. Une ceinture noire n'est en aucun cas là pour faire un cours parallèle à celui de l'enseignant, vous n'en avez ni le droit, ni la responsabilité, ni la formation, ni les prérogatives. Efforcez-vous de rester humble et modeste, les plus grands techniciens apprennent encore, et les plus grands champions perdent aussi....*

*Vous allez vous apercevoir que votre rôle implique beaucoup d'obligations en termes de comportement et une application plus importante du code moral, elle se résume par la valeur shin de notre discipline.*

*Ayez aussi à l'esprit que votre grade représente un niveau technique (Gi) accompagné d'une certaine efficacité (Tai) et que vous êtes à un moment où vous passez un autre palier de votre pratique. De la ceinture blanche à la noire, vous avez appris l'alphabet du judo, maintenant vous allez apprendre à construire des mots...*

*Ne tombez pas dans le piège de considérer que vous avez fini votre apprentissage et que cela s'arrête là. Vous viendrez-vous à l'idée que l'école s'arrête au CP ?*

*Oui, la route est longue pour qui veut la parcourir. Elle s'accompagne d'aventures humaines qui vous forment autant que la discipline elle-même, combien avez-vous rencontré de personnes qui vous ont marqués, sur, et autour des tapis ?*

*Le judo ne s'arrête jamais et l'on apprend toujours, alors restons modestes dans notre façon d'être.*



# LES TERMES JAPONAIS

## Les familles de techniques

ASHI-WAZA	TECHNIQUE DE JAMBE
ATÉMI-WAZA	TECHNIQUE DE COUPS
KAESHI-WAZA	TECHNIQUE DE RENVERSEMENT
KANSETSU-WAZA	TECHNIQUE DE LUXATION
KATAME-WAZA	TECHNIQUE DE CONTRÔLE
MA-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DANS L'AXE
NAGE-WAZA	TECHNIQUES DE PROJECTION
NE-WAZA	TECHNIQUE AU SOL
OSAE-KOMI-WAZA	TECHNIQUE D'IMMOBILISATION
SHIME-WAZA	TECHNIQUE ÉTRANGLEMENT
SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE
TE-WAZA	TECHNIQUE DE MAIN ou TECHNIQUE DE BRAS
YOKO-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DE COTE

## Les katas

GO NO SEN KATA	KATA DES CONTRE-PRISES (NAGE WAZA)
GOSHIN JITSU	KATA DE DEFENSE
JUNO KATA	KATA DE LA SOUPLESSE
KATAME NO KATA	KATA DES CONTRÔLES (NE WAZA)
KIME NO KATA	KATA DE LA DECISION (DEFENSE)
KOSHIKI NO KATA	KATA DES FORMES ANCIENNES
NAGE NO KATA	KATA DES PROJECTIONS (NAGE WAZA)

## Les saluts

REI	SALUER
RITSUREI	SALUT DEBOUT
SEIZA	POSITION A GENOUX
ZAREI	SALUT A GENOUX

## Grade

KYU	CEINTURE DE COULEURS
DAN	NIVEAU

## Orientation

MAE	DEVANT
USHIRO	ARRIERE
YOKO	COTE
URA	OPPOSÉ, ARRIERE
SOTO	EXTERIEUR
UCHI	INTERIEUR

# LES PARTIES DU CORPS



ASHI	JAMBE
GOSHI ou KOSHI	HANCHE
HARA	VENTRE
HIGI ou HIJI	COUDE
HIZA	GENOU
KAGATO ou KAKATO	TALON
KIBIZU	CHEVILLE
KOTE	POIGNET
KUBI	COU
MOMO	LA CUISSE
MUNE	POITRINE
KATA	ÉPAULE
SHUTO	TRANCHANT DE LA MAIN (SABRE EXT DE LA MAIN, COTE PETIT DOIGT)
TAI	CORPS
TE	MAIN
TEISHO	PAUME DE LA MAIN
UDE	BRAS
YUBI	LES DOIGTS

