

CAHIER DU PRATIQUANT



CEINTURE JAUNE

FRANÇOIS NOËL, 5^E DAN

DIRECTEUR TECHNIQUE

Guide préparé par :

FRANÇOIS NOËL, 5^E DAN

DIRECTEUR TECHNIQUE

Sincères remerciements à

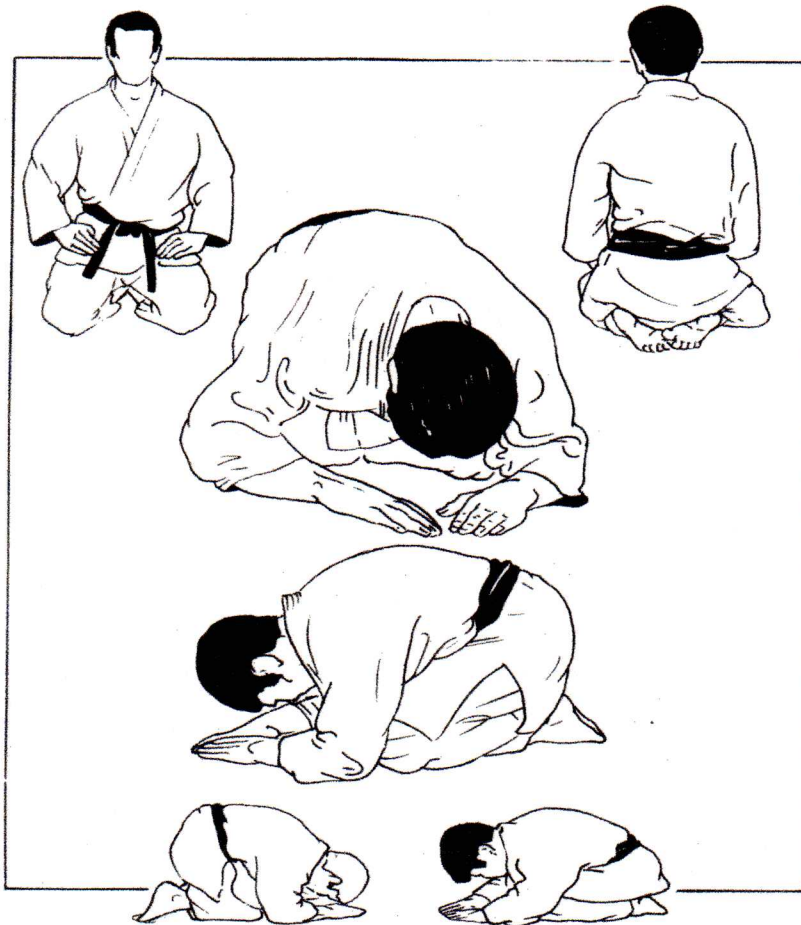
M. Yves Landry
5^{ième} dan

M. Julio Carvajal
2^{ième} dan

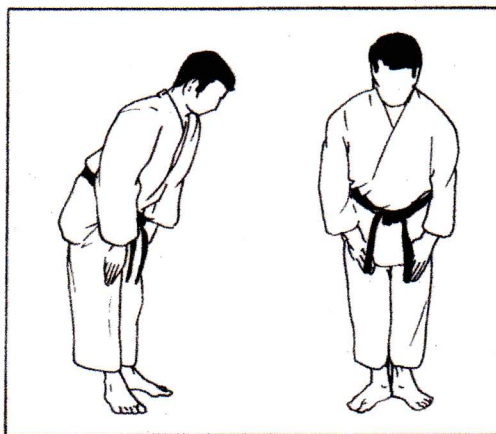
M. Claude Gendron
*Sans qui, je n'aurais pas connu le
judo de la même façon.*

À l'usage exclusif des élèves et enseignants du club
de judo SEÏKIDOKAN inc.

