

QU'EST-CE QUE LE JUDO?

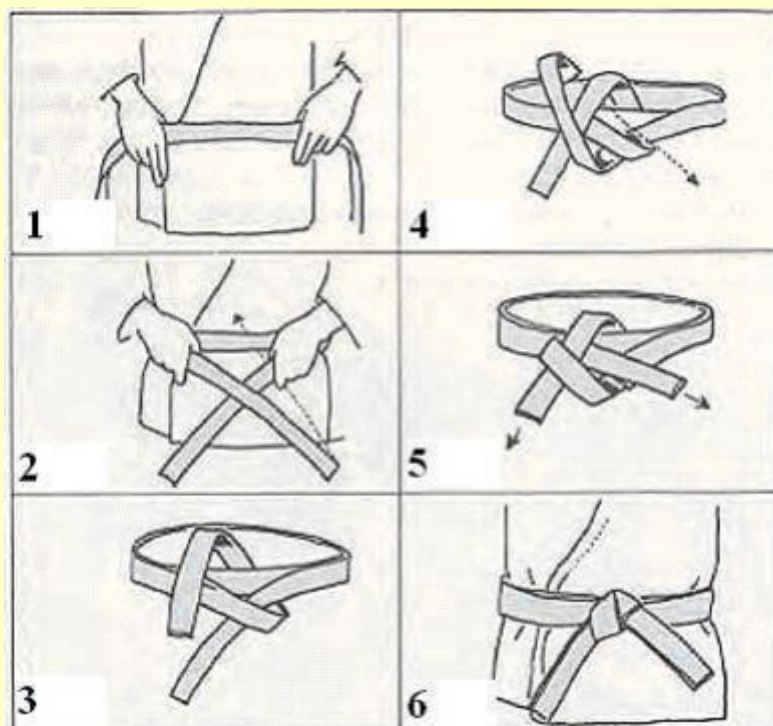
Le judo (voie de la souplesse) est art martial non violent créé en 1882 par le Dr Jigoro Kano issu du ju-jitsu qui peut se pratiquer à n'importe quel âge, il correspond à une forme très sophistiquée de lutte à mains nues. Il se pratique sur un tapis appelé " Tatami". Il est régit par le code moral Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge. Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser

CHOSSES A SAVOIR AVANT DE RENTRER SUR LE TATAMI:

Le rituel

Avant d'entrer sur le tatami d'une salle de judo, il faut le saluer. De même lorsqu'on le quitte. Dans un cours de judo, les judokas doivent saluer leur professeur.

Et pour la ceinture?



Les rôles

Tori:

C'est celui qui fait la technique.

Son but est de contrôler son partenaire.

Il engage ses techniques dans un but d'efficacité maximum.

Uke:

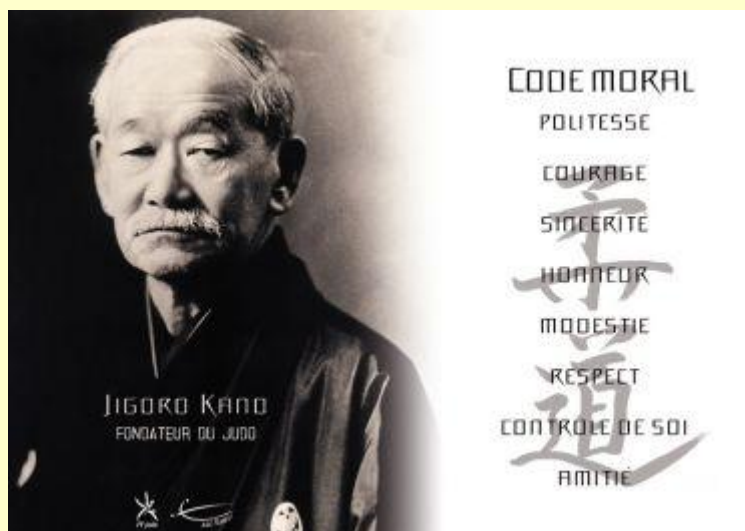
C'est celui qui subit la technique.

Son but est de réagir de la manière la plus réaliste possible afin de permettre à tori de faire un travail utile.

Cela nécessite une parfaite connaissance de son corps afin de chuter dans de bonnes conditions et d'abandonner lorsqu'arrive la douleur sur une clé ou un étranglement.

LE CODE MORAL

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.



Politesse

Le respect d'autrui

Courage

Faire ce qui est juste

Sincérité

S'exprimer sans déguiser sa pensée

Honneur

Etre fidèle à la parole donnée

Modestie

Parler de soi-même sans orgueil

Respect

Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Contrôle de soi

Savoir se taire lorsque monte la colère

Amitié

Le plus pur des sentiments

LES COULEURS PAR CEINTURES

Ceinture blanche 4/6 ans minimum



Pour les plus jeunes, un dispositif spécifique est proposé dans certains clubs : l'Eveil Judo des 4-5 ans.

- Ceinture blanche - 4 ans,
- Ceinture blanche avec une bande jaune horizontale - 5 ans,
- Ceinture blanche avec deux bandes jaunes horizontales - 6 ans.



Ceinture blanche/jaune 7 ans minimum



Ceinture jaune 8 ans minimum



Ceinture jaune/orange 9 ans minimum



Ceinture orange 10 ans minimum



Ceinture orange/verte 11 ans minimum



Ceinture verte 12 ans minimum



Ceinture bleue 13 ans minimum



Ceinture marron 14 ans minimum

Ceinture noire



- 1er dan 15 ans minimum
- 2ème dan 17 ans minimum
- 3ème dan 20 ans minimum
- 4ème dan 24 ans minimum
- 5ème dan 29 ans minimum



Ceinture rouge et blanche : 6ème, 7ème et 8ème dan



Ceinture rouge : 9ème et 10ème dan