## Les niveaux

JODAN	PARTIE HAUTE DU CORPS
SHUDAN ou CHUDAN	PARTIE INTERMEDIAIRE DU CORPS
GEDAN	PARTIE BASSE DU CORPS

## Compter en japonais

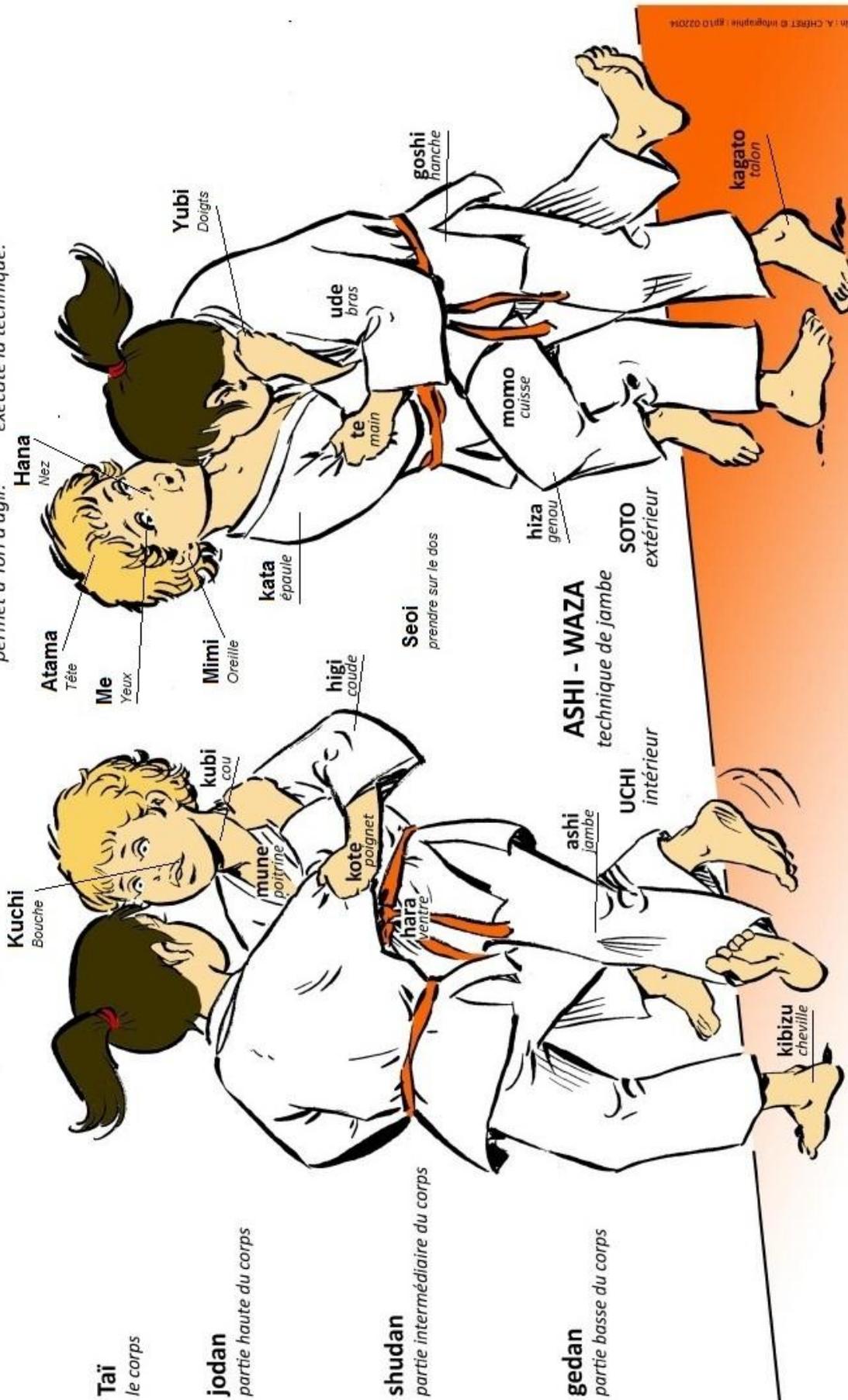
ICHI	UN
NI	DEUX
SAN	TROIS
SHI	QUATRE
GO	CINQ
ROKU	SIX
SHICHI	SEPT
HACHI	HUIT
KU	NEUF
JU	DIX



