

MANUEL JUDO



**SHINBUDŌ**  
**BIEL/BIENNE**

19.05.2022

## Table des matières

Histoire du Judo .....	3
Code moral .....	3
Attitude au Dojo.....	4
Attacher sa ceinture .....	4
Saluts et rituels.....	5
Les techniques de chute.....	5
La saisie du judogi .....	6
Conditions pour l'obtention des ceintures.....	6
Ceinture jaune (5 <sup>ème</sup> Kyu).....	7
Ceinture orange (4 <sup>ème</sup> Kyu).....	8
Ceinture verte (3 <sup>ème</sup> Kyu) .....	10
Ceinture bleue (2 <sup>ème</sup> Kyu).....	12
Les grands champions .....	17
Les Suisses médaillés aux JO et Mondiaux.....	18
Règles de compétition et arbitrage .....	18
Lexique .....	19

## Histoire du Judo

Le judo, qui se traduit littéralement par "voie de la souplesse" est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (budō), fondé par Jigoro Kano en 1882.

Selon la légende, les principes du judo ont été découverts par Kano lors d'un hiver rigoureux. Il remarqua que les branches du cerisier réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur ». La voie de la souplesse était née.

Jigoro Kano a écarté toutes techniques dangereuses des anciennes écoles d'arts martiaux qu'il a pu étudier. Son souhait était d'en faire un système éducatif, à usage d'activité physique et morale.

Il définit la philosophie de son art par deux maximes : « Seiryoku zenyo » (la bonne utilisation de l'énergie) et « Jita Kyoei » (entraide et prospérité mutuelles).

Le judo connut un succès qui s'étendit largement au-delà des frontières japonaises et contribua à populariser les arts martiaux japonais.

Il est devenu officiellement discipline olympique lors des Jeux de Tôkyô en 1964. Le judo féminin a fait son entrée dans le programme olympique aux Jeux de Séoul en 1988 comme sport de démonstration avant d'être définitivement accepté à partir des Jeux de Barcelone en 1992.

## Code moral

Le code moral du judoka est constitué de 8 valeurs qu'il veillera à appliquer autant sur le tatami que dans la vie de tous les jours.

- Politesse – c'est le respect d'autrui
- Sincérité – c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- Courage – c'est faire ce qui est juste
- Honneur – c'est être fidèle à la parole donnée
- Modestie – c'est parler de soi-même sans orgueil
- Respect – c'est valoriser et considérer les besoins et limites d'autrui
- Contrôle de soi – c'est savoir se taire lorsque monte la colère
- Amitié – c'est le plus pur des sentiments humain

柔道

JU  
la souplesse

DO  
la voie



## Attitude au Dojo

*Le judo est à la fois sport et philosophie. Le judoka combat sans haine, accepte la victoire et la défaite.*

Pour l'obtention d'un Kyu (grade), une bonne discipline est indispensable à l'intérieur du Dojo (salle) de même qu'une tenue correcte sur le tatami.

Voici quelques règles fondamentales à respecter:

### Avant l'entraînement,

- avoir un judogi propre.
- avoir les ongles (mains et pieds) coupés courts, afin de ne pas blesser tes partenaires.
- enlever ses bijoux, montre, etc.

### Au Dojo,

- être à l'heure pour le début de l'entraînement.
- porter des zori (pantoufles) ou des chaussettes, en dehors du tatami.
- avoir les pieds propres avant d'entrer sur le tatami.
- saluer à la méthode japonaise lors de l'entrée ou la sortie du tatami.

### Durant l'entraînement,

- respecter les consignes de l'entraîneur.
- veiller à avoir son judogi en ordre.
- baisser la voix.
- accepter toute invitation d'un partenaire.
- saluer (rei) son partenaire au début et à la fin de chaque exercice.
- respecter son adversaire: notamment, en cas de victoire, s'abstenir de toute démonstration excessive.

