

# Cahier de l'athlète

---

**Nom de l'athlète**



**JUDO LONGUEUIL**

Centre Sportif du Cégep Édouard-Montpetit  
260 de Gentilly Est, Longueuil, J4H 4A4

Téléphone : 514-377-0078  
courriel : judo.longueuil@gmail.com

# 柔道 Le Judo



Le judo, ou « voie de la souplesse », est un art martial qui vient du Japon. Jigoro Kano l'a créé et a commencé à l'enseigner en 1882 à son dojo situé à Tokyo, le Kodokan, c'est-à-dire « l'endroit où l'on enseigne le chemin ». Fondé sur des techniques venant d'arts plus anciens, le judo regroupe des techniques de projection et de contrôle du partenaire, ainsi que des techniques de clés et d'étranglement enseignées aux judokas et judokates plus avancé.e.s.

L'objectif de Jigoro Kano était de développer une méthode d'enseignement pour le bien-être physique, moral et mental de son pays. Ainsi, le judo se fonde sur trois principes : *Ju no ri*, l'adaptation et la souplesse, *Seiryoku zenyo*, la bonne utilisation de l'énergie pour un maximum d'efficacité, et *Jita kyoei*, l'entraide et la prospérité mutuelles.

D'abord présenté aux Jeux de Tokyo en 1964, le judo devient un sport olympique en 1972 lors des Jeux de Munich. Le judo féminin a été introduit aux Jeux Olympiques en 1992 à Barcelone. Aujourd'hui, la Fédération internationale de judo (FIJ) est représentée dans plus de 200 pays, mettant de l'avant les valeurs de respect et d'amitié au coeur de l'héritage de Jigoro Kano.





# Le code moral du judo

## **La politesse**

C'est le respect d'autrui.

## **Le courage**

C'est de faire ce qui est juste.

## **La sincérité**

C'est de s'exprimer sans déguiser sa pensée.

## **L'honneur**

C'est d'être fidèle à la parole donnée.

## **La modestie**

C'est parler de soi-même sans avoir d'orgueil.

## **Le respect**

Sans le respect, aucune confiance ne peut naître.

## **Le contrôle de soi**

C'est de savoir se contrôler lorsque monte la colère.

## **L'amitié**

C'est le plus pur des sentiments que possède l'humain.



# Règlements du Club

Je me prépare pour les cours de judo :

- L'affiliation à Judo Québec / Judo Canada est obligatoire pour tous les membres du Club de Judo Longueuil
- Il est recommandé de consulter un.e médecin pour un bilan de santé chaque année et d'informer le Club de toute condition de santé pertinente à la pratique sportive
- Mon judogi est propre, mes ongles sont coupés et mes cheveux sont attachés
- Si j'ai besoin d'un pansement ou bandage, je peux le demander aux professeur.e.s
- J'enlève mes bijoux, boucles d'oreilles et bracelets, ma montre, etc.
- J'écris mon nom sur ma bouteille d'eau et je la laisse près de l'entrée du dojo
- J'arrive à l'heure et j'attends calmement le début du cours
- Je laisse mes chaussures ou bottes à l'extérieur du dojo, et je porte des sandales
- Je peux apporter mon sac dans le dojo, et le laisser sous le banc près de la porte

Je démontre du respect durant les cours

- Si je suis en retard, j'attends près des tatamis qu'un.e professeur.e me fasse signe d'entrer sur les tatamis
- Je salue vers les tatamis avant d'entrer et sortir de la surface
- Je suis poli.e avec les professeur.e.s et participant.e.s
- J'emploie toujours un vocabulaire approprié et respectueux
- Je n'apporte pas de gomme à mâcher, de bouteille ou de nourriture sur les tatamis
- Si je dois quitter les tatamis durant un cours, j'avertis un.e professeur.e
- Si je ne fais pas un exercice à un certain moment, je reste debout sous le Shomen (le mur où est placée la photo de Jigoro Kano) et observe les autres
- Je salue mes partenaires avant et après chaque exercice
- J'essaie de pratiquer avec le plus de personnes possibles et ne refuse pas une invitation
- J'informe un.e professeur.e de tout accident et de toute difficulté, ainsi que de toute absence prolongée

Le judo se pratique au dojo, sous la supervision des senseis. Je ne fais pas les techniques apprises durant les cours avec mes ami.e.s ou ma famille hors des cours.



# Code des parents

Durant les cours au Club et en compétition:

- Je me rappelle que ce qui prime, c'est la santé, la sécurité et le plaisir des enfants
- Je respecte les professeur.e.s, entraîneur.e.s, arbitres, et bénévoles, et ne remets pas en question leurs compétences
- Je demeure à l'extérieur de la Salle de combat pendant les cours
- J'encourage mon enfant en respectant ses limites et son cheminement
- Je ne décourage pas les autres enfants
- Je donne l'exemple des valeurs du judo en mettant de l'avant le respect et la politesse et en ne tolérant aucune violence verbale, physique ou psychologique
- Je valorise l'apprentissage et le plaisir de mon enfant, au-delà de la victoire, de la défaite ou des petites erreurs - ce sont des occasions d'apprendre!