## LES MOTS DU CORPS au judo et au jujitsu

**UKE,**  
partenaire réactif qui  
permet à Tori d'agir.

**TORI,**  
partenaire qui  
exécute la technique.



O - UCHI - GARI grand fauchage à l'intérieur

O - SOTO - GARI grand fauchage à l'extérieur

# RESUME....

- 1860** Naissance de Jigoro KANO, fondateur du Judo.
- 1882** Début du Judo Kodokan, méthode d'enseignement de Jigoro KANO.
- 1889** Premier voyage d'étude de Jigoro KANO en Europe.
- 1905** Septembre : ouverture d'une école de ju-jitsu.
- 1909** Le Kodokan, association privée, devient un organisme reconnu légalement, Jigoro KANO est le premier représentant Japonais du Comité International Olympique.
- 1911** Création interne officielle d'une section de formation de professeurs de Judo au Kodokan.
- 1922** Création d'une section "l'Association Culturelle du Kodokan" basée sur les principes du "meilleur emploi de l'énergie" et de la "prospérité mutuelle".
- 1930** Premiers championnats de Judo, au Japon, à caractère officiel.
- 1932** Création d'une section "l'Association pour l'Etude Médicale du Judo" au Kodokan.
- 1935** Octobre : arrivée à Paris de Mikinosuke KAWAISHI.
- 1938** Décès de Jigoro KANO.
- 1939** 20 avril : première ceinture noire décernée à un français, Maurice COTTEREAU, par le professeur KAWAISHI.
- 1943** 30 mai : premier championnat de France, Jean de HERDT vainqueur.
- 1946** Création de la Fédération Française de Judo et de jiu-jitsu (FFJJJ), Président Paul BONET-MAURY. (1946-1956)
- 1947** 9 novembre : création du Collège National des Ceintures Noires.
- 1948** Création de la Fédération Européenne de Judo, Président, Aldo TORTI (Italie).
- 1950** Première compétition féminine, "autorisée aux dames titulaires de la ceinture orange".
- 1950** Arrivée en France de Shozo AWAZU, assistant du professeur KAWAISHI.
- 1951** Création de la Fédération Internationale de Judo, Président Aldo TORTI (Italie).
- 1951** Premier championnat d'Europe de l'après-guerre à Paris.
- 1956** Premier championnat du Monde masculins seniors (Tokyo), Henri COURTINE est demi-finaliste. Monsieur Paul DE ROCCA-SERRA est élu président de la FFJDA. (1956). Jean PIMENTEL est élu président de la FFJDA. (1956-1961)
- 1958** Deuxième championnat du Monde à Tokyo : Bernard PARISET est demi-finaliste.

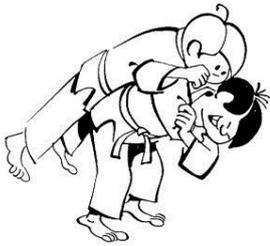


**1960** Le Judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo.  
(4 épreuves sont définies : -68kg, -80kg, +80kg, toutes catégories)

**1960** André ERTEL (France) est élu président de l'Union européenne de judo.

**1961** La France organise pour la première fois, les championnats du Monde de Judo à Paris.  
Monsieur Robert BOULAT est nommé Directeur Technique National (1961-1966)  
Victoire d'Anton GEESINK, Premier Européen à vaincre les Japonais.  
Claude COLLARD est élu président de la FFJDA. (1961-1966)

**1962** Premières rencontres par équipes entre la France et l'URSS.



**1964** Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques.  
André BOURREAU, Michel LESTURGEON, Jacques LEBERRE et Lionel GROSSAIN représentent la France.

**1966** Georges PFEIFER est élu président de la FFJDA. (1966-1972)  
Henri COURTINE est nommé Directeur Technique National. (1966-1976).

**1967** Publication de la "progression française".

**1971** Création du Comité National des Grades.

**1972** Le Judo est définitivement reconnu comme sport olympique, Jeux Olympiques de Munich.  
Jean-Jacques MOUNIER (légers, 3ème), Jean-Paul COCHE (moyen, 3ème), Jean-Claude BRONDANI (toutes catégories, 3ème), remportent les premières médailles françaises aux Jeux Olympiques de Munich.

**1973** René AUDRAN est élu président de la FFJDA.  
(1973-1976 et 1977-1980)

**1975** Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du monde Français à Vienne (Autriche).

**1975** Premier championnat d'Europe féminin.

**1976** Premier championnat de France féminin.  
Pierre GUICHARD est nommé Directeur Technique National. (1976-1986)

**1979** Henri COURTINE est élu directeur sportif de la Fédération Internationale de Judo.

**1980** Premier championnat du Monde féminins (New York). Jocelyne TRIADOU devient la première championne du monde.  
Jeux Olympiques de Moscou : Thierry REY et Angelo PARISI sont les premiers Français champions Olympiques.