## Attacher sa ceinture

Clique sur le lien vidéo pour apprendre à attacher ta ceinture  
Tu y verras également comment ranger tes zori (pantoufles) correctement.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQHhDxi4-eg>



## Saluts et rituels

Le judoka salue pour marquer son respect envers le fondateur du judo (Jigoro Kano), les lieux, ses entraîneurs et ses partenaires, grâce à qui il va pouvoir progresser.

Avant et après chaque exercice, Tori et Uke se saluent.

**TORI** : celui qui exécute la technique

**UKE** : celui qui subit la technique

Clique sur le lien vidéo pour apprendre à saluer correctement debout (Ritsurei) et au sol (Zarei). Tu y verras également les postures de bases.

<https://youtu.be/BBZG9N4cW0U>



## Les techniques de chute

Avant de savoir projeter, il faut savoir tomber soi-même. Ceci est la base de l'efficacité dans les mouvements de projection et c'est la base de tout le judo.

Les **ukemi** (technique de chute) permettent de tomber sans risque de blessure et de gagner en confiance lors de la pratique du judo.

Ukemi de base

- ushiro-ukemi – la chute arrière
- yoko-ukemi – la chute sur le côté
- mae-ukemi – la chute avant
- mae-mawari-ukemi – la chute avant roulée

Clique sur le lien vidéo pour regarder les différents ukemi et leur suite progressive en fonction de ton niveau.

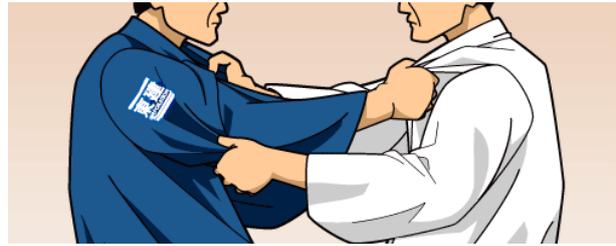
<https://youtu.be/VoktcQAxEpG>



## La saisie du judogi

La saisie du judogi (kimono) s'appelle le **kumi-kata**. Il existe un très grand nombre de façon de saisir son partenaire (uke).

La saisie de base consiste à saisir avec une main le **revers** de uke et avec l'autre main la **manche** de uke.



Pour un droitier:

la main droite saisit le revers au niveau de la clavicule (le pousse caché à l'intérieur) tandis que la main gauche saisit la manche au niveau du coude.

Pour un gaucher:

la main gauche saisit le revers au niveau de la clavicule (le pousse caché à l'intérieur) tandis que la main droite saisit la manche au niveau du coude.

## Conditions pour l'obtention des ceintures

- Blanche : dès 6 ans.
- Demi-jaune : dès 7 ans.
- Jaune : dès 8 ans, après un minimum de 30 leçons.
- Demi-orange : dès 9 ans.
- Orange : dès 10 ans, après un minimum de 60 leçons.
- Demi-verte : dès 11 ans.
- Verte : dès 12 ans, après un minimum de 60 leçons.
- Bleue : dès 13 ans, après un minimum de 80 leçons.
- Marron : dès 15 ans, après un minimum de 120 leçons.

Une pratique régulière et assidue est la base de la progression et par conséquent une condition importante pour pouvoir obtenir une nouvelle ceinture.

# Ceinture jaune (5<sup>ème</sup> Kyu)

## Conditions

- Âge minimum, 8 ans
- Montrer une chute arrière et une chute en roulant en avant
- Montrer 3 immobilisations et 1 projection
- Retourner un partenaire à quatre-pattes

