

# LE CAHIER D'ACTIVITÉS DU DOJO



Un cahier qui te permettra  
d'apprendre chez toi tout  
en t'amusant !



## QUIZZ !

Répond aux questions et entoure la bonne réponse

Que signifie UKEMI ?

- Un cri japonais
- Une chute de judo
- La saisie du kimono

Qu'est-ce qu'un TOKUI WAZA?

- Une technique interdite
- Une technique d'épaule
- Une technique favorite

Qui fut le 1er champion du monde français?

- Jean-Luc ROUGÉ
- David DOUILLET
- Thierry REY

Lequel de ces mots ne représentent pas une forme de salut au judo ?

- Ritsurei
- Dragostea din rei
- Zarei

Que signifie JU JITSU?

- Art de la souplesse
- T'as vu la souplesse
- Voie de la souplesse

Qui a introduit les ceintures de couleur en France?

- Gunji KOIZUMI
- Mikinosuke KAWAISHI
- Jigoro KANO

## TENTE DE RESOUDRE CE SUDOKU !

L'objectif est de remplir les cases vides en utilisant les chiffres de 1 à 4. Aucun chiffre ne doit apparaître deux fois dans la même ligne, dans la même colonne.



	3		1
1		3	2
3		1	
	1		3

2		4	
4	1		3
1	4		2
	2		4

## PARLE JAPONAIS !

Que dit ton professeur au début de l'exercice?

Colorie la bulle qui a la bonne réponse



## MOTS CACHÉS !

Retrouve les mots cachés.

**CONTROLE  
TECHNIQUES**

**SOL  
JUDOKA**

**PROJECTION  
CLEFS**



N	O	L	E	W	I	T	B	J	P
O	E	S	L	B	P	E	V	T	J
I	S	S	O	F	C	C	R	S	R
T	K	A	R	A	L	H	I	P	W
C	F	S	T	K	E	N	T	M	D
E	X	X	N	O	F	I	L	O	S
J	R	L	O	D	S	Q	L	H	F
O	W	C	C	U	F	U	M	Z	G
R	J	F	U	J	Q	E	S	N	B
P	L	T	S	Y	Q	S	K	Q	J