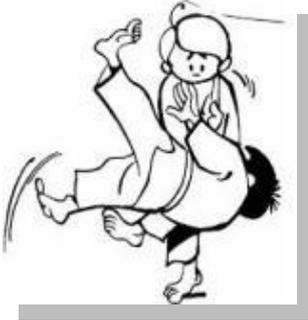
**1981** Georges PFEIFER est élu président de la FFJDA. (1981-1984 et 1985-1986)

**1982** Championnats du Monde féminins (Paris).  
Béatrice RODRIGUEZ, Martine ROTTIER, Brigitte DEYDIER, Natalina LUPINO sont championnes.

**1986** Daniel BERTHELOT est élu président de la FFJDA. (1986-1988 et 1989-1992).  
Jean-Luc ROUGE est nommé Directeur Technique National. (1986-1996)

**1988** Le Judo féminin, sport de démonstration aux Jeux Olympiques (Séoul).  
Marc ALEXANDRE est champion Olympique.

**1991** François BESSON est élu directeur sportif de la Fédération internationale de Judo.



**1992** Cécile NOWAK et Cathy FLEURY premières Françaises championnes Olympiques à Barcelone. Sont également titrés Laetitia MEIGNAN (3ème), Natalina LUPINO (3ème), Pascal TAYOT (2ème), Bertrand DAMAISAN (3ème), David DOUILLET (3ème).  
Michel VIAL est élu président de la FFJDA.(1992 à 2005)

**1994** La première coupe du Monde masculine par équipes de nations a lieu à Paris, la France est vainqueur.  
Jean-Luc ROUGE est nommé Directeur de la FFJDA.

**1996** Marie-Claire RESTOUX, David DOUILLET et Djamel BOURAS sont champions Olympiques à Atlanta. Christine CICOT, Christophe GAGLIANO et Stéphane TRAINEAU ont eux obtenus la médaille de bronze.

**1997** David DOUILLET, Marie-Claire RESTOUX, Séverine VANDENHENDE et Christine CICOT décrochent la médaille d'or aux championnats du Monde à Paris, tandis que Larbi BENBOUDAUD, Christophe GAGLIANO, Djamel BOURAS décrochent celle d'argent, et de bronze pour Magalie BATON, Ulla WERBROUCK et Ghislain LEMAIRE.  
Fabien CANU est nommé Directeur Technique National.

**1998** Coupe du Monde par équipes de nations : les garçons se classent 3ème et les féminines terminent 2ème.

**1999** Larbi BENBOUDAUD devient Champion du Monde à Birmingham.

**2000** Jeux Olympiques de Sydney.  
Séverine VANDENHENDE est Championne Olympique et David DOUILLET décroche son 2ème titre Olympique et devient le judoka le plus titré de tous les temps.  
Sont également médaillés d'argent Larbi BENBOUDAUD et Céline LEBRUN, et de bronze Frédéric DEMONTFAUCON et Stéphane TRAINEAU.

**2001** Championnats du Monde de Munich.  
Céline LEBRUN et Frédéric DEMONTFAUCON deviennent médaillés d'or.  
Le 16 octobre 2001, date officielle de l'inauguration de l'Institut du Judo à Paris par le président de la République, Monsieur Jacques CHIRAC, en présence de nombreuses personnalités réunies autour de Monsieur Michel VIAL, président de la Fédération Française de Judo.

**2002** Championnats du Monde par équipes de nations à Bâle : les féminines se classent 5ème et les garçons se classent 3ème .

**2003** Championnats du Monde Individuels Féminins et Masculins à Osaka (Japon). La France décroche 5 médailles d'argent avec Frédérique JOSSINET, Annabelle EURANIE, Larbi BENBOUDAUD, Daniel FERNANDES et Ghislain LEMAIRE.

**2004** Jeux Olympiques d'Athènes (Grèce). Une seule médaille de décrochée celle d'argent par Frédérique JOSSINET.

**2005** Jean-Luc ROUGE est élu président de la FFJDA le 19 février.

Jeux Méditerranéens à Almería. 6 médailles : deux en bronze pour Fanny RIABOFF et Anthony FRITSCH, une en argent pour POSSAMAI Stéphanie et trois titres pour Lucie DECOSSE, Ghislain LEMAIRE et Annabelle EURANIE.

Brigitte DEYDIER est nommée Directrice Technique Nationale.

Jean-Luc ROUGE est élu vice-président de l'UEJ.



