

# NOS EVEIL-JUDO EN ACTION



Ton livret d'activités JUDO te permettra de réviser, de progresser et de revenir plus fort au club !

# Qui va revenir plus fort au judo ?



Ce livret va te permettre de t'entraîner autour des techniques d'immobilisation, de t'amuser au travers de parcours et de revoir les mots japonais utilisés au JUDO.

Toutes les semaines tu recevras ce livret compléter de 4 autres fiches !

Alors HAJIME, entraîne - toi on se retrouve au dojo très vite et tu me montreras tes progrès.



**FICHE 1**

**Mes immobilisations**



**FICHE 2**

**Mes parcours futurs champions**



**FICHE 3**

**Mon langage au judo**



**FICHE 4**

**Mes créations**

# Semaine 1



# MES IMMOBILISATIONS

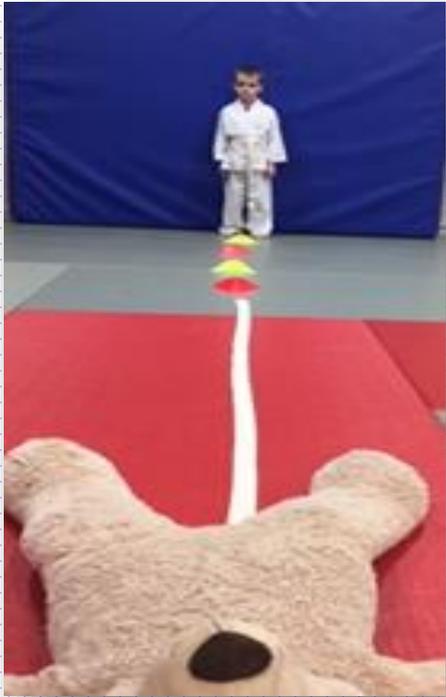


## KAMI SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CASQUE

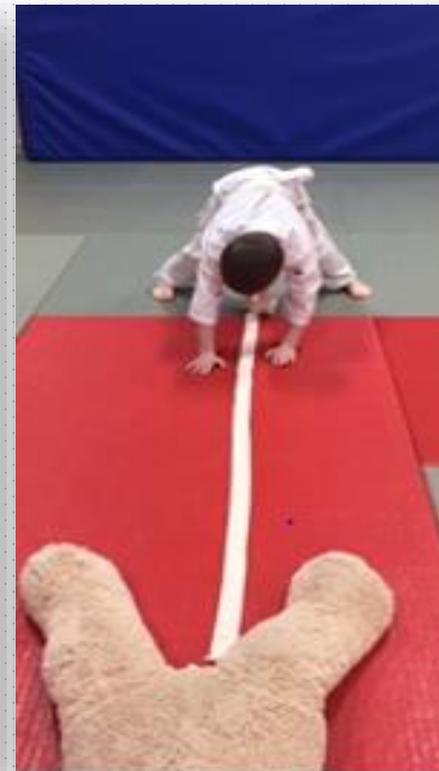
1. Tu te positionnes derrière la tête
2. Tu passes tes mains et bras sous les bras de ton partenaire
3. Tu saisies la taille, s'il est en tenue de judo, tu saisies sa ceinture
4. tu le ramènes sous ta poitrine en le tirant et tu colles ta poitrine à la sienne



# MES PARCOURS DE CHAMPION



Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)  
Toujours regarder les plots



Déplacement de l'éléphant  
au dessus de la ceinture



Immobilisation en  
TATE SHIO GATAME



# MON LANGAGE AU JUDO



## ZOORI

Prononciation ZOURI.

Les chaussons du judoka pour circuler en dehors du tatami.

## JUDO GI

Le JUDO GI est la tenue du JUDOKA.  
Le KIMONO est la tenue traditionnelle japonaise.



## OBI

La ceinture du judoka.