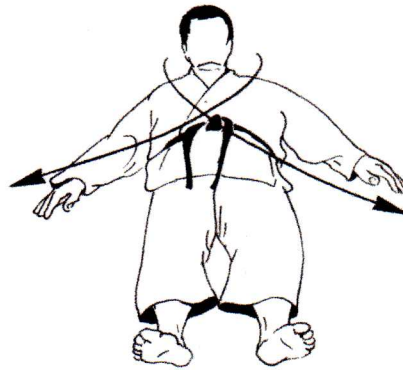
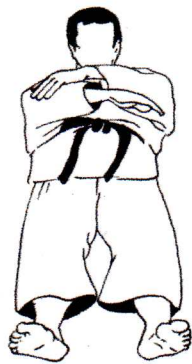
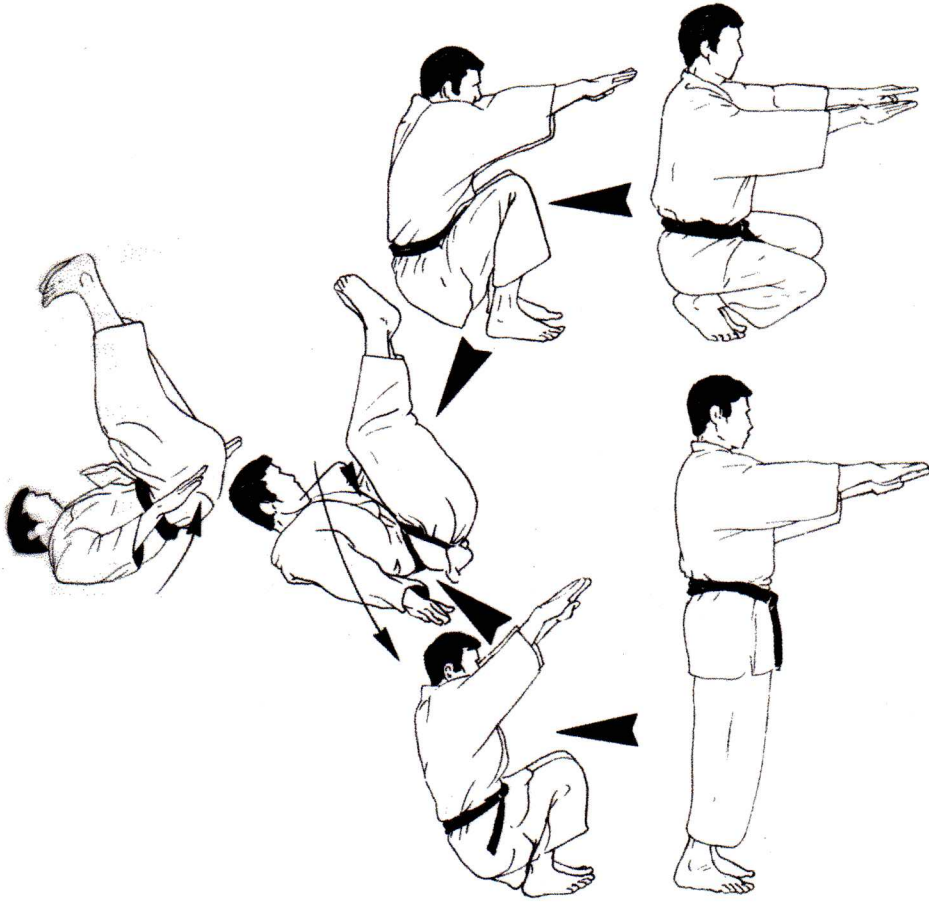
SALUT À GENOUX



