

Petit Guide du Judo

Du Judo Club St-Maurice

1) Lexique du Judo

1.1. *Tachi Waza (Techniques debout)*

	Gokyo	5 groupes
Jaune	de ashi barai hiza guruma sasae tsuri komi ashi Uki goshi o goshi o soto gari o uchi gari ippon seoi nage morote seoi nage eri seoi nage	balayage du pied avancé roue autour du genou blocage du pied en pêchant petite projection de hanche grande projection de hanche grand fauchage extérieur grand fauchage intérieur projection d'épaule par un point projection d'épaule par deux mains projection d'épaule par le revers
Orange	ko soto gari ko uchi gari koshi guruma tsuri komi goshi okuri ashi barai tai otoshi harai goshi uchi mata	petit fauchage extérieur petit fauchage intérieur roue autour de la hanche projection de la hanche en pêchant balayage des deux pieds groupés renversement du corps balayage de la hanche fauchage par l'intérieur de la cuisse
Verte	ko soto gake tsuri goshi yoko otoshi ashi guruma hane goshi harai tsuri komi ashi tomoe nage kata guruma	petit crochage extérieur projection de hanche en soulevant renversement latéral roue autour de la jambe projection de hanche en sautant balayage du pied en pêchant projection en cercle roue autour des épaules

Bleue	sumi gaeshi tani otoshi soto maki komi hane maki komi sukui nage utsuri goshi o guruma uki otoshi	renversement dans l'angle renversement dans la vallée enroulement extérieur enroulement sauté projection de hanche en cuiller projection de hanche en déplacement grande roue renversement en flottement
Brune	o soto guruma uki waza yoko wakare yoko guruma ushiro goshi ura nage sumi otoshi yoko gake	grande roue extérieur petite technique séparation latérale roue latérale projection de hanche par l'arrière projection en arrière chute dans l'angle crochage latéral

1.2. *Ne Waza (Techniques au sol)*

Jaune	yoko shio gatame tate shio gatame hon gesa gatame kuzure gesa gatame kata gatame	contrôle des quatre directions vertical contrôle des quatre directions horizontal contrôle par le travers (fondamental) contrôle par le travers (variante) contrôle par l'épaule
Orange	kami shio gatame kuzure kami shio gatame ushiro gesa gatame makura gesa gatame	contrôle des quatre directions par dessus variante de kami « shio gatame » contrôle par le travers en arrière contrôle par le travers sur oreiller
Verte	ude hishigi juji gatame nami juji jime kata juji jime gyaku juji jime hadaka jime okuri eri jime	luxation sur bras tendu en croix étranglement en croix normal étranglement en croix d'un côté étranglement en croix inversé étranglement à mains nues étranglement par les deux cols
Bleue	ude hishigi ude gatame ude hishigi hiza gatame ude garami sankaku gatame sankaku jime kata ha jime tsukomi jime	luxation par contrôle du bras tendu luxation du bras tendu par le genou luxation sur bras fléchi luxation du bras par les jambes en triangle étranglement par les jambes en triangle étranglement par le contrôle d'une épaule étranglement à l'aide du revers

Brune	ude hishigi waki gatame ude hishigi ashi gatame ude hishigi hara gatame ude hishigi te gatame kata te jime sode guruma jime ryo te jime	luxation du bras tendu par l'aisselle luxation du bras tendu par la jambe luxation du bras tendu par le ventre luxation sur bras tendu par la main étranglement par l'épaule et le bras étranglement par le revers en roue étranglement à deux mains
-------	---	--

1.3. Arbitrage

Combat	hajime mate soremade sonomama yoshi osaekomi toketa hikiwake maïtta	commencez arrêtez, attendez terminé ne bougez plus reprenez immobilisation immobilisation interrompue égalité « j'abandonne »
Points	koka yuko waza ari ippon waza ari awasete ippon	petit avantage, valeur de 3 (plus utilisé) avantage, valeur de 5 ½ point, valeur de 7 point, valeur de 10 2 waza ari se transforme en 1 ippon
Pénalités	shido chui keikoku hansoku make	observation d'une faute remarque avertissement élimination
Décisions d'arbitre	hantei ippon gachi sogo gachi kiken gachi fusen gachi yusei gachi	décision (l'arbitre interroge les juges) victoire par point victoire par combinaison victoire par abandon de l'adversaire victoire par forfait de l'adversaire victoire par supériorité