# COLORIAGE JUDO



# Semaine 2



# MES IMMOBILISATIONS



## HON GESA GATAME : LA TECHNIQUE DE LA VOITURE

1. Tu te positionnes sur le côté de ton partenaire, les pieds en direction de sa tête
2. Tu saisies le bras qui se trouve de ton côté et tu viens le placer sur ton ventre et ton bras
3. Tu passes ton autre bras par-dessus ton partenaire et tu viens le mettre sous la tête de ton partenaire
4. Tu penses à écarter tes jambes pour être stable et tu te penches sur l'avant en ramenant ton partenaire contre toi.
5. Tes petites « cotes » sont collées à celles du partenaire dont la traduction « contrôle costal ».



Tu te places à côté .



Tu ouvres la portière.



Tu t'assoies sur le siège avant, et prends la ceinture de sécurité (le bras de l'ours en regardant vers la route , les pieds orientés vers la tête de l'ours



Tu attrapes le volant (la tête de l'ours)



Tu attrapes le bras et le mets sur ton ventre et sous ton bras c'est la ceinture de sécurité.



Tu écartes tes jambes , un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein.



# MES PARCOURS DE CHAMPION



Sauts par-dessus les plots : pieds serrés



Pas chassés le long de la ceinture :  
SUGI ASHI



Tu immobilises ton partenaire  
Technique de la voiture  
(HON GESA GATAME )



Un saut par-dessus et tu fais  
la même technique  
de l'autre coté

# MON LANGAGE AU JUDO



## TATAMI

Surface d'entraînement.

## JIGORO KANO

Fondateur du judo.



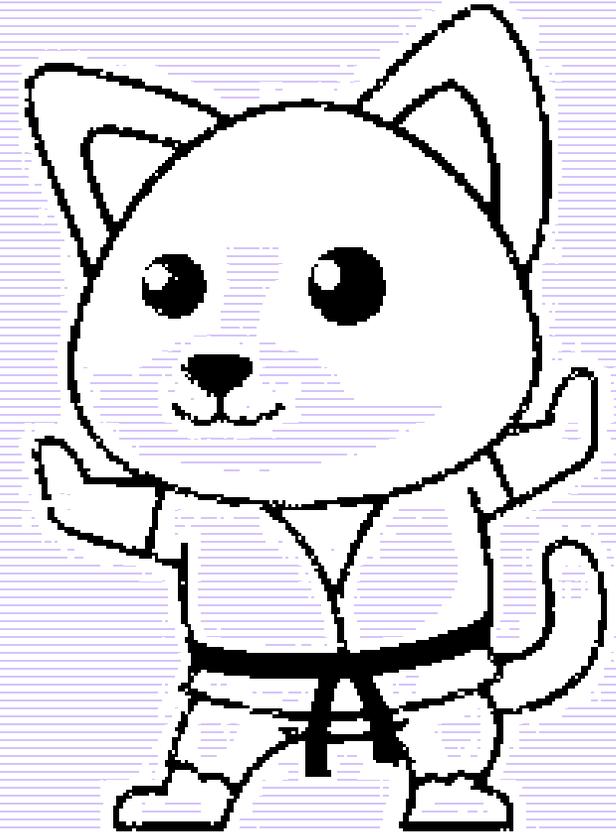
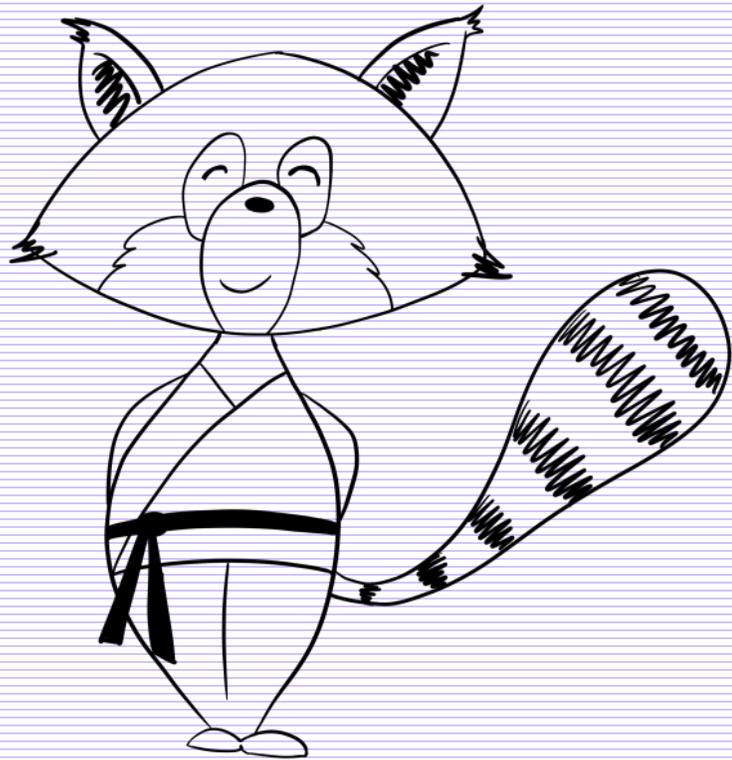
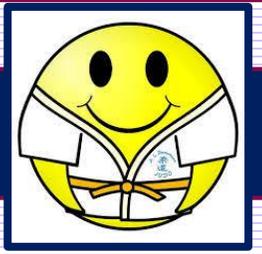
## HAJIME

