

LES FONDAMENTAUX
DU **JUDO**

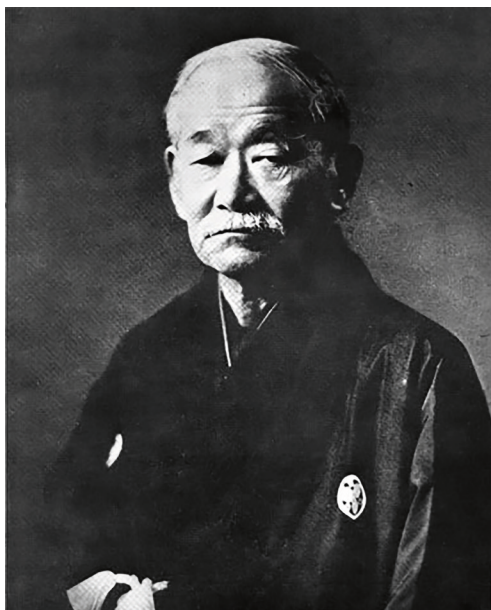


LE CODE MORAL DU JUDO

D'origine japonaise, le judo est un art martial et un sport de combat. Fondé par maître Jigoro Kano en 1882, le judo est composé de techniques de projections, d'immobilisations au sol, d'étranglements et de clefs.

Au judo, il existe un code moral que tout pratiquant doit respecter et qui enseigne différentes valeurs :

- ◆ 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.







LA TENUE DU JUDOKA

Les judokas combattent pieds nus dans un dojo (salle où l'on pratique le judo) et sur un tapis de mousse recouvert de vinyle (encore appelé tatami). Les judokas portent un judogi composé d'une veste et d'un pantalon en coton renforcé de couleur blanche. Il doit être convenablement porté : le pan gauche de la veste par-dessus le pan droit. Pour le maintenir fermé, on utilise une ceinture. Tout en maintenant la veste fermée d'une main, on pose le milieu de la ceinture sur le nombril. On croise la ceinture sur les reins après avoir fait le tour de la taille, puis on ramène les deux bouts (qui doivent être de même longueur) sur le devant. Ensuite, le combattant les attache en effectuant un nœud plat.

La ceinture permet de déterminer le niveau du combattant. Les débutants portent une ceinture blanche. En progressant, ils peuvent obtenir une ceinture jaune, orange, verte, bleue, marron, jusqu'à la ceinture noire.

4



5



6



7



8



9





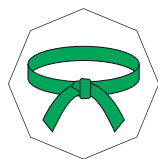
LE SALUT

Le salut est une marque de respect que l'on doit à son partenaire, au professeur et au lieu. Au judo, il est réalisé avant de monter sur le tatami et en le quittant, avant et après s'être entraîné avec un partenaire. Le salut est également employé en compétition, au début et à la fin d'un combat.

Le salut debout, encore appelé *ritsurei*, s'effectue talons joints, pointes des pieds légèrement écartées ; on incline la tête et le haut du corps en faisant glisser les mains sur le côté extérieur des cuisses pour les hommes et sur le devant des cuisses pour les femmes. Puis on revient à la position initiale.

Le salut à genoux, également nommé *zaréi*, s'effectue à partir de la position du salut debout. On met d'abord le genou gauche à terre, puis le droit. On s'assied sur les talons, le haut du corps bien droit, les mains sur les cuisses. Puis on pose les mains au sol devant soi, on se penche lentement sans décoller les fesses des talons et en gardant le dos plat. On se redresse en exécutant les mêmes mouvements dans l'ordre inverse.

Le salut est l'instant durant lequel les pratiquants s'isolent de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration.



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT

- ◆ *Tori* pousse la manche pour faire reculer la jambe droite de *uke*.
- ◆ Lorsque *uke* résiste et revient, *tori* avance sa jambe droite devant le pied gauche de *uke*, le pied légèrement orienté vers l'intérieur.
- ◆ Dans le même temps, *tori* ouvre la manche vers le haut et l'avant. Le bras droit de *tori* pêche vers le haut.
- ◆ La plante du pied gauche de *tori* vient stopper la jambe droite de *uke* qui avance, au niveau de la cheville.
- ◆ *Uke* bascule en chute en avant.



LES CONSEILS DU MAÎTRE

- Pour cette technique, on évite de déséquilibrer vers soi ou de se mettre en déséquilibre arrière.
- *Tori* doit être capable de s'approcher pratiquement sous *uke* pour alléger le corps de *uke* et bloquer sa jambe droite.
- L'action de pêcher est essentielle et permet d'alléger les appuis de *uke*.
- Cette technique peut être réalisée de l'autre côté avec une action très importante sur le coude.

1



2



3



4