1.4. Termes Techniques

Saluts	rei ritzurei zarei	salut salut (debout) salut (au sol, à genou)
Places/rôles	joseki Tori Uke	place d'honneur (désigne un lieu) celui qui fait (désigne une personne) celui qui subit (désigne une personne)
Chutes	mae ukemi Mae mawari ukemi Yoko ukemi Ushiro ukemi	chute facial roulade chute latéral chute arrière
Déplacements	ayumi ashi tsugi ashi tai sabaki	démarche normale pas chassé en glissant rotation du corps
Postures	shizei jigo tai hidari jigo tai migi jigo tai shizen tai hidari shizen tai migi shizen tai	posture position défensive position défensive, pied gauche en avant position défensive, pied droite en avant position naturelle position normale, pied gauche en avant position normale, pied droite en avant
Phase d'une prise	tsukuri kuzushi kake nage	préparation rompre, démolir (l'équilibre) exécution projection
Type d'attaque	tokui waza renraku waza kaeshi waza	technique favorite, spéciale technique d'enchaînement technique de contre

1.5. *Petit Dictionnaire*

arashi	tempête	kata	forme, épaule
ashi	jambe, pied	katame (ou gatame)	immobiliser, contrôler
atemi	coup à main nue	kaeshi	contrer
barai (ou harai)	balayer	kiken	abandon
basami	ciseau	kesa (ou gesa)	en travers (écharpe)
bushido	voie des guerriers	kime	décision
budo	ensemble des arts martiaux	kinsa	petit avantage
chusen	le sort	kio	groupe
dan	grade, dès ceinture noir	ko	petit
de	sortir, avancer	komi	dedans, contre
do	voie, méthode, principe	koshi (ou goshi)	hanche
dojo	lieu où on étudie la voie	kuatsu	art de ranimer
dori	prendre	kumi	prendre, tenir
ebi	langouste	kumi kata	façon de prendre le judogi
empi	coude	kuzure	différent, variante
eri	revers, col opposé	kyu	grade inférieur
gachi	victoire	mae	en avant, de face
gaeshi	renverser	make	défaite
garami	tordre, enrrouler	maki	enroulement
gari	faucher	mata	entre deux jambes
gake	crocher	migi	droite, à droite
gatame (ou katame)	contrôler, immobiliser	morote	à deux mains
geiko	exercice, entraînement	mokuso	concentration, méditation
gesa (ou kesa)	en travers (écharpe)	nage	projection
go	5	o	grand
goshi (ou koshi)	hanche	obi	ceinture
guruma	roue	otoshi	chute, tombé
gyaku	contraire	renraku	enchaîner
hadaka	nu	riu	école, méthode
hane	sauté, saut	ryote	à deux mains
hansoku	acte défendu, interdit	sabaki	tourner, esquiver
harai (ou barai)	balayage	sensei	maître, professeur
hara	ventre	seoi	sommet du dos
hidari	à gauche	shihan	maître, modèle
hikkomi	tirer vers le bas	shiho	quatre côtés
hishigi	tendre au maximum, plier	shime (ou jime)	étranglement
hiza	genou	sode	manche
hon	fondamental, de base	soto	extérieur
idori	à genou	sukui	cuiller
jikan	temps	sumi	coin
jime (ou shime)	étranglement	sutemi	sacrifice
ju	souplesse	tachi	debout
judo	voie de la souplesse	tai	corps
judogi	habit de judo	tani	vallée
judoka	pratiquant de judo	tatami	tapis de judo
juji	croisé	tate	vertical
jutsu	technique	te	main
kachi (ou gachi)	victoire	te kubi	poignet
kami	haut	tokui	spécial, favori
kansetsu	articulation	tomoe	roulement en cercle

tsugi	l'un après l'autre	ushiro	derrière, dans le dos
tsuki	frapper directement	wakare	séparer
tsukkomi	pousser	waki	aisselle
tsuri	pêcher, lever	waza	technique
uchi	intérieur	yama	montagne
ude	bras (coude)	yoko	latéral, côté
ukemi	brise-chute	yudansha	porteur dan
uki	flotté	zori	sandale en paille de riz
ura	arrière, opposé	zubon	pantalon du judogi

2) Composants du Judo

2.1. Les Groupes de Techniques

Debout	tachi waza	
	ashi waza	technique de jambes
	koshi waza	technique de hanche
	te waza	technique de main/épaule
	mae sutemi waza	technique de sacrifice facial
	yoko sutemi waza	technique de sacrifice latéral
Sol	Ne waza	
	osae komi waza	technique d'immobilisation
	kansetsu waza	technique de luxation (clé)
	shime waza	technique d'étranglement

2.2. Les Exercices Typiques

Tandoku Renshu : répéter les mouvements dans le vide, seul.

Uchi Komi : travailler une technique en répétitions avec un partenaire, sans faire chuter.