## **JEU DU MIROIR !**

**Entoure la bonne position qui se reflète dans le miroir.**



## **QUIZZ !**

**Répond aux questions et entoure la bonne réponse.**

**Qui a créé le judo ?**

- Jules Ferry**
- Charlemagne**
- Jigoro Kano**

**De quel art le judo fait-il partie ?**

- Art martial**
- Art plastique**
- Art abstrait**

**Quelle est la couleur de la ceinture d'un débutant ?**

- Verte**
- Blanche**
- Noire**

**Quel est le nom officiel de la veste portée par le pratiquant ?**

- Kimono**
- Judogi**
- Jumogi**

**Comment s'appelle le tapis ?**

- Tatapis**
- Tamimi**
- Tatami**

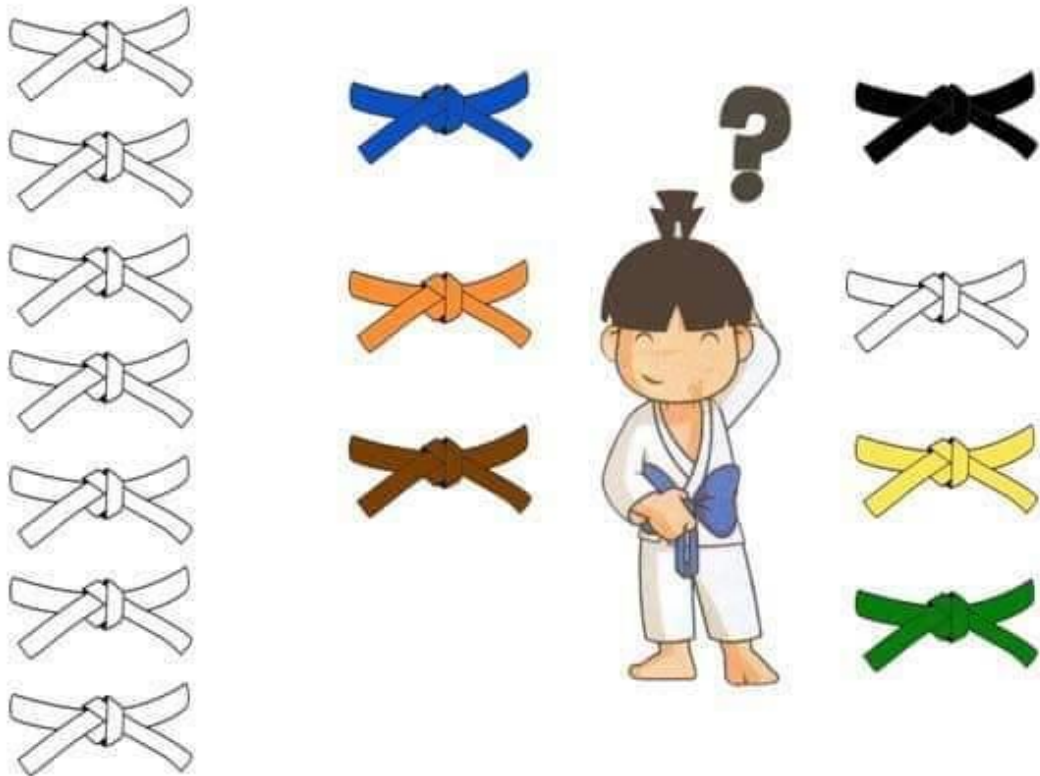
**D'où vient le judo ?**

- Chine**
- Japon**
- Thaïlande**



## PASSAGE DE GRADE !

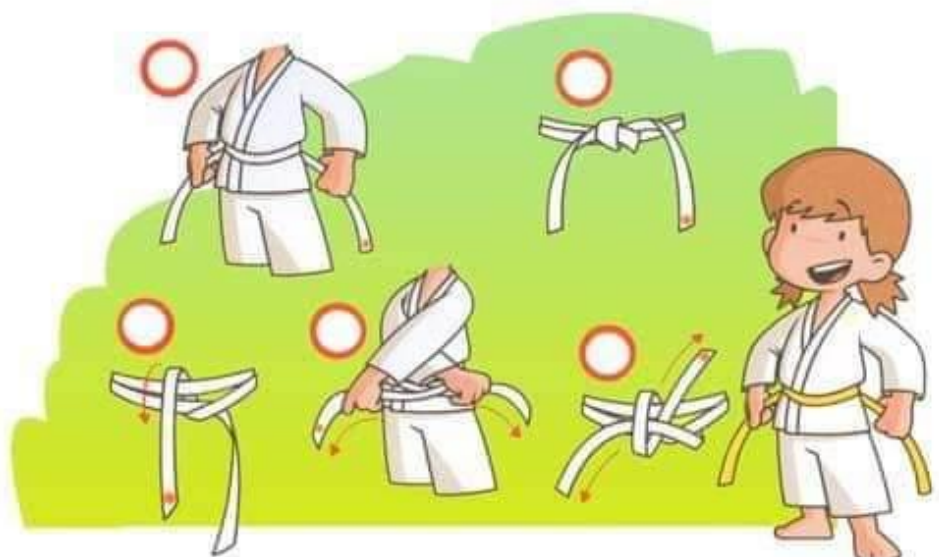
Colorie les ceintures et replace-les dans le bon ordre.



## METS TA CEINTURE !

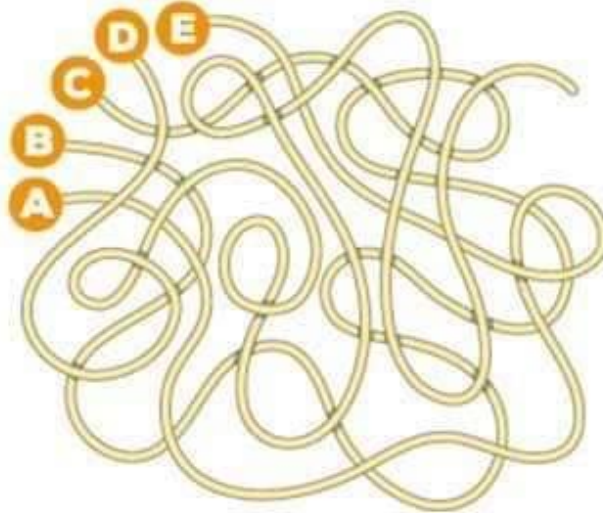
Comment vas-tu nouer ta ceinture ?

Numérote les images suivantes dans le bon ordre



## RETROUVE LE CHEMIN DU DOJO

Retrouve le chemin du dojo et trace-le au stylo.



## QUIZZ :

Répond aux questions et entoure la bonne réponse.

Que veut dire ' Hajimé ! ' ?

- Fin du combat
- Commencez !
- Arrêtez !

Comment s'appelle la prise de garde ?

- Le kumi kata
- Le tokui waza
- Le nage waza

Que veut dire ' Matté ! ' ?

- Arrêtez !
- Faute !
- Silence !

Que signifie 'judo'?