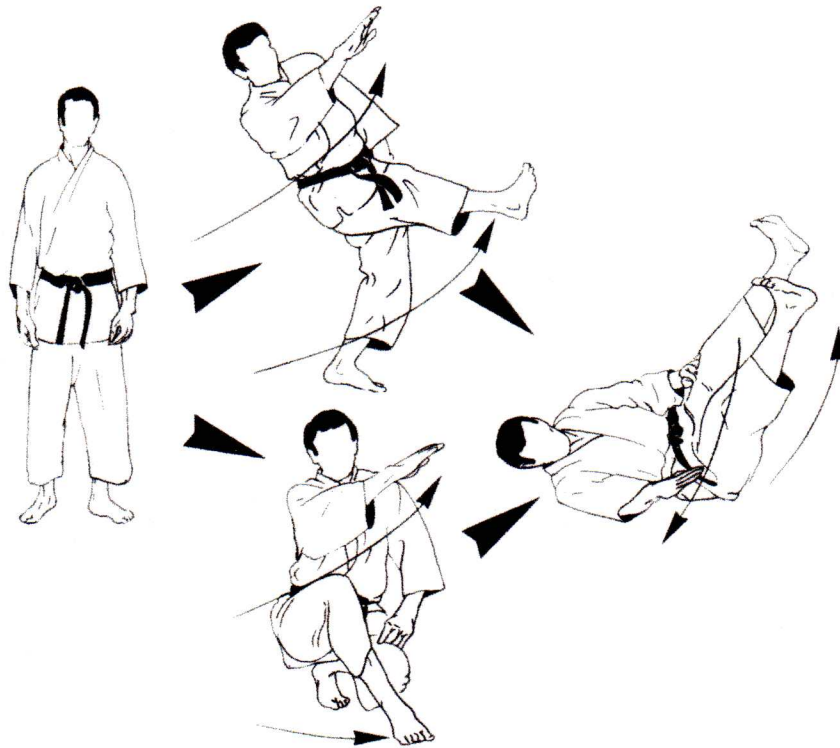
SALUT DEBOUT



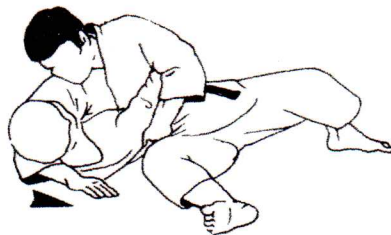
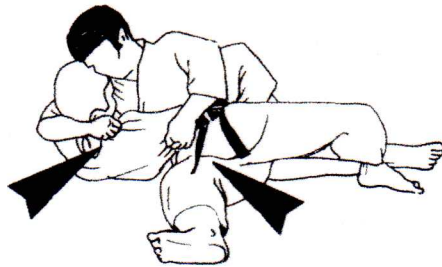
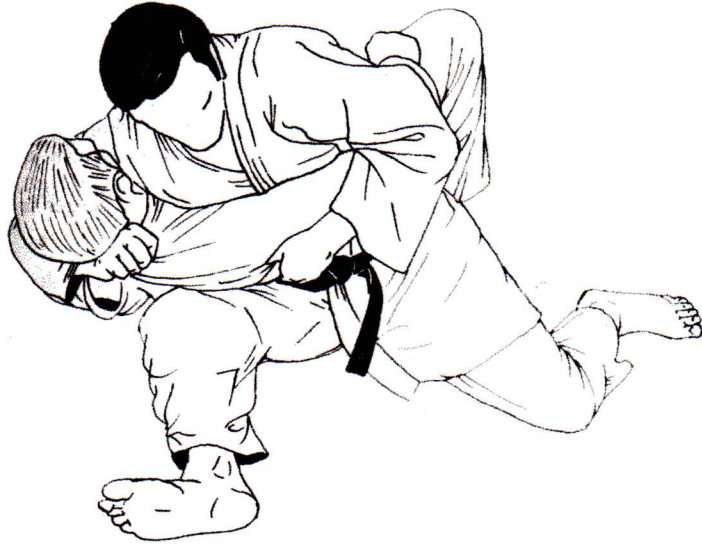
USHIRO UKEMI



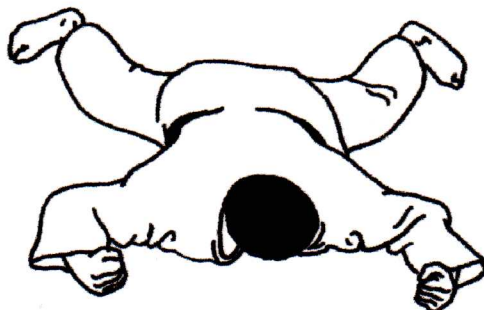
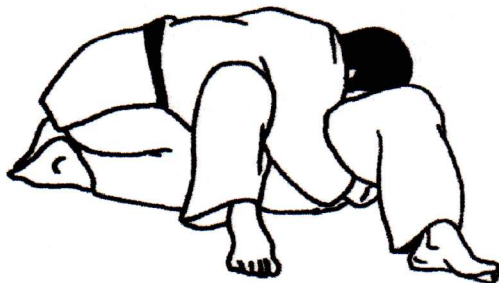
YOKO UKEMI