## Répertoire technique

### Tachi-waza (debout)



*O-soto-gari*



*Hiza-guruma*



*Uki-goshi*



*Ko-soto-gari*

### Ne-waza (au sol)



*Kesa-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*



*Kuzure-kesa-gatame*



*Kami-shiho-gatame*

# Ceinture orange (4<sup>ème</sup> Kyu)

## Conditions

- Âge minimum, 10 ans
- Bonne technique de ukemi-waza (gauche et droite)
- Montrer 6 osae-waza (immobilisations)
- Montrer 8 nage-waza (projections)
- Faire 10 uchi-komi (technique au choix)
- Projeter Uke en marchant en arrière (technique au choix)
- Savoir 4 noms de projections
- Savoir 4 noms d'immobilisations
- Connaître quelques mots en japonais

## Répertoire technique

### Tachi-waza



*O-soto-gari*



*Hiza-guruma*



*Uki-goshi*



*Ko-soto-gari*



*Okuri-ashi-barai*



*O-uchi-gari*



*Ko-uchi-gari*



*Sasae-tsuri-komi-ashi*



*O-goshi*



*Tai-otoshi*

**Ne-waza**



*Kesa-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*



*Ushiro-kesa-gatame*



*Kami-shiho-gatame*



*Kata-gatame*



*Tate-shiho-gatame*

# Ceinture verte (3<sup>ème</sup> Kyu)

## Conditions

- Âge minimum, 12 ans
- Maîtrise des ukemi-waza (gauche et droite)
- Présenter des immobilisations à partir de chaque position de base du combat au sol :
  - Uke à plat ventre
  - Uke à quatre-pattes
  - Tori sur le dos
- Montrer 8 osae-waza
- Montrer 12 nage-waza
- Projeter Uke en déplacement : avant, arrière et latéral
- Présenter 2 enchaînements (renraku-waza)
- Présenter 1 contre-attaque (kaeshi-waza)
- Appliquer sa technique favorite lors de :
  - Uchi-komi
  - Yaku-soku-geiko (projeter et se laisser projeter)
  - Randori
- Connaître l'histoire du Judo (légende) et ses 2 principes fondateurs (seiryoku zenyo, jita-kyoei)

## Répertoire technique

### Tachi-waza



*O-soto-gari*



*Ko-soto-gari*



*Hiza-guruma*



*O-uchi-gari*



*Ko-soto-gake*



*Sasae-tsirikomi-ashi*



*Ko-uchi-gari*



*De-ashi-barai*



*Okuri-ashi-barai*



*Uki-goshi*



*O-goshi*



*Tsurikomi-goshi*



*Tai-otoshi*



*Harai-goshi*



*Sode-tsurikomi-goshi*



*Morote-seoi-nage*



*Ippon-seoi-nage*

### Ne-waza



*Kesa-gatame*



*Kuzure-kesa-gatame*



*Ura-gatame*



*Kata-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*



*Ushiro-kesa-gatame*



*Tate-shiho-gatame*



*Kuzure-kami-shiho-gatame*



*Kami-shiho-gatame*

# Ceinture bleue (2<sup>ème</sup> Kyu)

## Conditions

- Âge minimum, 13 ans
- Maîtrise des ukemi-waza (gauche et droite)
  
- Montrer 20 nage-waza
- Projeter Uke en déplacement
  - Avant (gauche et droite)
  - Arrière (gauche et droite)
  - Latéral (gauche et droite)
- Présenter des combinaisons (renraku-waza) dont :
  - 2 combinaisons « avant-arrière »
  - 2 combinaisons « droite-gauche »
  - 1 combinaison avec feinte
- Présenter 3 contre-attaques (kaeshi-waza)
- Présenter 4 techniques dans les 4 directions avec le même kumi-kata lors de :
  - Uchi-komi
  - Yaku-soku-geiko
  
- Enchaîner 8 osae-waza
- Montrer 3 kansetsu-waza
- Montrer 6 shime-waza
- Présenter un enchaînement (immobilisation + soumission), à partir de chaque position de base du combat au sol :
  - Uke à plat ventre
  - Uke à quatre-pattes
  - Tori sur le dos
- Présenter pour chaque position de base du combat au sol une technique de soumission avec :
  - Kansetsu-waza
  - Shime-waza
- Présenter 2 liaisons debout-sol, à la suite d'une attaque de Uke.
  
