

# Mon second passeport **Judo**



**Bienvenue au club !**

# Le mot du Président



Chers Parents,

Pour la seconde année consécutive, vous avez inscrit votre enfant dans une des 5 700 associations affiliées à la Fédération Française de Judo. Je vous remercie de la confiance que vous nous avez de nouveau accordée. Vous faites partie de la grande famille du judo.

Votre enfant a pu découvrir, depuis plus d'un an, l'univers du dojo avec ses rituels, comme le salut qui est la marque formelle du respect pour son professeur, son partenaire et le lieu de pratique. Sur le tatami, les exercices se font avec un judogi de couleur blanche. Identique pour tous, il souligne l'égalité.

Votre enfant doit prendre du plaisir à pratiquer le judo, son apprentissage est un long chemin et ses efforts seront récompensés par un grade. La ceinture de couleur symbolise la progression globale aussi bien technique, que mentale et physique. N'hésitez pas à l'encourager dans cette voie. Le judo permet à chacun de s'exprimer selon ses qualités propres, ses aptitudes, ses désirs, ses goûts et ses besoins.

Son professeur est là pour guider son apprentissage technique, grâce à une pédagogie adaptée, en s'appuyant sur les principes essentiels et fondements du judo dont la plupart des éléments sont dans le Code Moral du Judo.

La Fédération Française de Judo perpétue l'œuvre du fondateur du judo, Jigoro Kano, qui a créé cette discipline en 1882 comme une méthode d'éducation.

La Fédération Française de Judo a été créée en 1946, depuis ce sont près de 16 millions\* de personnes qui ont pratiqué notre discipline. Notre fédération est au service de tous les licenciés, 600 000 à ce jour, par le biais de ses 5 700 clubs affiliés. Elle est aussi fière de ses champions que de tous ceux, anonymes ou personnalités connues qui, grâce à la pratique du judo, se réalisent dans leur vie personnelle.

En 2024, la France accueillera les Jeux olympiques et paralympiques, le judo figurera parmi les disciplines représentées. Les sportifs qui défendront nos couleurs sont aujourd'hui dans nos clubs...

Notre mission est d'intérêt général, former les citoyens de demain. Parents, professeurs, dirigeants de clubs doivent ensemble contribuer à cette mission essentielle par le biais de l'éducation.

« Le judo est une école de vie ».

**JEAN-LUC ROUGÉ**  
Président de la FF Judo

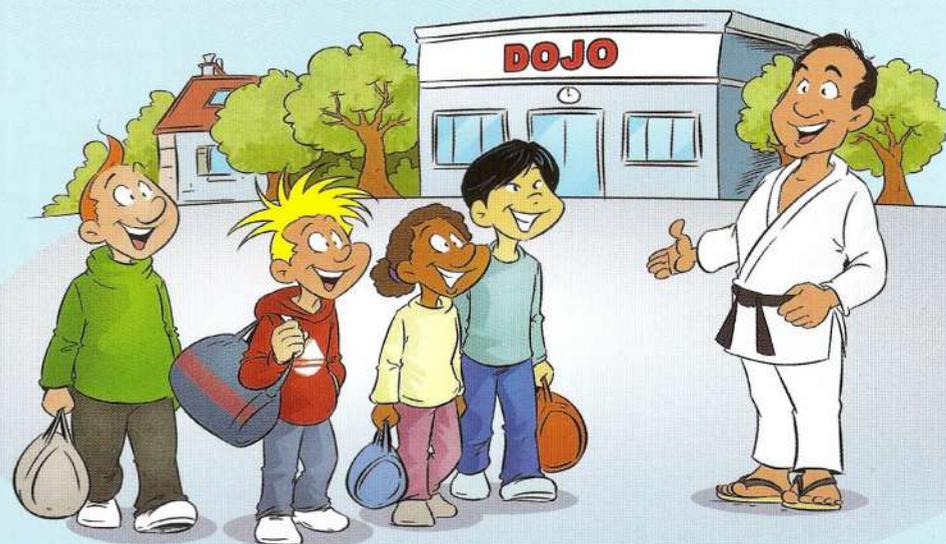
# Ma fiche d'identité

Colle  
ta  
photo  
ici

Nom, prénom :

J'ai débuté le Judo le : ..... / ..... / .....