HON GESA GATAME



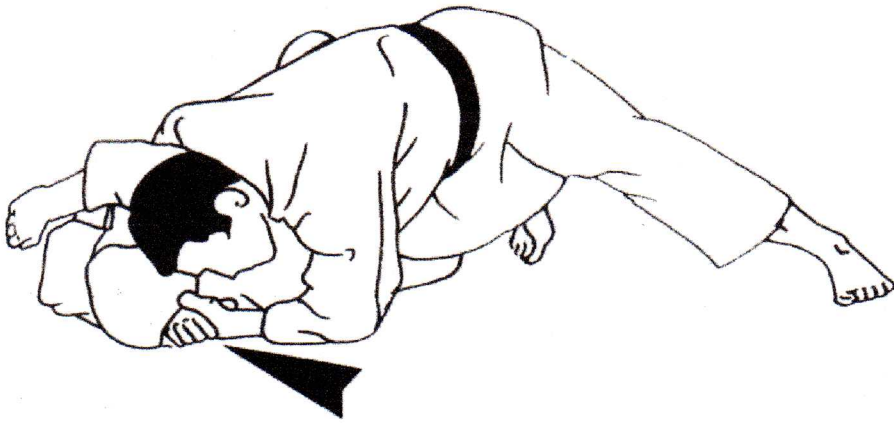
YOKO SHIHO GATAME



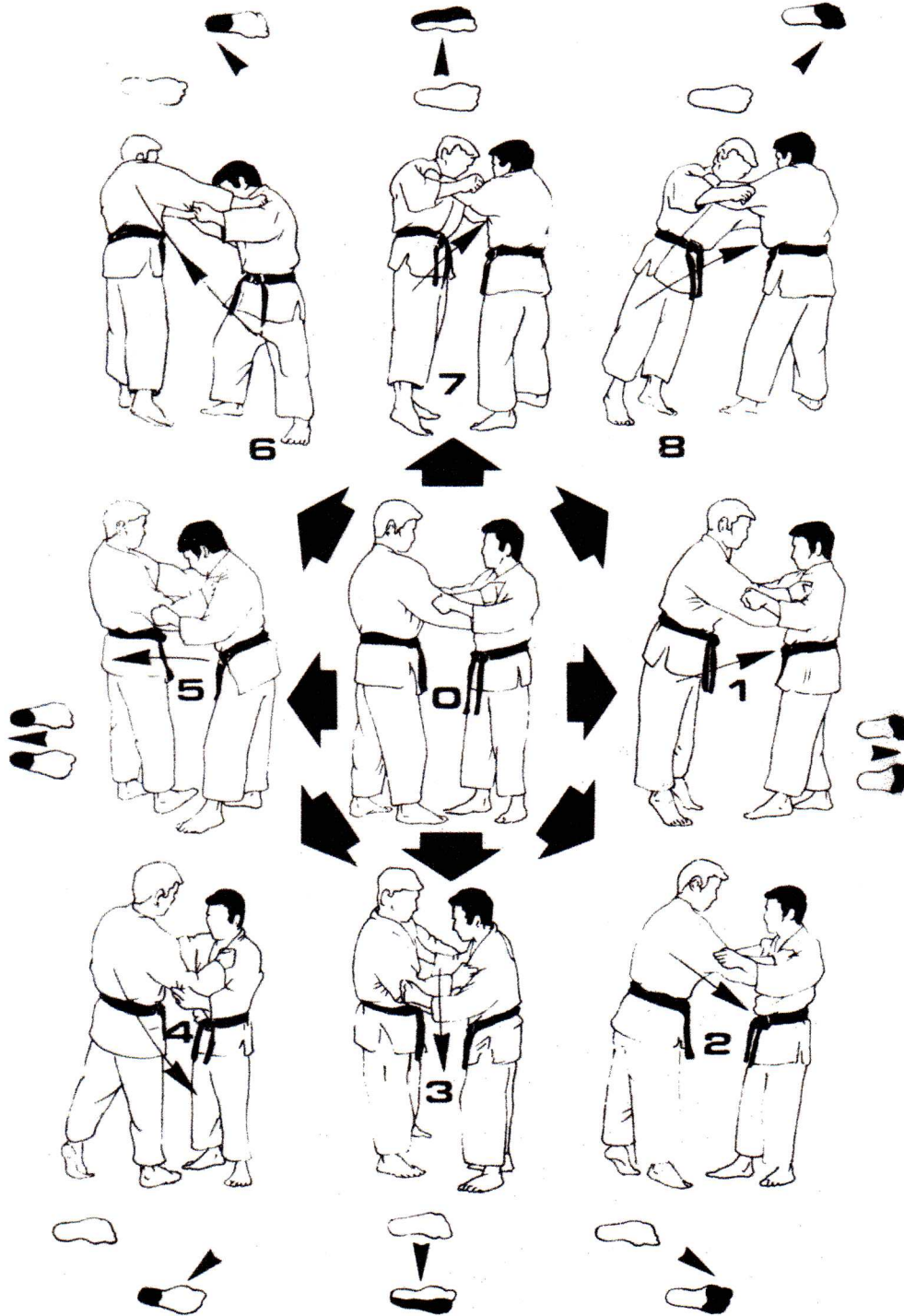
KAMI SHIHO GATAME



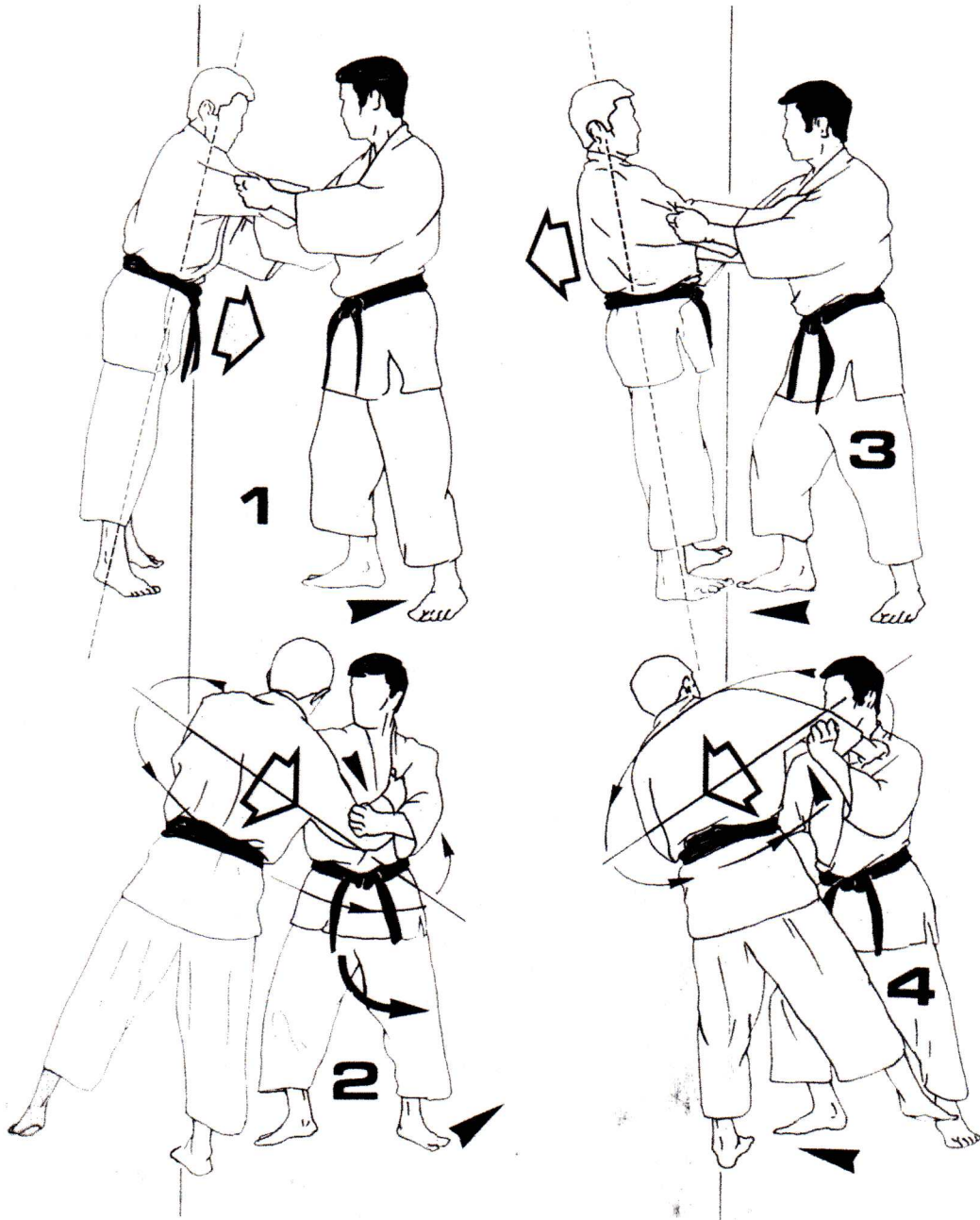
KATA GATAME



KUZUSHI



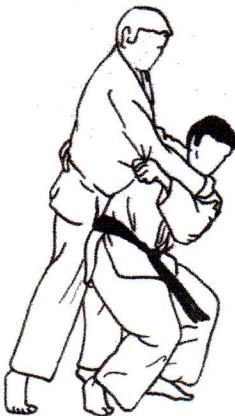