- Connaître l'histoire du Judo et les 2 principes fondateurs
- Connaître 4 valeurs du code moral et donner un exemple de leur application sur le tatami.

# Répertoire technique

## Tachi-waza



*O-soto-gari*



*Ko-soto-gari*



*Hiza-guruma*



*O-uchi-gari*



*Ko-soto-gake*



*Sasae-tsuri-komi-ashi*



*Ko-uchi-gari*



*De-ashi-barai*



*Okuri-ashi-barai*



*Uki-goshi*



*O-goshi*



*Tsurikomi-goshi*



*Tai-otoshi*



*Harai-goshi*



*Sode-tsuri-komi-goshi*



*Seoi-nage*

*Morote-seoi-nage*



*Ippon-seoi-nage*



*Ashi-guruma*



*Hane-goshi*



*Uchi-mata*



*Yoko-otoshi*



*Tani-otoshi*



*Tomoe-nage*



*Sumi-gaeshi*



*Sukai-nage*

*Sukui-nage*



*Te-guruma*



*Kata-guruma*



*Utsuri-goshi*



*Ura-nage*

Ne-waza



*Kesa-gatame*



*Kuzure-kesa-gatame*



*Ura-gatame*



*Kata-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*



*Ushiro-kesa-gatame*



*Tate-shiho-gatame*



*Kuzure-kami-shiho-gatame*



*Kami-shiho-gatame*



*Nami-juji-jime*



*Gyaku-juji-jime*



*Kata-juji-jime*



*Hadaka-jime*



*Okuri-eri-jime*



*Kataha-jime*



*Ude-garami*



*Ude-hishigi-juji-gatame*



*Ude-hishigi-ude-gatame*

## Pour obtenir la ceinture marron (1<sup>er</sup> Kyu)

- se référer aux entraîneurs pour la préparation spécifique de l'examen
- présenter le gokyo
- présenter la première série du nage-no-kata

## 1<sup>er</sup> Kyu

### Gokyo (en gras : vidéos)

#### 1<sup>er</sup> groupe

de-ashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-otoshi, o-soto-gari, o-goshi, o-uchi-gari, seoi-nage.

#### 2<sup>ème</sup> groupe

ko-soto-gari, ko-uchi-gari, **koshi-guruma**, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata

#### 3<sup>ème</sup> groupe

ko-soto-gake, **tsuri-goshi**, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, **harai-tsurikomi-ashi**, tomoe-nage, kata-guruma

#### 4<sup>ème</sup> groupe

sumi-gaeshi, tani-otoshi, **hane-makikomi**, sukui-nage, utsuri-goshi, **o-guruma**, **soto-makikomi**, **uki-otoshi**

#### 5<sup>ème</sup> groupe

**o-soto-guruma**, **uki-waza**, **yoko-wakare**, **yoko-guruma**, **ushiro-goshi**, ura-nage, **sumi-otoshi**, **yoko-gake**

[Lien vidéo des techniques \(youtube\)](#)

## Les grands champions

Clique sur les images pour regarder une vidéo de ces judokas !



Teddy Riner (FRA)



Ono Shohei (JPN)



Tadahiro Nomura (JPN)



Ryoko Tani (JPN)



Clarisse Agbegnenou (FRA)



Majlinda Kelmendi (KOS)



Kosei Inoue (JPN)



Ilias Iliadis (GRE)



Anton Geesink (NED)



Uta Abe (JPN)



Lasha Shavdatuashvili (GEO)



Kayla Harrison (USA)



Ole Bischof (GER)



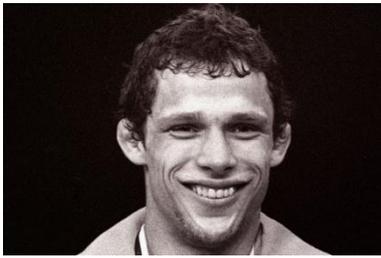
Daria Bilodid (UKR)