Nage Komi : travailler une technique complète en répétitions avec un partenaire, avec chute.

Yaku Soku Geiko : exercice en déplacement lors duquel tori projette sans qu'uke ne se défende. (souvent : pratiqué chacun son tour)

Kakari Geiko : exercice en déplacement avec un thème. Souvent : Tori attaque constamment et uke ne se défend qu'en esquivant la technique s'il le peut (pas de blocage pour permettre le travail)

Randori : exercice libre. Chaque partenaire tente de placer ses techniques et d'esquiver celles de l'autre en opposant une résistance modérée (adaptée et consentit par les deux)

Shiai : combat arbitré. Chaque adversaire tente de gagner la rencontre en plaçant une technique parfait (ippon) ou en immobilisant l'autre.

2.3. Les Katas

Les katas représentent des exercices de style, de concentration particulièrement difficile et constituent la source même des principes du judo.

La bonne exécution de ces katas nécessite de ce fait de longues années de pratique pour permettre au judoka d'en saisir le sens profond.

Nage no kata : formes de projection

Premier des randori no kata (forme de combat) composé de 5 séries de 3 prises exécutées à gauche et à droite par un des partenaires. On y retrouve les 5 types de projections (mouvement de jambe, d'épaule et de hache ; les sacrifices frontaux et latéraux).

Katame no kata : formes de contrôle

Deuxième des randori no kata (forme de combat) composé de 3 séries de 5 prises exécutées sur un partenaire allongé, assis ou à genou. On y retrouve les 3 types de contrôle (immobilisations, clés de bras et étranglements)

Kime no kata : forme de décision

Kata composé de 2 séries (une au sol et une debout) qui présente des défenses contre des attaques à main nue, au couteau et au sabre. Il illustre l'instant juste de la réaction : assez tôt pour ne pas prendre le coup et assez tard pour empêcher le partenaire de changer d'attaque.

Kodokan Goshin jutsu : techniques d'auto-défense

Kata composé de 2 séries (une à main nue et une avec armes) qui présente des défenses contre des attaques à mains nues (coups de poings, pieds et saisies), au couteau, au bâton et au pistolet. Conçu vers 1950 par le Kodokan, son but était de mettre à jour les techniques de défenses inspirées du judo et du jujitsu

Ju no kata : formes de souplesse

Kata composé de 3 séries de 5 techniques qui présente la maîtrise du mouvement et de l'équilibre, mettant en avant la souplesse et la flexibilité au détriment de la force brute. Pratiqué sans chutes, le but est de s'approcher du point de rupture d'équilibre sans le dépasser.

Koshiki no kata : formes anciennes

Kata composé de 2 séries, dont la première simule le port de l'armure. Ce kata a pour but de conserver les anciennes techniques de l'école Kito Ryu.

Itsutsu no kata : forme des cinq principes

Kata composé de 5 mouvements et considéré comme inachevé car maître Jigoro Kano est décédé sans donner de nom à ses techniques. Inspirées des 5 éléments, il est sensé représenter les principes du judo ainsi que les mouvements de l'univers. Il est présenté comme le kata le plus philosophique.

3) Culture du Judo

3.1. Définition

Le judo (柔道, littéralement voie de la souplesse ou principe de l'adaptation) est un art martial, un sport de combat et un principe de vivre d'origine japonaise (budo), fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

3.2. Histoire

La légende veut qu'en observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort.

Cette « légende » n'est pas éloignée du souhait initial de Jigoro Kano de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Il avait conscience que le jujitsu tel qu'il était pratiqué était parfois très dangereux à apprendre et il décida de supprimer du jujitsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement. Il était évident que l'art de la souplesse, débarrassé de sa vocation guerrière, n'était plus du jujitsu, mais un nouvel art martial à vocation éducative. Le judo était né.

Le judo commence à être enseigné au Japon en 1882 au Kodokan

3.3. Maître Jigoro Kano (1860-1938)

Jigoro Kano naquit à Migake au Japon, le 28 octobre 1860. Collégien puis étudiant brillant, il s'intéressa de près à la culture occidentale. Il suivit de brillantes études à la faculté des sciences politiques et des lettres.

N'étant pas doté par la nature d'une musculature impressionnante il apprit quelques bases de ju-jutsu pour résister aux brimades de ses camarades physiquement plus forts que lui. Très appliqué, persévérant et soucieux de techniques, il suivit les enseignements des écoles Tenshin Shinyo Ryu et Kito Ryu.