# Techniques de projection

## Ceinture jaune - Gokyu



**De-ashi-  
barai**

**Hiza-  
guruma**

**Sasae-  
tsurikomi-  
ashi**

**Uki-  
goshi**

**O-soto-  
gari**

**O-  
goshi**

**O-uchi-  
gari**

**Seoi-  
nage**

## Ceinture orange - Yonkyu



**Ko-soto-  
gari**

**Ko-uchi-  
gari**

**Koshi-  
guruma**

**Tsuri-  
komi-  
goshi**

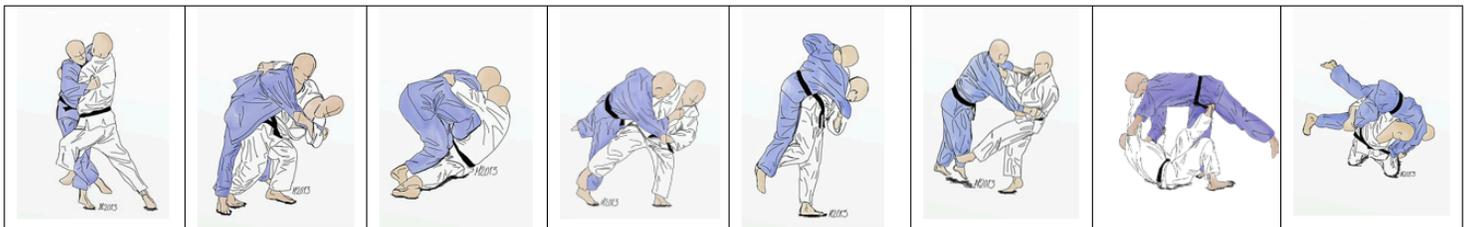
**Okuri-  
ashi-  
barai**

**Tai-  
otoshi**

**Harai-  
goshi**

**Uchi-  
mata**

## Ceinture verte - Sankyu



**Ko-soto-  
gake**

**Tsuri-  
goshi**

**Yoko-  
otoshi**

**Ashi-  
guruma**

**Hane-  
goshi**

**Harai-  
tsuri-  
komi-ashi**

**Tomoe-  
nage**

**Kata-  
guruma**

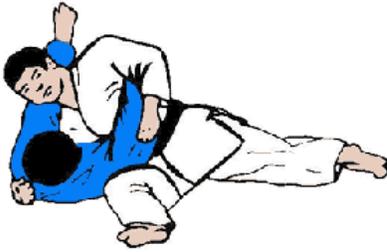
Les professeur.e.s décident des passages de degrés et de couleurs de ceinture. Les passages ont habituellement lieu en fin de session, durant les cours. Les critères principaux sont l'âge, la présence et la participation aux cours, la connaissance des techniques, et la participation en compétition.



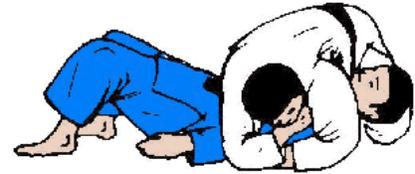
Si je passe mes ceintures trop vite, je risque d'être bloqué.e plus tard.



