

LE PETIT JUDO

ILLUSTRÉ

TOME 1

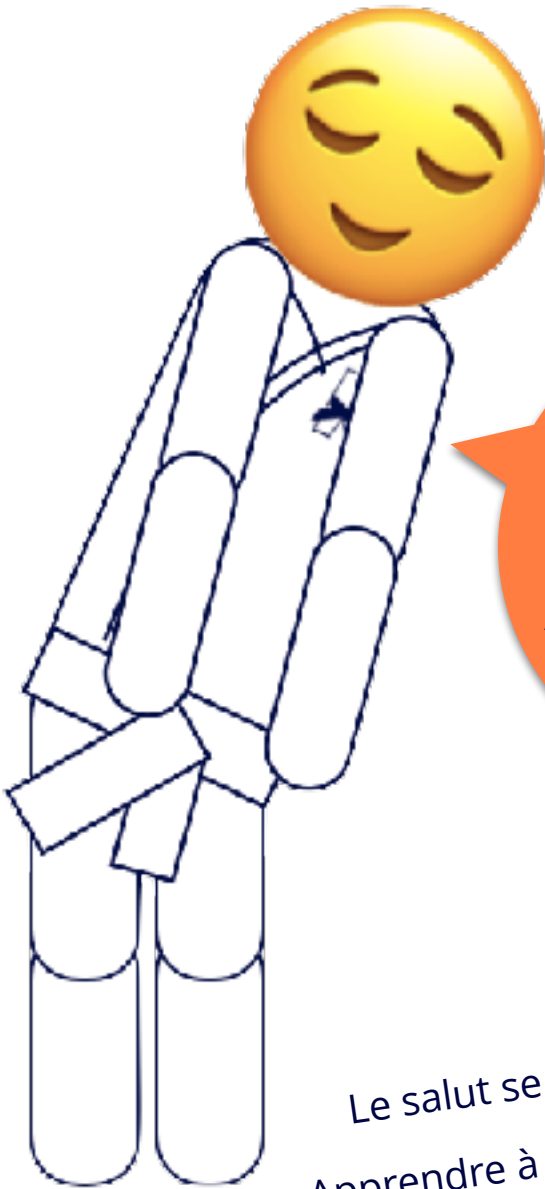


**Le japonais,
c'est facile !**

*Avec ces quelques mots,
fais du judo partout dans le monde !*

REI

JE PRATIQUE UN ART MARTIAL



**REI signifie saluer.
Cela marque le respect :**

À l'entrée et à la sortie du dojo,
À l'entrée et à la sortie du tatami,
Au début et à la fin de l'entraînement, ensemble.
Pour inviter ou remercier un autre judoka,
Au début et à la fin des randori

Le salut se fait debout ou à genoux selon les moments.
Apprendre à saluer, ce sont les tous premiers pas du judoka.

UKEMI

JE SAIS CHUTER SANS ME FAIRE MAL



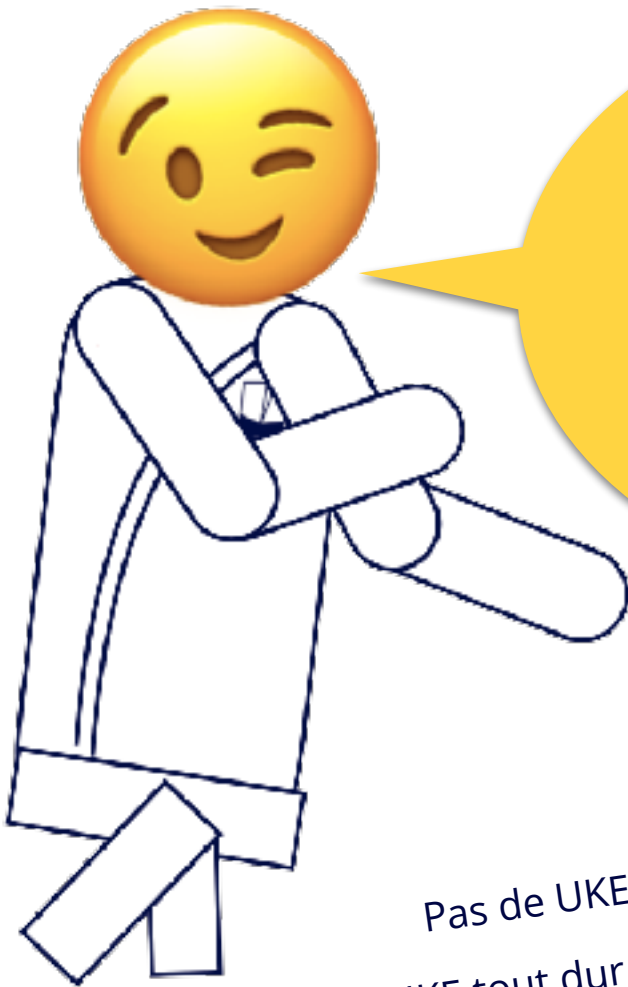
**Les UKEMI
sont des « brise-chutes »
avant, arrière, de côté.**