veut dire commencer

## MATTE

veut dire arrêt momentané, pause

# COLORIAGE JUDO



# Semaine 3



# MES IMMOBILISATIONS



## YOKO SHIO GATAME : LA TECHNIQUE « LES PINCES DU CRABE »

1. Tu te positionnes à coté de ton partenaire.
2. Tu saisies et positionnes le bras de ton partenaire vers l'arrière, près de sa tête .
3. Tu places ton bras sous la tête et saisie le col s'il a un judogi, et l'autre bras dessus la 1ere jambe et sous la seconde. Ta main vient saisir la ceinture s'il porte un judogi et une ceinture.
4. Tu colles ta poitrine sur le corps de ton partenaire, tes genoux sont très écartés pour être près du sol et surtout stable. .



Tu te positionnes à coté de ton partenaire.



Tu allonges son bras vers la tête .



Tu descends ta poitrine sur le torse de ton partenaire tu écarter tes genoux au maximum pour être stable.



Tes bras comme des grosses pinces de crabe viennent l'un sous la tête et l'autre entre les jambes. Les pinces se serrent sur le col et la ceinture.



Le ventre du crabe est très prêt du sol pour cela écarter bien tes genoux

# MES PARCOURS DE CHAMPION



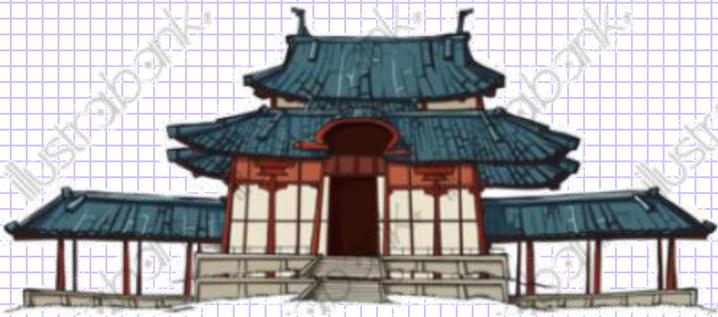
Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)  
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant  
au dessus de la ceinture

