

DECOUVERTE ET BASES DU JUDO

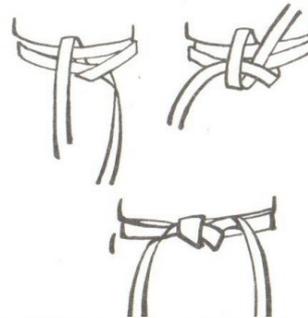
TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO - DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" - DE FAÇON CORRECTE, À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...



...ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À NOUER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UN NOEUD PLAT

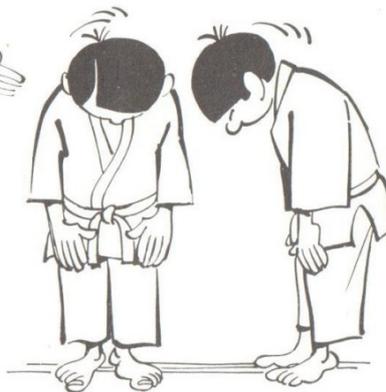


NON!...
PAS COMME ÇA!



ALLONS-Y!

ENSUITE, 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.



ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!

...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 KIMONO CORRECTEMENT CROISÉ, LA CEINTURE BIEN NOUÉE.

AU SIGNAL DU PROFESSEUR, TU PONES 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 salut en judo est une fonction primordiale, il constitue un lien social...

Le rituel du salut peut être envisagé comme une communication ; c'est une activité partagée par les acteurs, d'où émerge par la suite des échanges et des actions. Il élabore dans la perspective commune la mise en œuvre d'intentions...

Le salut fait partie de l'étiquette du judo : il exprime une forme de politesse, de savoir vivre.

Il signifie que l'on respecte les règles élémentaires du combat, l'adversaire et l'issue de la rencontre ;

Il est nécessaire pour canaliser la violence qui risquerait de s'exprimer.

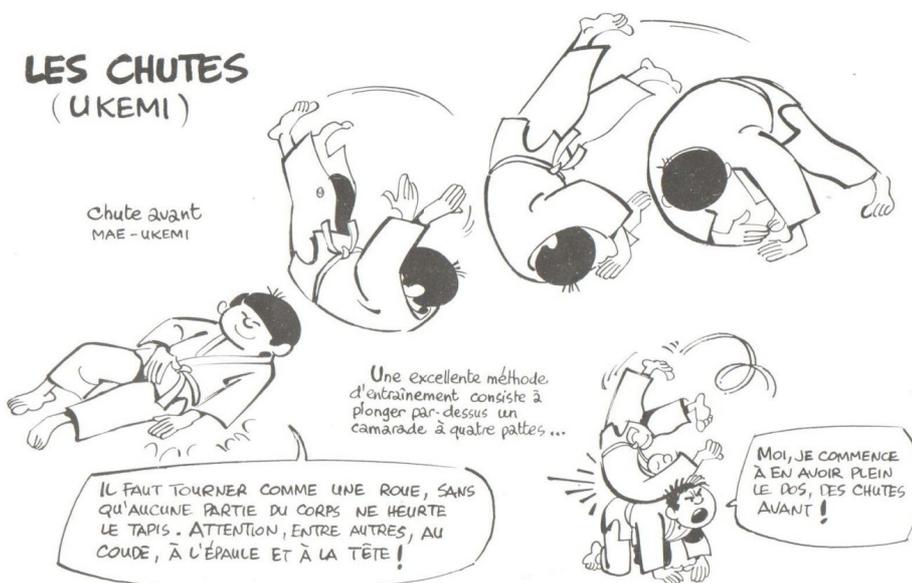
Ce geste rituel contient tout le judo, que le fondateur, Maître Jigoro Kano a résumé en une devise qui est :

« *L'entraide et la prospérité mutuelle* »

TU DEVRAS, BIEN SÛR, APPRENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS NÉGLIGER CETTE ÉTUDE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y ENTRAÎNER BEAUCOUP !



LES CHUTES (UKEMI)



Le brise chute est essentiel pour la progression et l'intégrité physique du pratiquant. Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.

LA GARDE (en japonais) KUMI-KATA

DE LA MAIN DROITE, TU PRENDS LE COL DU KIMONO DE L'ADVERSAIRE, ET DE LA MAIN GAUCHE, TU PRENDS SA MANCHE, À HAUTEUR DU COUDE. C'EST LA GARDE FONDAMENTALE.



le judo debout s'appelle
NAGE-WAZA
qui signifie :
techniques
des projections



Il est interdit de tenir continuellement un seul côté du col avec les deux mains, ni la ceinture, ni le bas de la veste

Le judo est un sport, un moyen de défense, une méthode d'éducation physique, une philosophie de vie...

Le Kumi Kata (la garde):

Il doit répondre à trois impératifs

- *Le déséquilibre de Uke*
- *La projection de Uke*
- *Le contrôle des chutes de Uke (intégrité physique).*

Il est le moyen d'attaque et de défense. Cela exige de :

- *l'habileté*
- *la dextérité*
- *la vitesse*
- *l'adaptation à l'adversaire*

IL NE FAUT PAS CROIRE QU'IL SUFFIT DE CONNAITRE LA TECHNIQUE D'UN MOUVEMENT POUR LE RÉUSSIR. IL FAUT AUSSI SAVOIR LE PLACER AU MOMENT FAVORABLE. C'EST À TOI DE CRÉER CE MOMENT, GRÂCE AUX DÉSÉQUILIBRES ET AUX DÉPLACEMENTS



déséquilibre avant à droite



IL NE FAUT PAS TE DÉPLACER N'IMPORTE COMMENT ... IL FAUT LE FAIRE DE TELLE SORTE QUE TU SOIS EN MESURE D'ATTAQUER LORSQUE L'ADVERSAIRE EST, LUI, EN POSITION INSTABLE

Les déséquilibres principaux sont :
 en arrière, en arrière à droite et à gauche
 sur le côté, à droite et à gauche
 en avant, en avant à droite et à gauche

LES DÉSÉQUILIBRES (KUZUSHI)

KUZUSHI : Déséquilibre

C'est Tori qui le provoque

Ou Tori profite du déplacement de Uke

Principales directions des « KUZUSHI » :

- *Avant*
- *Arrière*
- *Latéral droit*
- *Latéral gauche*
- *Latéral avant droit*
- *Latéral avant gauche*
- *Latéral arrière droit*
- *Latéral arrière gauche*

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.*
- *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 (Zarei).*
- *Il faut saluer son partenaire avant chaque exercice.*
- *L'autorisation du professeur est nécessaire pour 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 du groupe.*

Convivialité / Amitié

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

Le judo n'est pas un sport d'équipe mais un « esprit d'équipe » . . .