Min-ho Choi (KOR)

## Les Suisses médaillés aux JO et Mondiaux

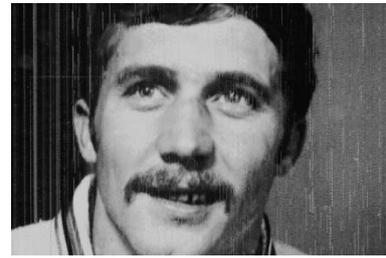
Voici nos grands champions ayant décroché une médaille au plus haut niveau!



Jürgen Röhli



Sergei Aschwanden



Eric Hänni



Eric Born



Monika Kurath



Fabienne Kocher

## Règles de compétition et arbitrage

Un judoka peut remporter la victoire de plusieurs manières différentes:

- en marquant un **Ippon** par:
  - projection parfaite (uke tombe à plat dos)
  - immobilisation au sol
  - soumissions (clé-de bras ou étranglement)
- en marquant **deux** avantages appelé: **waza-ari** (uke tombe sur le côté)
- par un avantage (waza-ari) à la fin du temps réglementaire
- après 3 pénalités (shido) de l'adversaire

Termes de base utilisé par l'arbitre:

- Hajime – commencez
- Matte – arrêtez
- Ippon – victoire
- Waza-ari – avantage
- Osaekomi – immobilisation
- Toketa – sortie d'immobilisation
- Shido – pénalité
- Sore-made – fin du combat

## Lexique

### Famille de techniques

- ukemi-waza                      technique de chute
- nage-waza                        technique de projection
- osae-waza                        techniques d'immobilisation
- shime-waza                      technique d'étranglement
- kansetsu-waza                 technique de luxation
- katame-waza                    technique de contrôle

### Formes d'entraînement

- tandoku-renshu                entrainement seul
- uchi-komi                        entées de mouvements répétées
- yaku-soku-geiko               projeter et se laisser projeter
- kakari-geiko                    l'un attaque, l'autre défend
- randori                            combat libre
- shiai                                compétition
- shizen-tai                        position naturelle fondamentale
- jigo-tai                            position de défense fondamentale

A	• ashi	jambe	N		
B	• barai (harai)	balayage	• nage		projection
	• budo	arts martiaux	O		
D	• dan	grade de ceinture noire	• o		grand
	• dojo	halle	• obi		ceinture
G	• gaeshi	contre-prise	• osae-komi		immobilisation
	• gake	blocage	R		
	• gari	fauchage	• rei		salut
	• gatame	contrôle	• renraku-waza		combinaisons
	• goshi (koshi)	hanche	S		
H	• hara	ventre	• samurai		guerrier
	• harai (barai)	balayage	• senpai		ancien élève
	• hidari	gauche	• sensei		maître
	• hiza	genou	• soto		extérieur
J	• jime	étranglement	• sutemi		sacrifice
	• judogi	habit du judoka	T		
	• juji	croisement	• tai-sabaki		déplacement du corps
K	• kaeshi	contre-prise	• tatami		tapis
	• kake	blocage	• tate		vertical
	• kansetsu	articulation	• te		main
	• kata	épaule	• toketa		dénouement
	• kesa	en travers	• tori		l'exécutant
	• kimono	habit	• tsukuri		préparation
	• ko	petit	U		
	• kodokan	école de judo (Tokyo)	• uchi		intérieur
	• kohai	jeune élève	• ude		bras
	• koshi (goshi)	hanche	• uke		celui qui subit
	• kuzure	variante	• ukemi		brise-chute
	• kuzushi	déséquilibre	• ushiro		arrière
	• kyu	grade d'élève	W		
M	• mata	intérieur cuisse	• waza		technique
	• mate	arrêter	Y		
	• migi	droite	• yoko		côté
			Z		
			• zori		sandales