Immobilisation en  
TATE SHIO GATAME



# MON LANGAGE AU JUDO

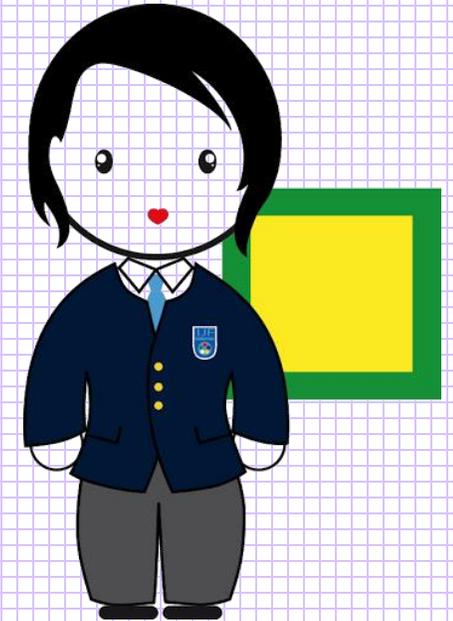


DOJO

Salle d'entraînement.

JOSEKI

Arbitre – juge en compétition  
et passage de grade (ceinture) de judo



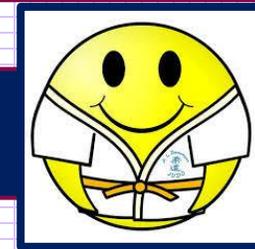
SONOMAMA

veut dire ne bouger plus : la statue

YOSHI

veut dire reprendre l'exercice

# COLORIAGE JUDO



# Semaine 4



# MES IMMOBILISATIONS



## TATE SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CHEVAL

1. Tu te positionnes du côté des pieds de ton partenaire.
2. Tu prends appuis sur tes mains bras tendus et tes pieds (position de l'éléphant).
3. Tu avances dans cette position pour arriver au dessus de ton partenaire , au niveau du ventre.
4. Tu descends tes genoux au niveau des hanches, s'il porte un judogi et sa ceinture tes genoux seront au niveau de la ceinture .
5. Tu colles ta poitrine, l'un de tes bras passe son le cou de ton partenaire et l'autre sous son bras



Tu te positionnes au bout de ton partenaire, du côté de ses pieds



Tu te mets en appuis sur tes mains (bras tendus) et tes pieds et tu avances.

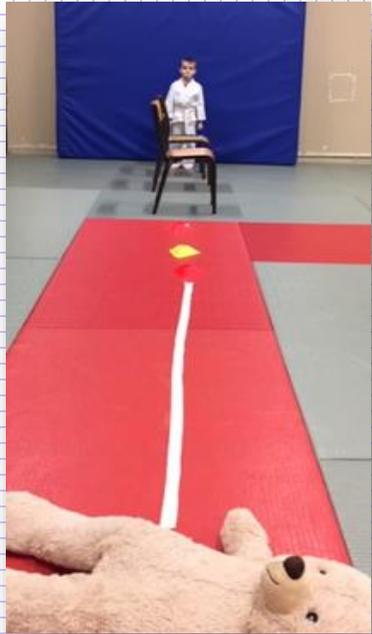


Tu descends au niveau du ventre de ton partenaire, tu poses tes genoux de chaque côté en pensant à bien les écartés et tu glisses tes pieds sous les jambes de ton partenaire.



Tu passes un bras sous la tête de ton partenaire et l'autre bras sous le bras de ton partenaire.  
Petit + Tu essayes de décoller les jambes de ton partenaire en reculant bien tes genoux et en levant tes pieds.

# MES PARCOURS DE CHAMPION



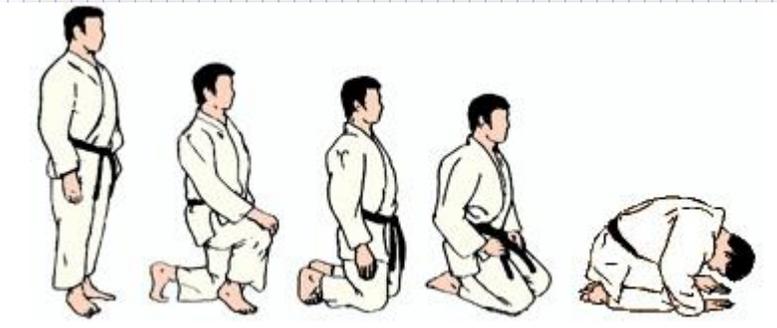
Tu vas ramper sous les chaises, tel un serpent.  
Puis à cloche pied par-dessus les coupelles comme le Kangourou blessé au pied.  
Tu te transformes araignée, elle pourra avancer ou reculer.