## De retour au Dojo



# Mon club de Judo

Nom, ville : .....

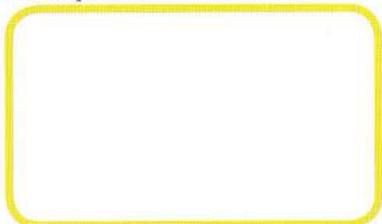
## Horaires de mes cours



## Le tampon de mon club



Colle ici la vignette de la licence autocollante se trouvant sur l'imprimé de la licence



Colle ici le code-barres autocollant se trouvant sur l'imprimé de la licence



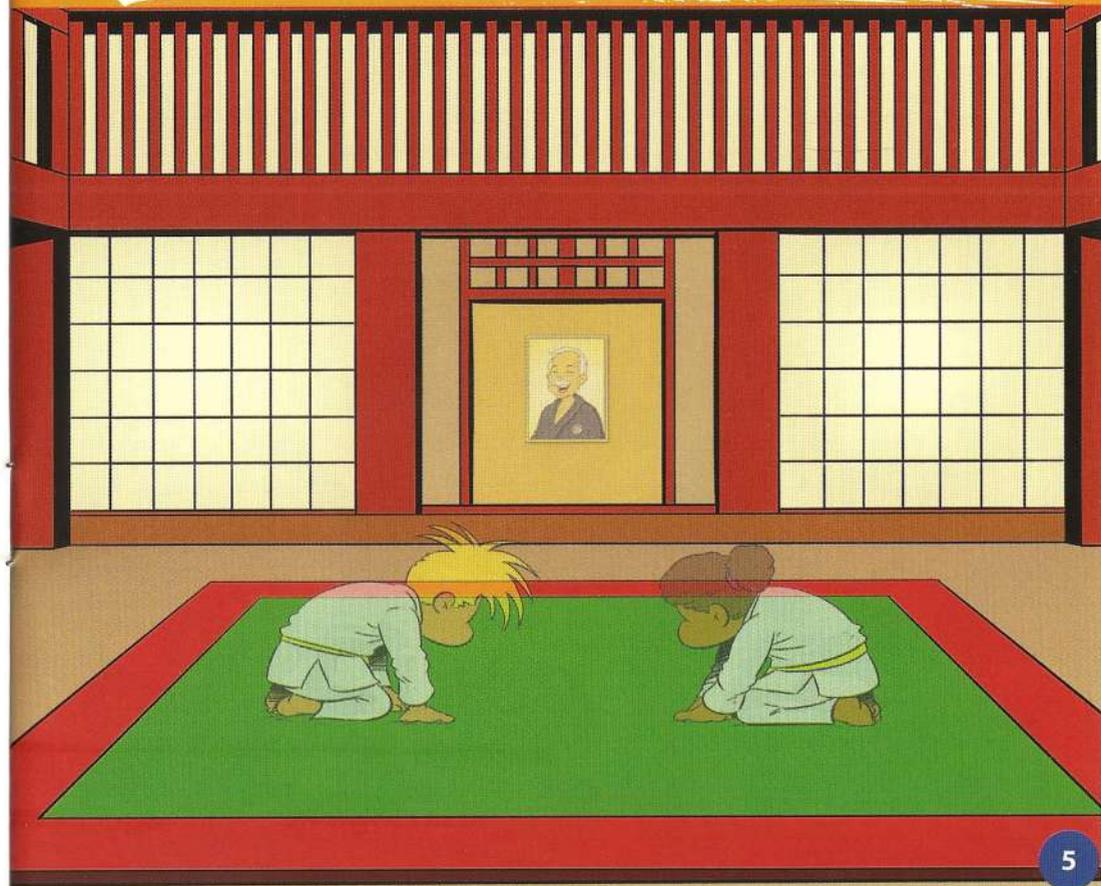
# Mon professeur de Judo

Nom, prénom : .....