# Techniques d'immobilisation



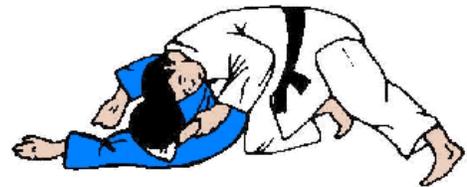
**Kuzure Kesa Gatame**



**Mune Gatame**



**Tate Shiho Gatame**



**Kata Gatame**



**Kami Shiho Gatame**



**Yoko Shiho Gatame**



# Quelques termes

日本語

## Les chiffres

1 = ichi

4 = shi

7 = shichi

2 = ni

5 = go

8 = hachi

10 = ju

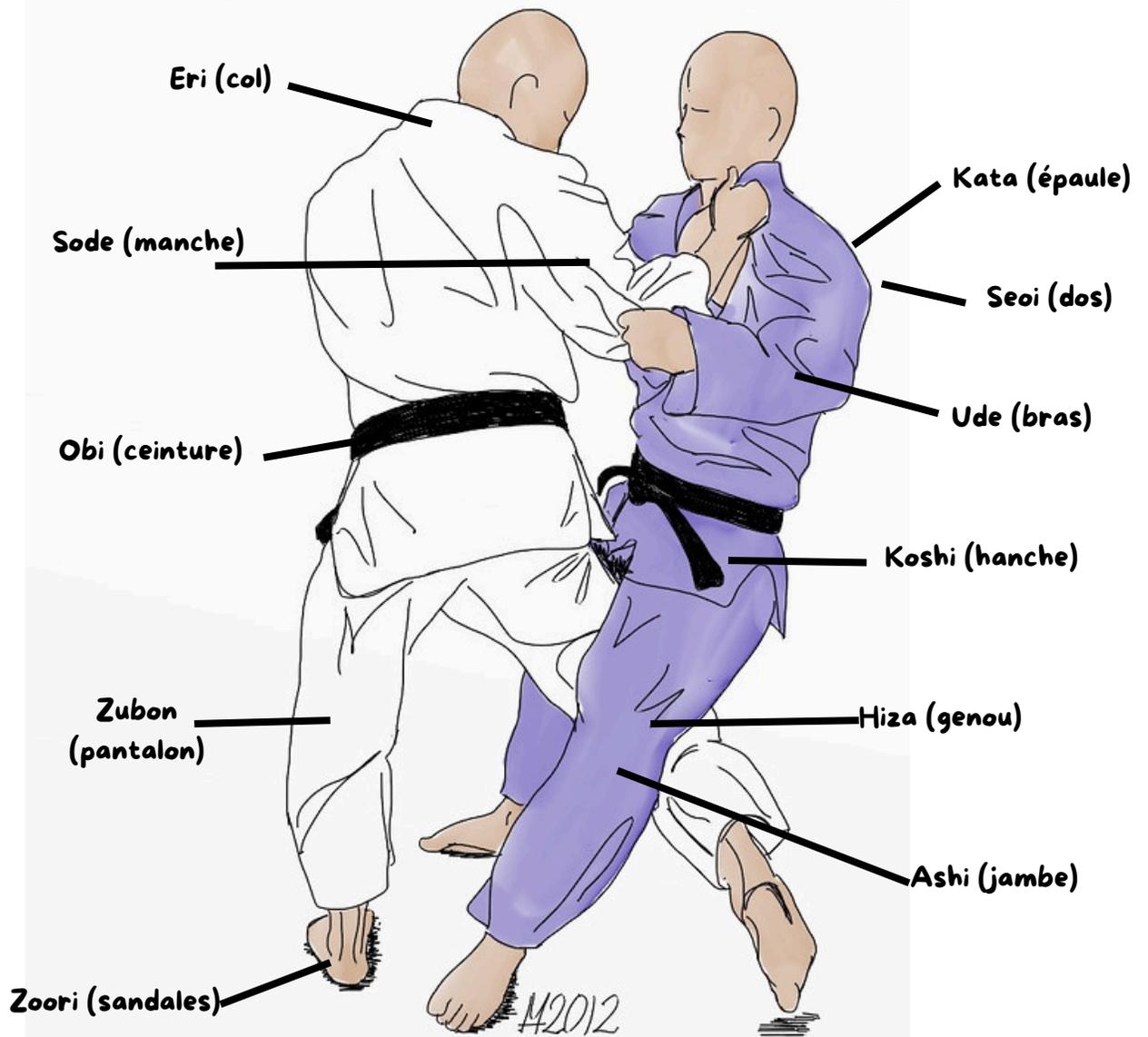
3 = san

6 = roku

9 = kyu

## Les parties du judogi

## Les parties du corps





## Les composantes techniques

## L'entraînement et la compète

<b>Gake</b>	<b>Chute</b>
<b>Guruma</b>	<b>Roue</b>
<b>Gari</b>	<b>Fauchage</b>
<b>Barai</b>	<b>Balayage</b>
<b>Nage</b>	<b>Projection</b>
<b>Makikomi</b>	<b>Enroulement</b>
<b>Otoshi</b>	<b>Chute</b>
<b>Uchi</b>	<b>Intérieur</b>
<b>Soto</b>	<b>Extérieur</b>
<b>O</b>	<b>Grand</b>
<b>Ko</b>	<b>Petit</b>

<b>Hadjimé</b>	<b>Commencez!</b>
<b>Maté</b>	<b>Arrêtez!</b>
<b>Randori</b>	<b>Pratique libre</b>
<b>Rei</b>	<b>Salut</b>
<b>Tachi</b>	<b>Debout</b>
<b>Ne</b>	<b>Sol</b>
<b>Ippon</b>	<b>Point complet</b>
<b>Waza-ari</b>	<b>Demi-point</b>
<b>Yuko</b>	<b>Avantage</b>
<b>Shido</b>	<b>Avertissement</b>