Quand tu arrives à ton partenaire, tu peux reprendre la technique étudié cette semaine « les pinces du crabe ».  
Tu l'effectue d'un côté, tu saute par-dessus le partenaire et tu refais YOKO SHIO GATAME. Si es en forme tu refais le parcours pour revenir au point de départ.



# MON LANGAGE AU JUDO



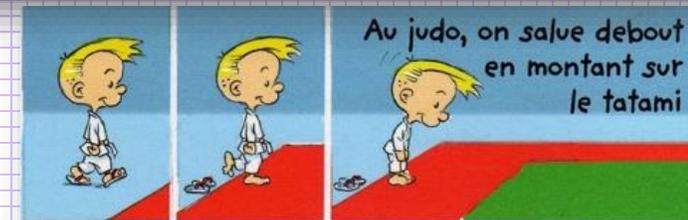
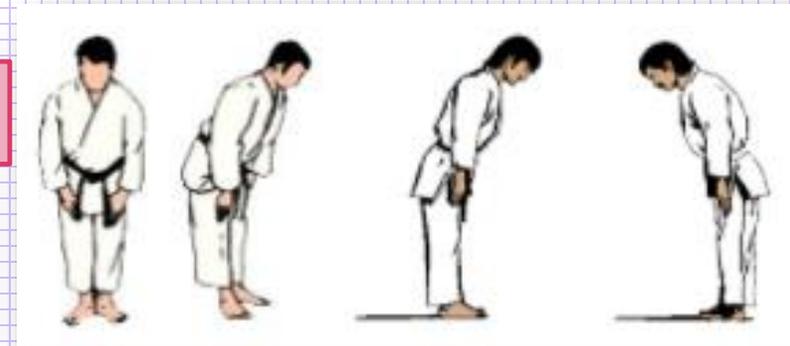
## ZAREI

Le salut à genoux, en début et fin de séance et pour inviter un partenaire .



## RITSUREI

Le salut debout , en montant et descendant du tatami.  
Pour inviter un partenaire .