Son grade : .....

## Mon Dojo

Colle les trois autocollants manquants sur ce dessin



# Je reprends mes bonnes habitudes

Sauras-tu remettre les vignettes dans le bon ordre ?



...et après mon entraînement, toujours une bonne douche !

**A**

Les pieds propres



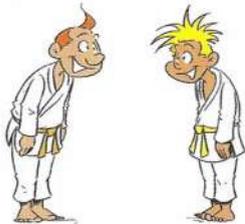
**F**



Les mains propres et les ongles coupés

**E**

Je n'oublie pas de saluer le tatami, mon professeur et mon partenaire



**G**

Du vestiaire au tatami, je mets mes zooris



**B**

J'arrive à l'heure au judo



**D**

Je fais mon sac de judo



**C**

Remets dans le bon ordre :

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

# Te souviens-tu comment faire ton nœud de ceinture ?



**1**



**2**



**3**



**5**



**4**



**6**

# Sais-tu observer ?

Lequel de ces judokas a la bonne tenue ?



**A**



**B**



**C**



**D**



**E**

# La saisie du Judogi

Après avoir salué,  
il faut saisir son partenaire



Main droite  
«Revers»



Main gauche  
«Manche»



Pour les gauchers  
et les gauchères,  
c'est l'inverse !



Main gauche  
«Revers»



Main droite  
«Manche»