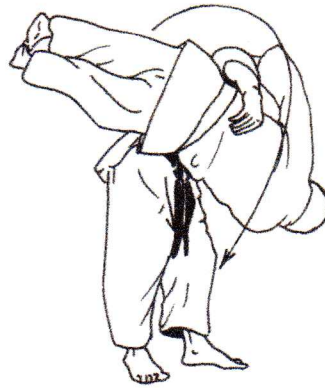
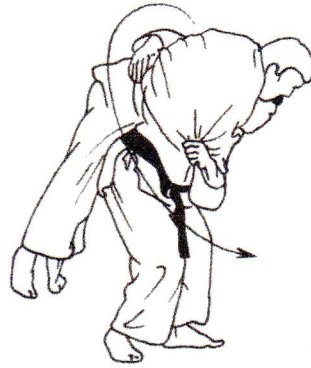
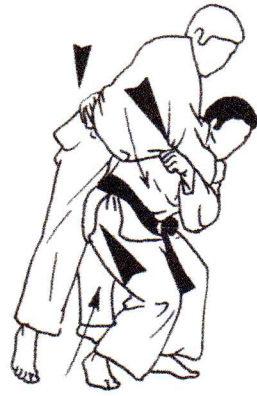
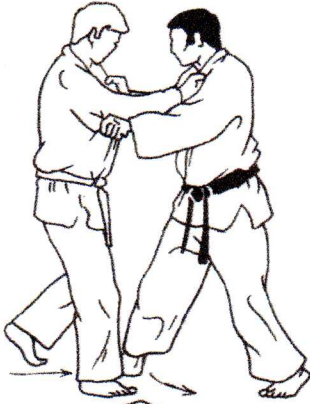
KUZUSHI



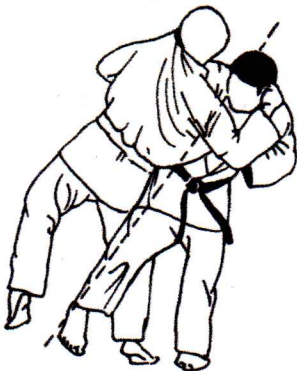