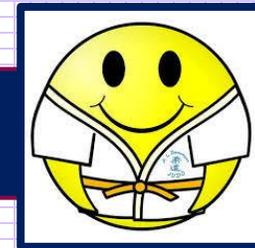
## IPPON

veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

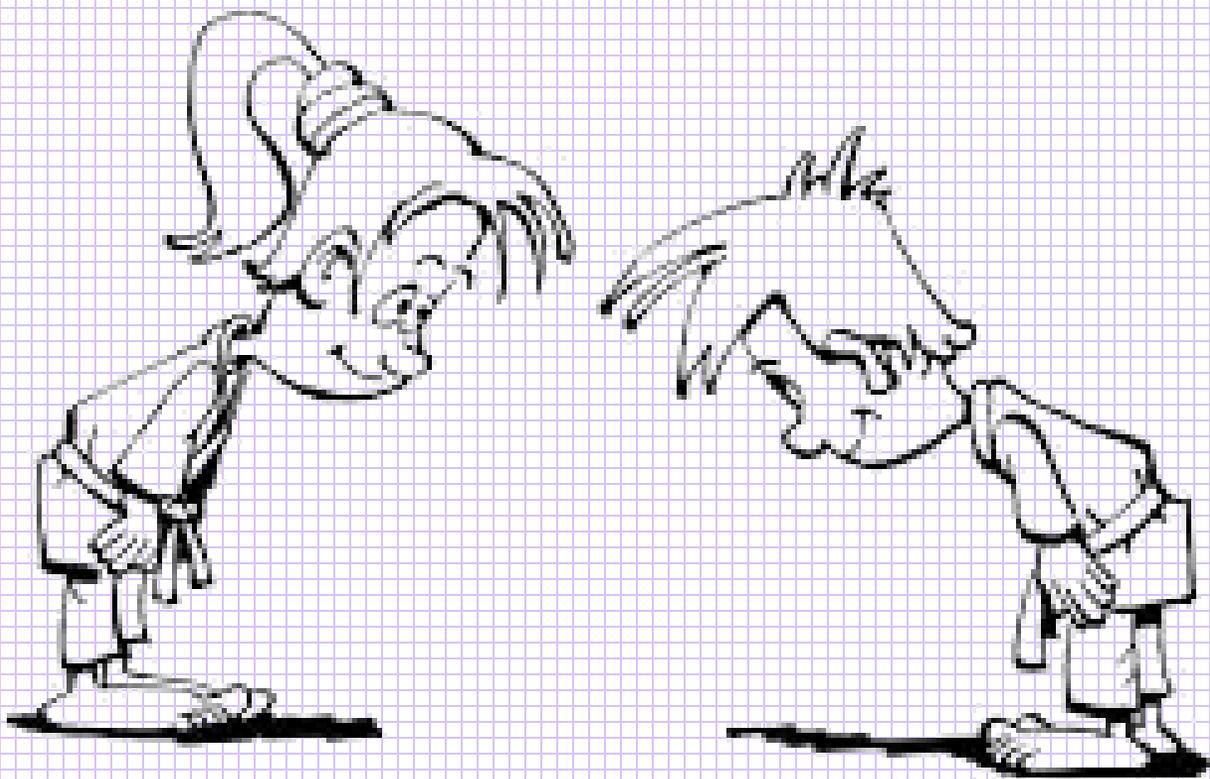
## SOREMADE

veut dire fin de l'exercice

# COLORIAGE JUDO



# J' AIME LE JUDO



# Semaine 5



# MES IMMOBILISATIONS



## RENVERSEMENT :

1. Tu t'assoies sur tes fesses et ton partenaire est entre tes jambes, tes mains sur ses épaules.
2. Tu passes tes mains et bras par dessus ses épaules et tu saisies la ceinture du partenaire.
3. Tu le sers et le colles contre toi et tu bascules en arrière.
5. A peine ton dos touches le sol, tu roules sur le coté en le gardant contre toi et tu remontes en TATE SHIO GATAME : la technique du CHEVAL.



Tes fesses très près de ton partenaire.



Passes tes bras par-dessus et attrapes la ceinture avec tes deux mains en serrant le partenaire contre toi



Laisse toi basculer en arrière en le gardant coller et serrer à toi. Dès que tu peux, roule sur le coté toujours avec ton partenaire



Avec de la vitesse remonte à cheval, pense à passer tes pieds sous ses jambes, une main sous sa tête et l'autre sous son bras.

# MES PARCOURS DE CHAMPION



Tu commences dans le cerceau en roulant sur ton dos plusieurs fois.



Puis tu avances en t'aidant de tes mains et pieds, tu peux rouler de nouveau plusieurs fois.



Arrivé au cerceau tu sers ton partenaire dans tes bras, tes pieds restent autour de ton partenaire. Tu roules en arrière et te renverse sur le coté, puis tu remontes sur ton partenaire.. Immobilisation en TATE SHIO GATAME



# MON LANGAGE AU JUDO

## HON GESA GATAME

Technique de la voiture.



## YOKO SHIO GATAME

Les pinces du crabe.



## TATE SHIO GATAME

Le cheval.



## KAMI SHIO GATAME

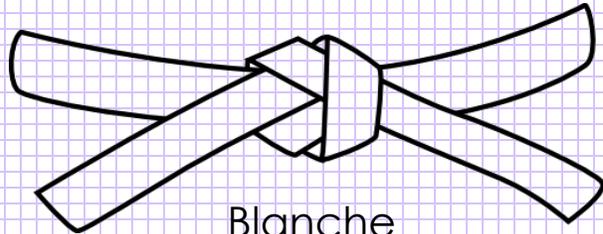
Le casque.