## Le quizz des ceintures !

Numérote les 5 premières ceintures dans l'ordre des grades



Blanche  
jaune



Jaune



Blanche



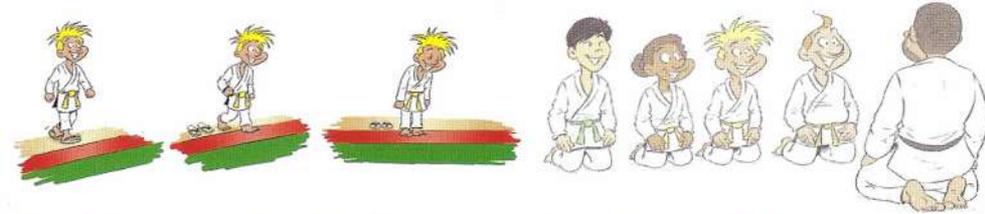
Blanche  
2 liserés jaunes



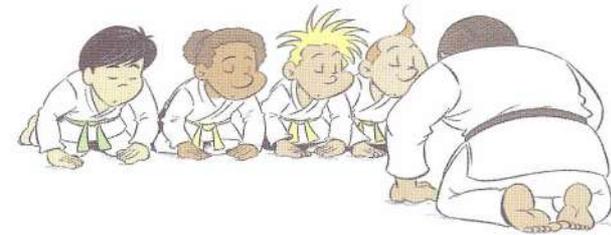
Blanche  
liseré jaune

# Comment saluer ?

Au judo, on salue debout en montant sur le tatami

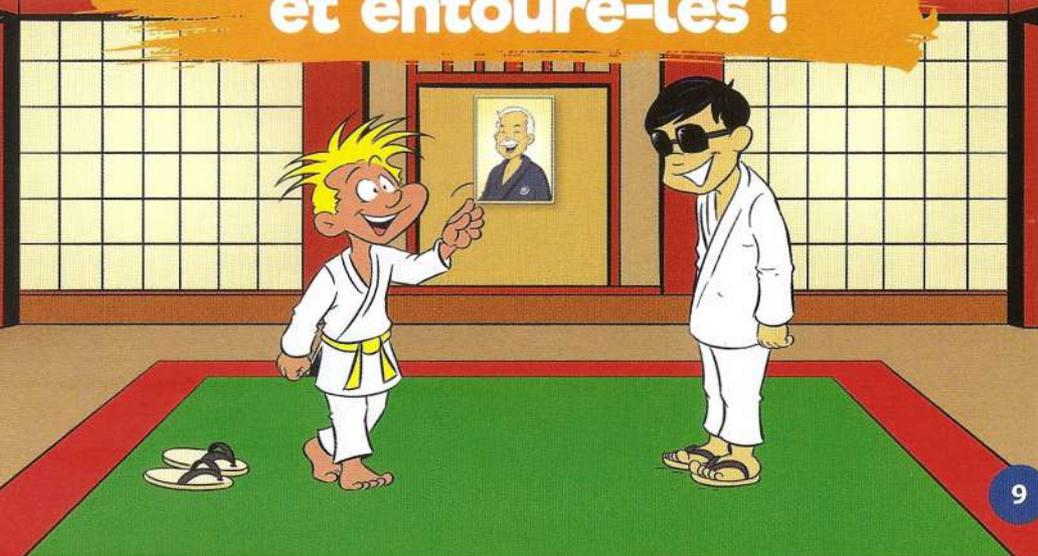


Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux



Avant et après chaque exercice,  
on salue : c'est le respect !

## Trouve les 5 erreurs et entoure-les !



Solutions : les zoris sur le tatami - le mauvais salut - les zoris aux pieds sur le tatami - les lunettes de soleil - l'absence de ceinture

# Qui dit quoi ?

Retrouve les bonnes traductions de nos judokas

Entoure les bonnes réponses et recopie les mots japonais sur les pointillés. Surtout, n'hésite pas à te faire aider !

- COMMENCEZ  A  B  C  D  
 Hajime .....
- ARRÊTEZ  A  B  C  D  
 .....
- SALUEZ  A  B  C  D  
 .....
- JAMBE  A  B  C  D  
 .....
- FAUCHAGE  A  B  C  D  
 .....
- CELUI QUI CHUTE  A  B  C  D  
 .....

- TENUE DE JUDOKA  A  B  C  D  
 .....
- DÉBUT D'IMMOBILISATION  A  B  C  D  
 .....
- CELUI QUI FAIT CHUTER  A  B  C  D  
 .....
- COMBAT D'ENTRAÎNEMENT  A  B  C  D  
 .....
- NE BOUGEZ PLUS !  A  B  C  D  
 .....
- SORTIE D'IMMOBILISATION  A  B  C  D  
 .....

Solutions : Commencez : Hajime - Arrêtez : Matte - Saluez : Rei - Jambe : Ashi - Fauchage : Gari - Celui qui chute : Uke - Tenue de judoka : Judo gi - Début d'immobilisation : Osaee Komi - Celui qui fait chuter : Tori - Combat d'entraînement : Randori - Ne bougez plus : Sono mama - Sortie d'immobilisation : Toketa