- L'art de chuter
- La voie de la souplesse
- La technique du judoka

Que veut dire ' randori ' ?

- Combat
- Balayage
- Fauchage

Est-ce que le créateur du judo avait une moustache ?

- Bien sûr !
- Non, il avait une barbe de 30 cm
- On ne le sait pas

## TOP SECRET

Déchiffre le message codé



a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
□	☆	0	□	⊞	○	∠	⊥	∩	>	⊖	△	≠
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
⊖	∩	⊞	↑	↓	∞	◀	∩	⊞	○	⊞	○	≠

⊞ ∩ ∩ ⊞ □ ⊞ △ ⊞ ∞ ∩ ∩ ⊞ △ ⊞ ∞ ∞ ⊞

-----

## LABYRINTHE

Retrouve le bon chemin jusqu'à ta gourde



## LE CODE MORAL

RETROUVE CES DEUX VALEURS DU CODE MORAL ET DEFINIS-LES AVEC TES MOTS

### LE COU \_ \_ GE

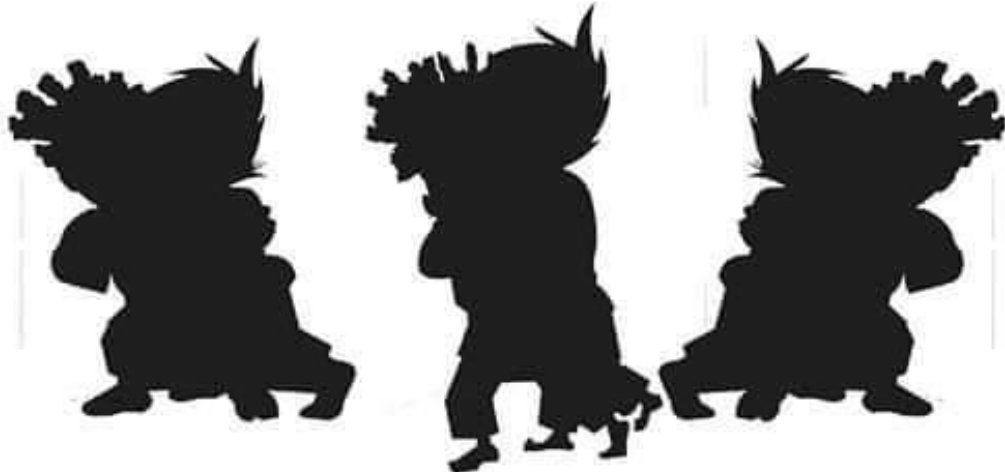
Définition :

### LA POLI \_ \_ \_ \_ E

Définition :

## LE JEU DES OMBRES

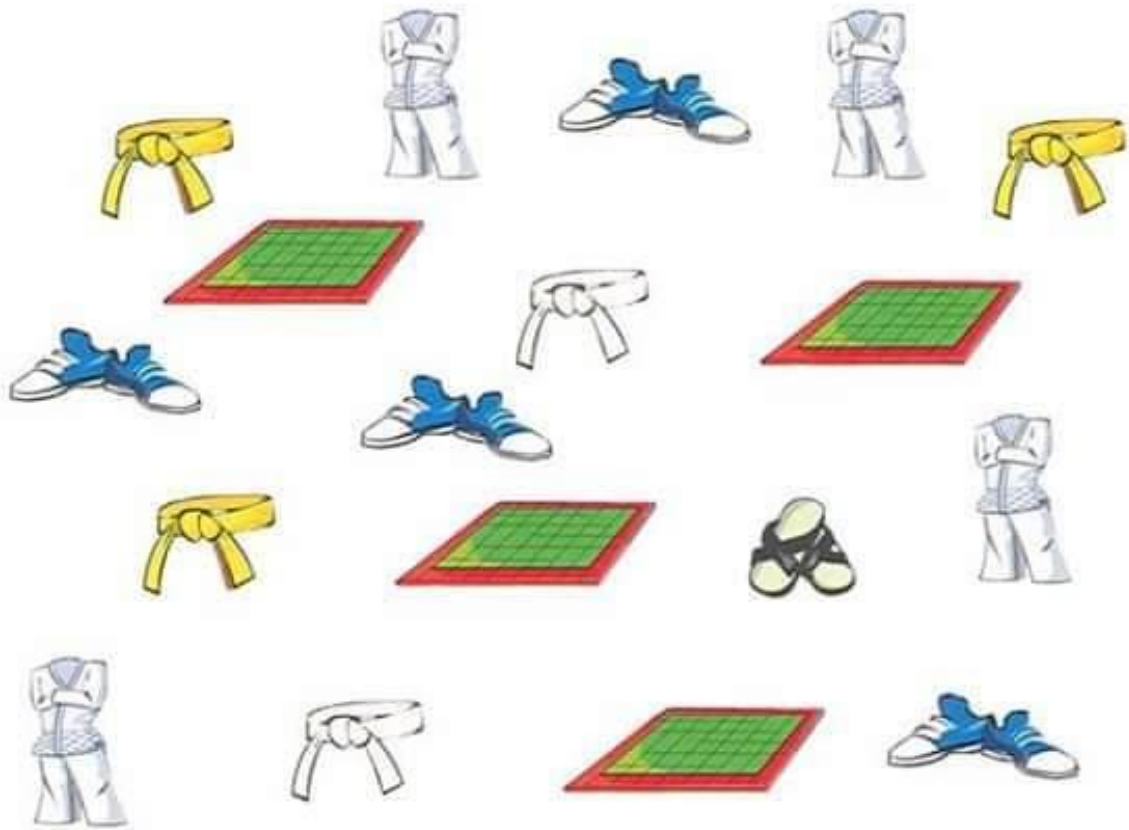
UNE SEULE DES TROIS OMBRES est la bonne, sauras-tu la reconnaître?