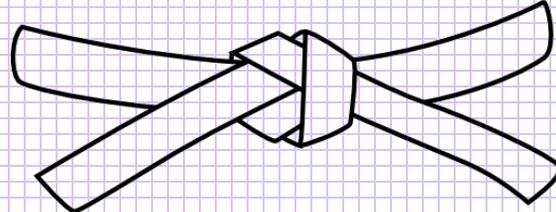


# COLORIAGE JUDO

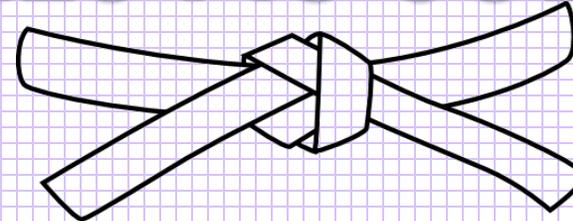
## LE CEINTURES AU JUDO



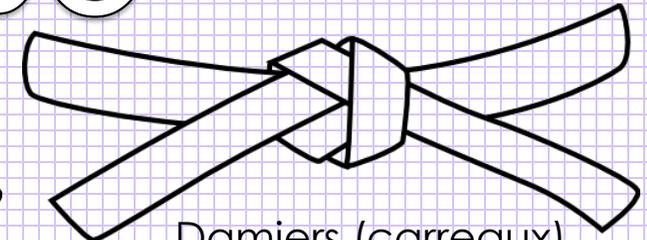
Blanche



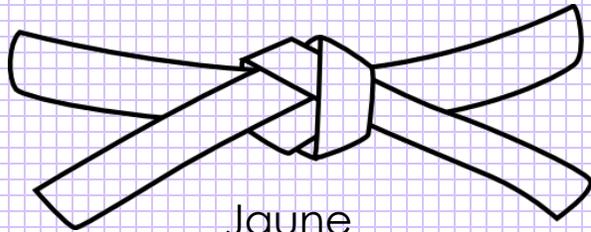
Blanche 1 ligne jaune



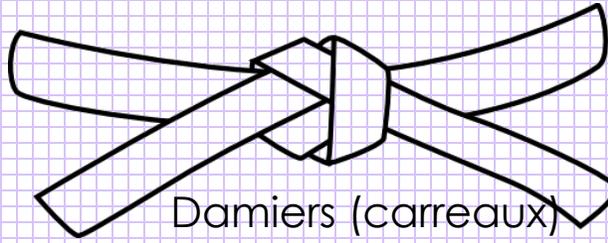
Blanche 2 lignes jaunes



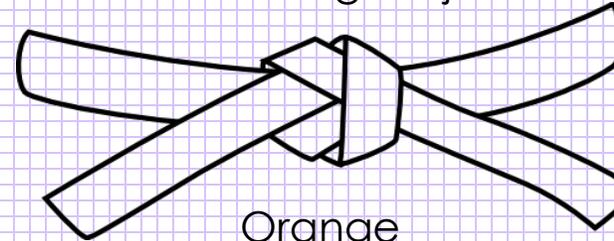
Damiers (carreaux)  
Blanche / jaune



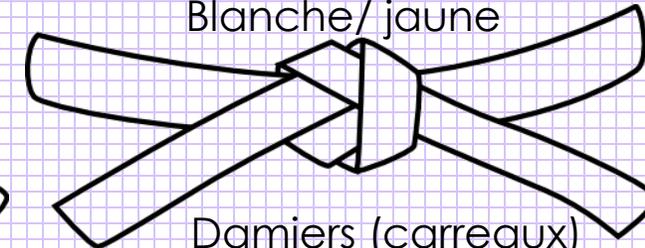
Jaune



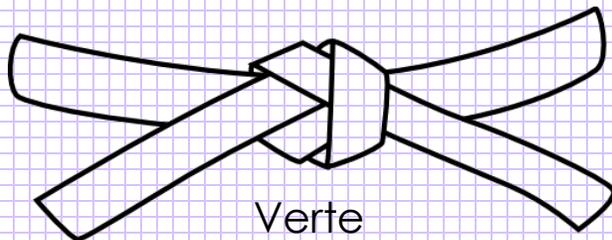