# Connais-tu la chute ?

Coche ce que tu sais faire



Je déclenche ma chute (Ukemi) en m'adaptant à l'obstacle

Prise n°1



Je déclenche ma chute (Ukemi) lorsque mon partenaire me pousse

Prise n°2



J'utilise le déplacement de mon partenaire et j'effectue le bon Ukemi

Prise n°3

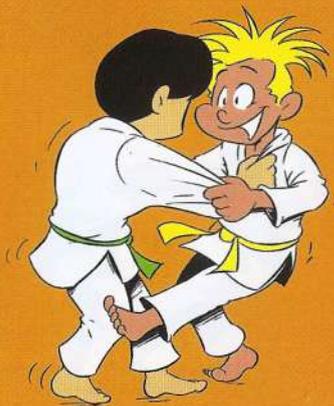


J'utilise l'action de mon partenaire et je roule dans la bonne direction

Prise n°4

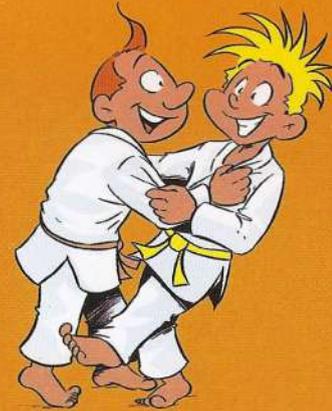
# Mes premières

Coche ce que



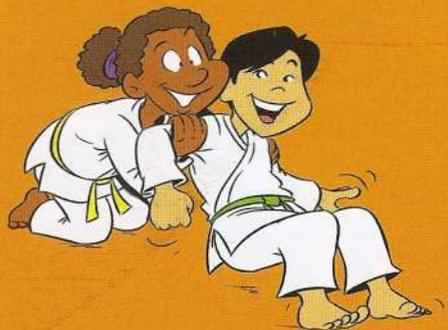
# prises de Judo

tu sais faire



# Mes premières

Coche ce que



# prises de Judo

tu sais faire



# Un peu d'histoire : Le Judo en France

Lis ce texte avec ton professeur ou avec un adulte



Jigoro Kano a formé des judokas pour qu'ils puissent enseigner à travers le monde, il est lui-même venu en France en 1930 et 1933 où il a rencontré le Baron Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux olympiques.

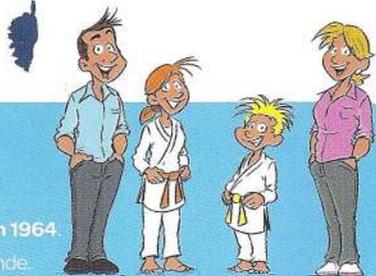


En France, le judo s'est développé après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de Maître Kawaishi et de Paul Bonnet-Maury, le président fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.



Aujourd'hui, il y a près de 5 700 clubs dans toute la France avec 600 000 licenciés.

Fais-toi aider  
pour situer ton  
club sur cette  
carte de France



## Le sais-tu ?

- C'est Maître Kawaishi qui a créé les ceintures de couleurs.
- Le judo masculin a fait son apparition aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964.
- En 1975, Jean-Luc Rougé est devenu le premier français champion du monde.
- En 1980, Jocelyne Triadou est devenue la première française championne du monde et aux Jeux olympiques de Moscou Angelo Parisi et Thierry Rey, les premiers français champions olympiques.
- Le judo féminin a fait son apparition officielle en 1992, aux Jeux olympiques de Barcelone où Cathy Fleury et Cécile Nowak-Grasso ont obtenu chacune une médaille d'or.
- David Douillet (1996 et 2000) et Teddy Riner (2012 et 2016) sont doubles champions olympiques.
- Dans le monde entier, Teddy Riner est celui qui a été le plus grand nombre de fois champion du monde : 10 fois.

# Une compétition de Judo, comment ça marche ?

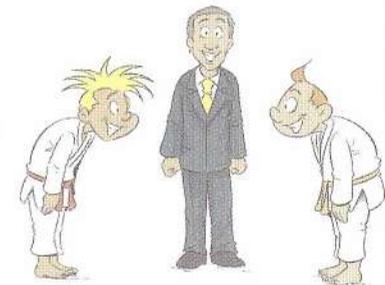
Si tu veux en savoir plus demande à ton professeur

Un jour tu regarderas une compétition  
de Judo ou même peut-être tu y participeras

Sur le tatami, il y a deux combattants et un arbitre. Pour mieux reconnaître les combattants, l'un porte une ceinture supplémentaire de couleur rouge. En compétition internationale, un des combattants est en judogi blanc et l'autre en judogi bleu.

Le combat débute et finit toujours par un salut. C'est la marque du respect.

C'est l'arbitre qui dirige le combat. Il le fait commencer en disant HAJIME, il peut l'arrêter en disant MATTE, il donne les avantages techniques (WAZA ARI, IPPON) et désigne le vainqueur.



En compétition, le combat commence debout et peut se poursuivre au sol. Il y a plusieurs façons de gagner un combat.

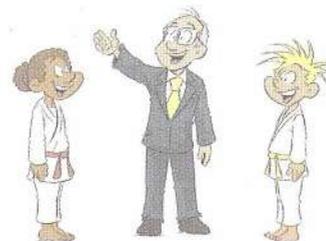
Debout en faisant tomber son adversaire par une technique.

Au sol, en l'immobilisant ou chez les plus grands en lui portant une technique qui le fera abandonner (ippon).

Le combat en judo dure, en fonction des âges, de 1 minute à 4 minutes. À la fin du combat, l'arbitre désignera le vainqueur. La décision de l'arbitre doit toujours être respectée.