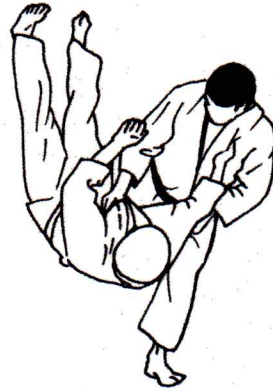
DE ASHI BARAI



O GOSHI



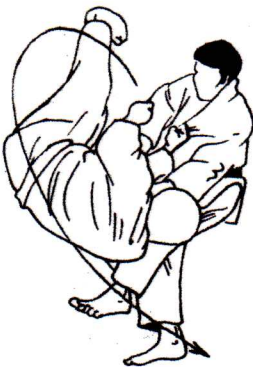
O SOTO GARI



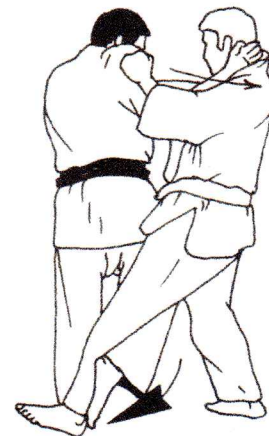
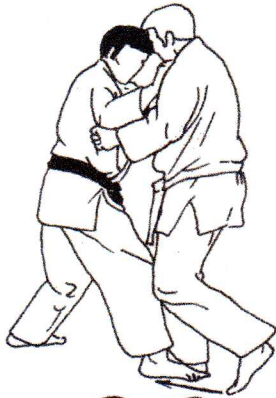
IPPON SEOI NAGE