Damiers (carreaux)  
jaune / orange



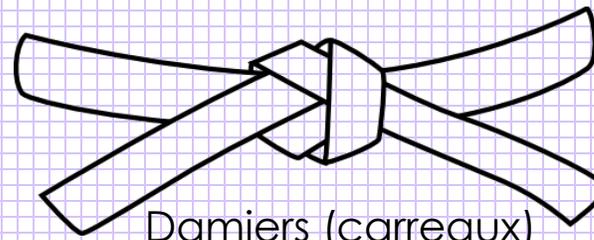
Orange



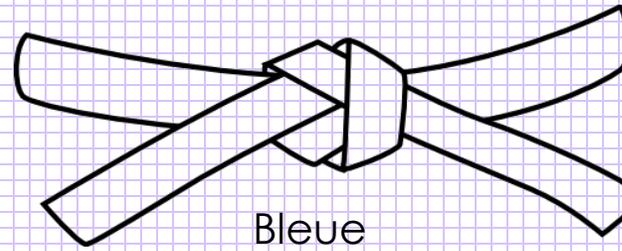
Damiers (carreaux)  
orange / vert



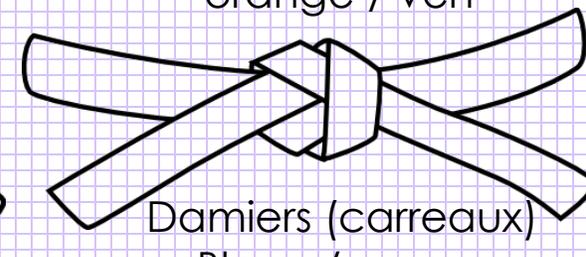
Verte



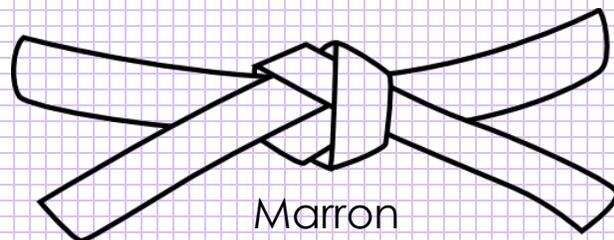
Damiers (carreaux)  
vert / bleue



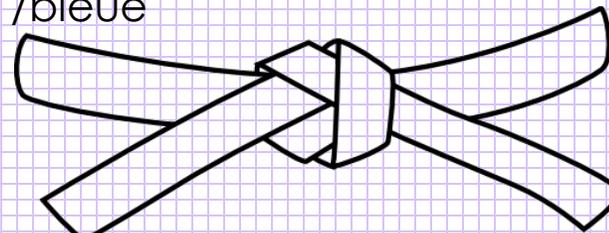
Bleue



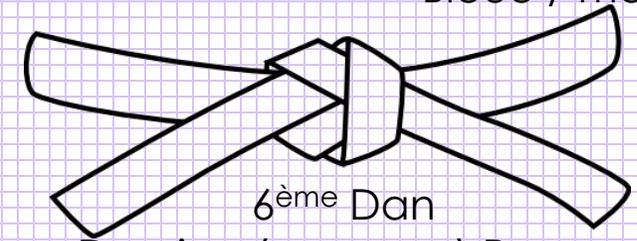
Damiers (carreaux)  
Bleue / marron



Marron



Noire 1er Dan à 5ème dan



6ème Dan  
Damiers (carreaux) Rouge / Blanc