**OBSERVE BIEN !**

**Entoure l'élément qui n'est représenté qu'une seule fois.**



**QUESTION POUR UN CHAMPION !**

**Tente de répondre à cette question.**

**Où et à quel âge Teddy RINER a décroché son premier titre de Champion de monde de judo?**

- 22 ans**
- 20 ans**
- 18 ans**

- Tokyo, JAPON**
- Rio de Janeiro, BRESIL**
- Rotterdam, PAYS-BAS**



## QUIZZ !

Répond aux questions et entoure la bonne réponse

Qui est le fondateur du judo ?

Mikinosuke Kawaishi  
Teddy RINER  
Jigoro Kano

Le courage c'est quoi ?

C'est de faire ce qui est juste  
C'est pas mon truc  
C'est d'éviter de chercher les histoires.

le KODOKAN c'est quoi ?

La ville natale du fondateur du judo.  
Un gros poulet sauvage japonais.  
Le dojo du fondateur du judo.

La modestie c'est quoi ?

C'est de parler de soi sans orgueil.  
C'est l'épouse de Modeste.  
C'est difficile pour moi.

Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une technique de judo.  
Le cri que pousse un judoka quand  
son adversaire lui tombe dessus.  
La cérémonie annuelle des voeux  
dans le monde du judo.

Quelle est la couleur d'un 6 ème Dan ?

Blanche et rouge  
Noire  
Blanche à pois rouges

## PARLE JAPONAIS!

A la fin de l'exercice, que dit ton professeur ?

Colorie la bonne réponse.



HAJIME

TATAMI

TORI

MATTE

### REPOND A L'ÉNIGME !

Lis bien l'énigme et tente de trouver la bonne réponse.

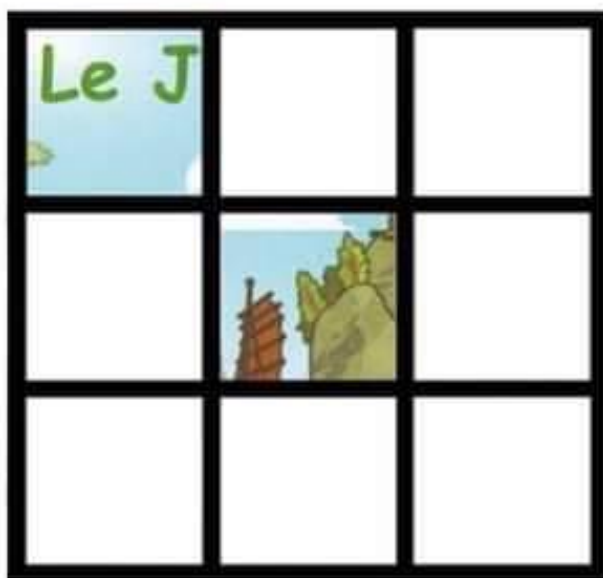
Ce mot peut désigner une action de judo, un moyen de brancher une lampe ou un animal capturé.

Que suis-je ? \_\_\_\_\_



### RECOMPOSE LE PUZZLE !

Découvre de quel pays provient le judo en recomposant ce puzzle.



### LES ORIGINES DU JUDO, JU JITSU !

Résous ce rébus et découvre quel guerrier japonais a inspiré maître Jigoro Kano lors de la création du Judo.



### DECouvre CE GUERRIER !

Complète ce dessin et colorie ce guerrier japonais.