# Mes grades et ceintures

<b>Grade/Ceinture</b>	<b>Date du passage</b>	<b>Professeur.e</b>
<b>Blanche</b>		
<b>Blanche/Jaune</b>		
<b>Jaune</b>		
<b>Jaune/Orange</b>		
<b>Orange</b>		
<b>Orange/Verte</b>		
<b>Verte</b>		
<b>Verte/Bleue</b>		
<b>Bleue</b>		
<b>Bleue/Marron</b>		
<b>Marron</b>		
<b>Noire</b>	<b>Passage Judo Québec</b>	—

# Pour en savoir plus

**Club de Judo Longueuil**

[www.judo-longueuil.com](http://www.judo-longueuil.com)



**JUDO LONGUEUIL**



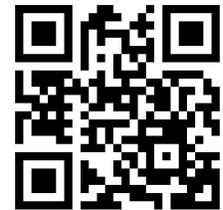
**Judo Québec**

<https://judo-quebec.qc.ca/>



**Judo Canada**

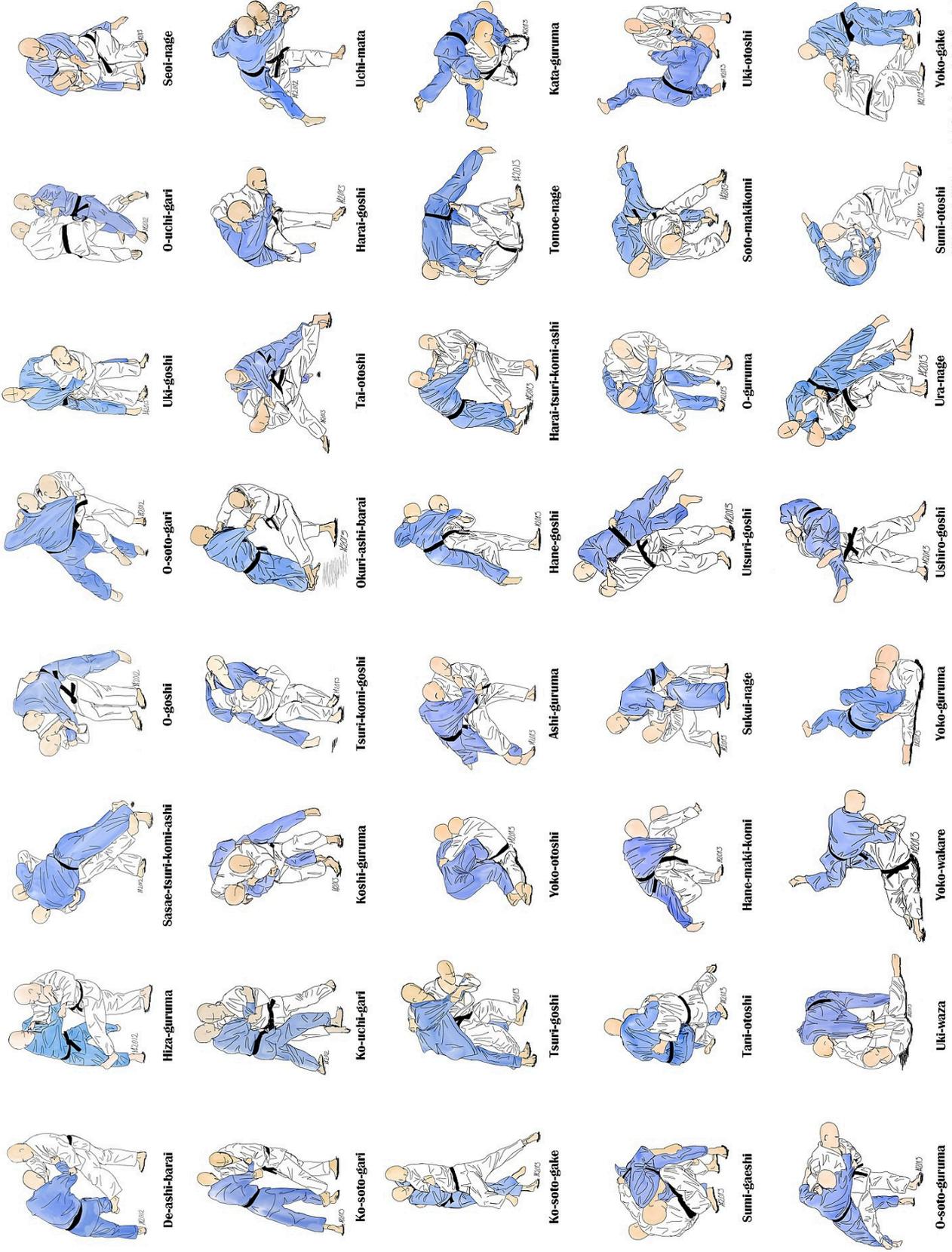
<https://judocanada.org/>



**Chaîne YouTube du Kodokan**

<https://www.youtube.com/@KODOKANJUDO>





"Gokyo-no-waza" par michael.hultstrom