C'est en 1882 qu'il fonde le Kodokan (Bâtiment pour l'Enseignement de la Voie) fondé sur les principes des sports modernes dans le temple Eishoji à Tokyo. Il élabore le premier art martial moderne dont l'objectif n'est plus de combattre victorieusement ni de se combattre soi-même mais d'élever l'homme pour servir l'humanité. Il n'avait que vingt-deux ans.

Kano désire adapter le Jujitsu à la nouvelle ère, à le transformer en un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Il renomme sa discipline de Ju-Jutsu (technique/art de la souplesse) à Judo (Voie de la souplesse) et fonde ainsi ce qui est probablement le premier Budo moderne.

Jigoro Kano a également été nommé le 1er juillet 1899 au Ministère de la Guerre comme Président du Centre d'Étude des Arts Militaires Japonais, suite au rattachement des arts martiaux (dont le Judo) au ministère.

Jigoro Kano mourut le 4 mai 1938 d'une pneumonie sur le bateau Hikawa-Marû en rentrant du Caire.

3.4. Principes

Ju Adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de l'adaptation : faire du judo, c'est s'engager dans la voie (do) de l'application du principe de l'adaptation (ju).

Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces.

Ju est une attitude.

Seiryoku Zenyo Meilleur Emploi de l'Énergie

Le second principe est la recherche du bon emploi de l'énergie physiques et de la volonté (ki).

Il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème : Agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même...

Seiryoku Zenyo est un idéal.

Jita Kyoie Prospérité Mutuelle

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres. Il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe soient nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles.

Jita Kyoie est une prise de conscience.

Shin – Ghi – Tai Morale, Technique, Corps

La formation du judoka représente un équilibre ente son sens moral, sa valeur technique et ses compétences physiques.

3.5. Quelques Phrases de Maître Kano

"Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien."

"[...] dans le Randori, nous apprenons à l'élève à agir toujours selon le principe fondamental du judo, sans qu'il ait à considérer combien son adversaire peut lui sembler physiquement inférieur ou même s'il peut facilement par la simple force triompher de l'autre. S'il agit contre ce principe, l'adversaire ne sera pas convaincu de sa défaite, qu'elle qu'elle ait été la force brutale qu'on ait employée contre lui."

"Le judo est l'élévation d'une simple technique (jutsu) à un principe de vivre (do)" qui explique la transformation du ju-jitsu en judo

"Plus l'ascension est longue, plus la montée est difficile plus grande sera la satisfaction et plus magnifique sera la vue une fois au sommet"

3.6. Code Moral

Politesse	C'est le respect de l'autre
Courage	C'est oser faire
Sincérité	C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
Honneur	C'est d'être fidèle à la parole donnée
Modestie	C'est de parler de soi-même sans orgueil
Respect	Sans respect aucune confiance ne peut naître
Contrôle de Soi	C'est de savoir se taire lorsque monte la colère
Amitié	C'est le plus pur des sentiments humains

Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Certaines valeurs du judo sont donc directement extraites de l'art des samouraïs (Bushido).

3.7. Les Grades

Avant tout, il est très important d'avoir deux principes essentiels en tête :

- la ceinture de judo sert avant tout à tenir la veste du judogi fermée ;
- la couleur de la ceinture n'est absolument pas un gage de supériorité.

La ceinture indique seulement une personne qui, plus avancés que les autres sur la voie, peut les guider par son expérience.

Les Kyu

Grade :	6 ^e Kyu	5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu
Couleur :	Blanche	Jaune	Orange	Vert	Bleu	Brun
Signification :	Débutant					

(Les demi-ceintures furent introduites pour simplifier le passage des grades aux participants de plus en plus jeunes ou qu'un participant est jugé trop jeune pour porter un grade.)

Les Dan

Grade :	1 ^e - 2 ^e - 3 ^e - 4 ^e - 5 ^e Dan	6 ^e - 7 ^e - 8 ^e Dan	9 ^e - 10 ^e Dan	12 ^e Dan **
Couleur :	Noire	Blanche-Rouge*	Rouge*	Blanche large
Signification :	Pratiquant, initié	Maître		Inventeur

* En général, seule le maître qui dirige le cours porte une ceinture rouge, les autres portent la noire

** Attribué uniquement à Maître Jigoro Kano à titre posthume et honorifique

Sources

- Manuel « *Ecole de Judo St-Maurice : Programme Technique* »
- Manuel « *Judo Club Sion* » par M. CURTY, 5^e DAN
- <http://www.judopourtous.com>, consacré à la théorie et aux principes du Judo
- <http://www.ffjudo.com>, site de la fédération française de Judo
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Judo>, page consacrée à l'explication sommaire du Judo

Bref Résumé par : Rémy Siegfried, 1^{er} DAN