**2006** La France première nation européenne de Judo avec 8 médailles dont 3 en or pour Barbara HAREL, Emame GEVRISE et Anne-Sophie MONDIERE quatre médailles d'argent pour Lucie DECOSSE, Céline LEBRUN, Daniel FERNANDES et Benjamin DARBELET et une de bronze pour Frédérique JOSSINET aux Championnats d'Europe de Tempere (Finlande).

Championnats du Monde par Équipes de Nations à Paris. L'équipe de France Féminine composée de Frédérique JOSSINET, Laetitia PAYET, Audrey LA RIZZA, Delphine DELSALLE, Barbara HAREL, Annabelle EURANIE, Fanny RIABOFF, Lucie DECOSSE, Anne MORLOT, Gevrise EMANE, Stéphanie

POSSAMAI, Celine LEBRUN, Eva BISSENI et Anne-Sophie MONDIERE est Championne du Monde face à Cuba en finale.

L'équipe de France Masculine composée de Cyril SOYER, Dimitri DRAGIN, Benjamin DARBELET, Christophe BESNARD, Anthony FRITSCH, Daniel FERNANDES, Anthony RODRIGUES, Alain SCHMITT, Frédéric DEMONTFAUCON, Meheddi KHALDOUN, Ghislain LEMAIRE, Christophe HUMBERT, Matthieu BATAILLE et Pierre ROBIN remporte la médaille de bronze après avoir éliminé le Japon, chute contre la Russie puis sort victorieux contre l'Ukraine en place de trois. Championnat du Monde Juniors à Saint Domingue. La France récolte 6 médailles. Teddy RINER, Cyril MARET et Mickael REMILIEU sont Champions du Monde, Hervé FICHOT et Kitty MATHE obtiennent la médaille d'Argent et Axel CLERGET le bronze.

Championnats d'Europe par Équipes de Nations à Belgrade en Serbie. Les équipes françaises féminines et masculines ont obtenues la médaille d'argent.

**2007** Championnats d'Europe Seniors Individuels à Belgrade en Serbie. La France est la première nation d'Europe en judo en remportant 5 titres, 1 médaille d'argent et 3 de bronzes.

Les titrés sont Lucie DECOSSE, Gevrise EMANE, Stéphanie POSSAMAI, Anne-Sophie MONDIERE et Teddy RINER. Audrey LA RIZZA obtient une très belle médailles d'argent et Frédérique JOSSINET ainsi que Benjamin DARBELET et Frédéric DEMONTFAUCON une médaille de Bronze.

**2008** Jean-Luc ROUGE est réélu président de la FFJDA le 8 novembre.

Championnats d'Europe Seniors Individuels à Lisbonne au Portugal. 2 titres, 1 médaille d'argent et 3 de bronzes.

Lucie DECOSSE en -63kg et Anne-Sophie MONDIERE en +78kg décrochent l'or à ces championnats, tandis que Frédérique JOSSINET récolte l'argent en -48kg. Barbara HAREL en -57kg, Gevrise EMANE en -70kg et Pierre ROBIN en +100kg obtiennent une médaille de bronze.

Jeux Olympiques de Pékin, Chine.

La France ramène de ses jeux 4 médailles

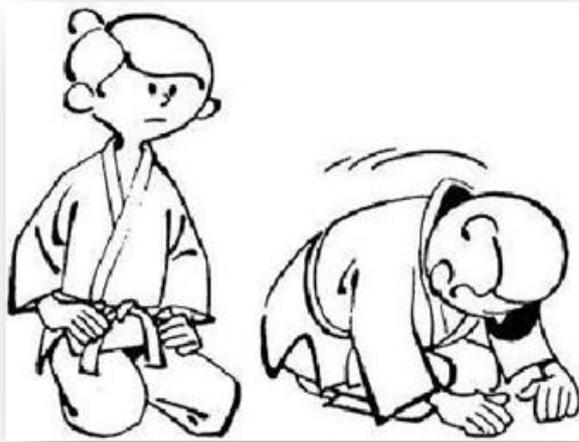
Lucie DECOSSE en -63kg et Benjamin DARBELET en -66kg sont médaillés d'argent tandis que Stéphanie POSSAMAI en -78kg et Teddy RINER le sont de bronze.

A noter les très belles places de 5ème pour Barbara HAREL en -57kg, Dimitri DRAGIN en -60kg, et Matthieu DAFREVILLE en -90kg.

**2009** Jean-Claude SENAUD est nommé Directeur Technique National le 1er octobre.

**2010** .....

(Sources : FFJDA)



*C et M*