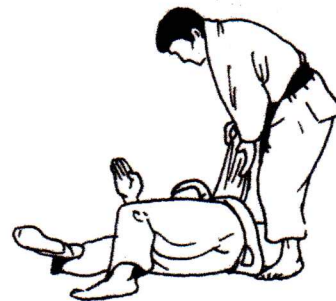
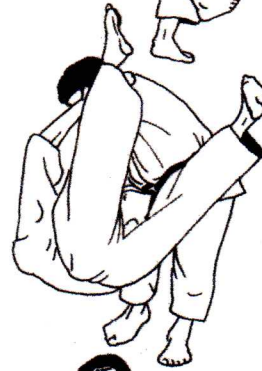
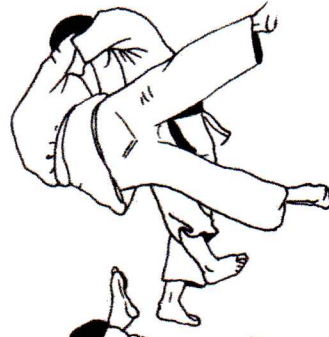
HIZA GURUMA



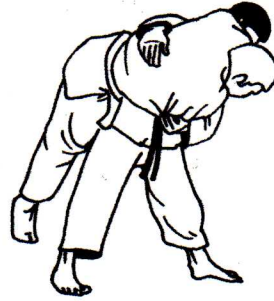
O UCHI GARI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UKI GOSHI



Lexique

Maître Jigoro Kano :	fondateur du judo
Judo :	voie de la souplesse
dojo :	endroit où l'on enseigne la voie
Sensei :	professeur de judo
Judogi :	vêtement utilisé au dojo
Judoka :	pratiquant du judo
Tatami :	tapis recouvrant le sol du dojo
Rei :	saluez !
Kumi-kata :	façon de tenir le judogi de l'adversaire
Kuzushi :	déséquilibre
Ushiro :	derrière
Ukemi :	brise-chute
Yoko :	de côté
Hon :	fondamental
Gesa :	par le travers
Gatame :	contrôle
Kata :	épaule ou forme
Kami :	au-dessus
shiho :	quatre côtés
Kuzure :	variante
De :	sortir ou avancer
Ashi :	pieds ou jambes
Barai :	balayage
Hiza :	genou
Guruma :	roue
Sasae :	maintenir
Tsuri komi :	tirer en soulevant
Goshi :	hanche
O :	grand
Soto :	extérieur
Gari :	fauchage
Uchi :	intérieur
Ippon :	point
Seoi :	dos
Nage :	projeter

Rituel

Le rituel peut être différent, tout dépendant du dojo dans lequel on se trouve. L'important est que celui-ci démontre du respect pour tous et qu'il ne change pas à tout moment.

Premièrement, il faut saluer à toutes les fois que nous entrons ou sortons du dojo. Ensuite, lorsque le salut est appelé (), tous les judokas se placent sur la même ligne face à la photo de Jigoro Kano. Le plus haut gradé se place à gauche et, par ordre décroissant, les autres se placent à son côté. Maintenant que tous les élèves sont en place, le sensei s'agenouille et les élèves aussi. Le plus haut gradé commande le salut :

Mokuso : méditez
Mokuso yame : cessez de méditer
Shomeni-rei : saluez le maître
Sensani-rei : saluez le professeur
Otogani-rei : saluez le groupe *

* À la fin du dernier salut, tout le groupe répond « ouss ».

Le professeur se relève et les élève font de même. L'échauffement commence. À la fin du cours, la seule chose qui change est Shomeni et sensani qui sont inversés.

Bibliographie :

- Images : JUDO Pratique du débutant à la ceinture noire (édition Amphora).

ÉVALUATION

Passage ceinture JAUNE

Date : _____

Nom : _____



TACHI WAZA	Kuzushi	Tsukuri	Kake	Note
IPPON SEOI NAGE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
HIZA GURUMA	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
O UCHI GARI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
DE ASHI BARAI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
SASAE TSURI KOMI ASHI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
O GOSHI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
UKI GOSHI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
O SOTO GARI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

NE WAZA	Position	Poids	Déplacement	Note
GESA GATAME	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
KATA GATAME	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
YOKO SHIHO GATAME	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
KAMI SHIHO GATAME	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

UKEMI	Axe	Fluidité	Frappe	Note
USHIRO UKEMI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
YOKO UKEMI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

TOTAL : ____ / 140

Évaluation dirigée par : _____

Titre : _____

ACCEPTÉ



REFUSÉ