C'est le contrôle de soi.

Le public doit faire preuve de respect envers les compétiteurs, les arbitres et les organisateurs.



# Le grand «Judo» Test

Vrai ou faux ? Entoure les bonnes réponses  
et n'hésite pas à te faire aider

## Hajime !

1 Le judo a été créé en Suisse par Jigoro Kano

A : vrai      B : faux

2 Sur un tatami, on ne monte jamais  
avec des chaussures

A : vrai      B : faux

3 Mon judogi est de couleur blanche

A : vrai      B : faux

4 Je mets mes zooris dans mon sac de judo

A : vrai      B : faux

5 Je peux rentrer sur le tatami sans saluer

A : vrai      B : faux

6 Hajime veut dire « arrêtez »

A : vrai      B : faux

7 Uke, c'est celui qui fait chuter

A : vrai      B : faux

8 En judo, on peut attraper son partenaire par les cheveux

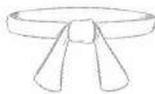
A : vrai      B : faux

9 O Soto Gari est le nom d'une technique de judo

A : vrai      B : faux

10 Le « bon appétit » est une valeur du code moral

A : vrai      B : faux



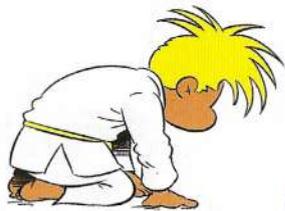
Solutions : 1 : B - 2 : A - 3 : A - 4 : A - 5 : B - 6 : B - 7 : B - 8 : B - 9 : A - 10 : B

# Mon Dojo en couleur

Colorie le reste du dessin



## Matte !



5



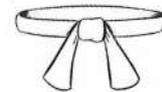
5



20



20



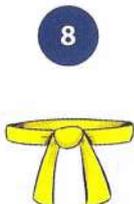
18



18



8



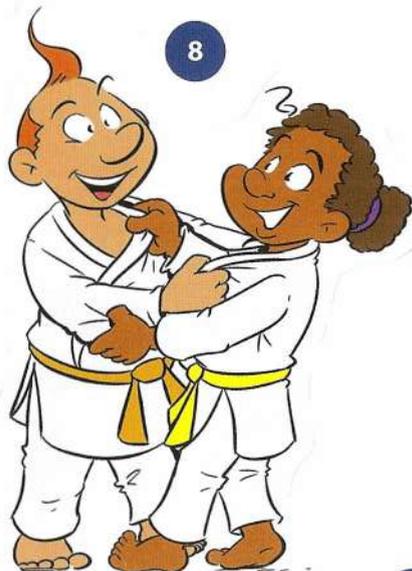
8



8



8



8

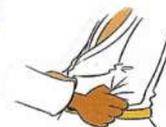
9



20



18



18

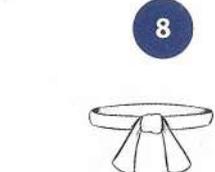
17



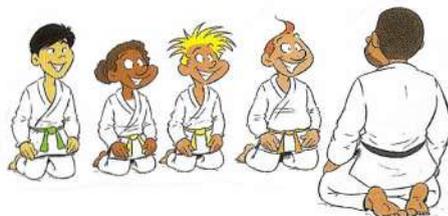
17



17



8



9

2



16

17



# Le Code Moral du Judo



**La modestie :**  
c'est penser  
aux autres avant soi



**Le courage :**  
c'est dépasser sa peur



**L'amitié :**  
c'est partager avec  
les copains et les copines



**Le contrôle de soi :**  
c'est garder son calme



**La politesse :**  
c'est dire les mots  
magiques



**L'honneur :**  
c'est faire ce que l'on dit



**Le respect :**  
c'est écouter ce que  
disent les autres



**La sincérité :**  
c'est dire la vérité



21/25, avenue de la Porte de Châtillon 75014 Paris  
Tél. 01 40 52 16 16 - Email : judo@ffjudo.com  
[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

**FF Judo** *Le Judo, plus qu'un sport !*