La tête est toujours protégée (menton rentré)
Frapper fort à l'arrivée annule l'onde de choc
Les jambes ne se croisent jamais.

Bien chuter, c'est ne plus avoir peur !
Chuter s'apprend, il faut y aller progressivement...

UKE

C'EST GRÂCE À TOI QUE JE PEUX PROGRESSER !



On appelle UKE
celui qui aide son partenaire
à travailler.

Il se tient **droit**,
Il saisit le **judogi** du partenaire,
Il accepte que le partenaire le **déplace**,
Il fait de belles **chutes** !

Pas de UKE tout mou, les bras ballants !
Pas de UKE tout dur que seul un tractopelle peut soulever !

TORI

PRENDS SOIN DE TES PARTENAIRES POUR EN AVOIR !



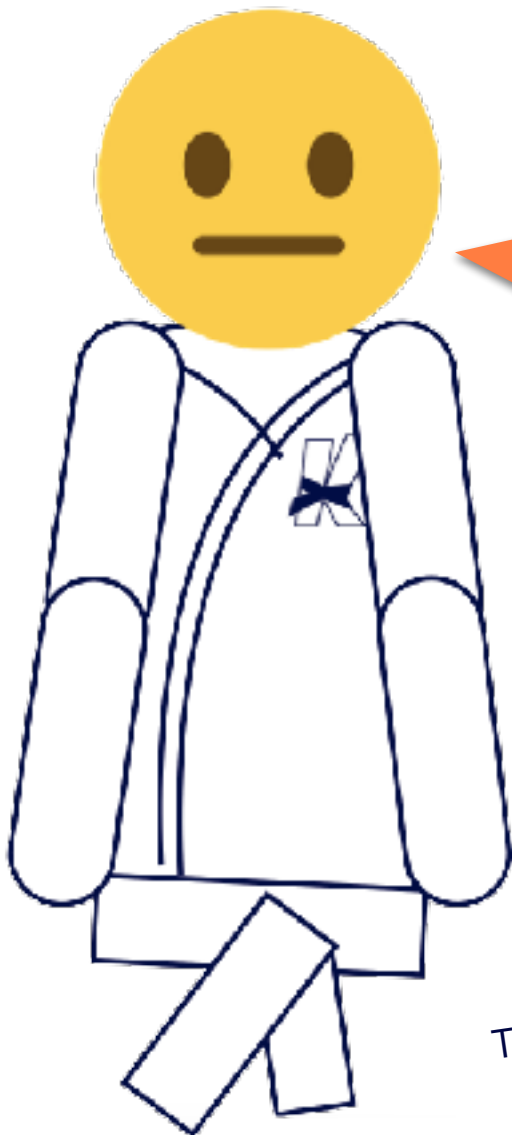
On appelle TORI
celui qui s'exerce et travaille
grâce à un autre judoka.

Il fait les exercices **avec souplesse**,
Il retient UKE dans sa **chute**,
Il **adapte** son travail si UKE est :
plus jeune, plus vieux, plus léger,
débutant, blessé...

Pas de TORI grosse brute qui veut montrer sa force !
Pas de TORI qui veut faire chuter coûte que coûte !

MATE

UNE PETITE PAUSE... ET ÇA REPART !



**MATE veut dire
« arrêter un instant »**

Respecte toujours le MATE
Reste concentré.e et à l'écoute !

Ton professeur dit parfois MATE pour ta sécurité !
Ce n'est jamais un élève qui dit lui-même MATE...

SOREMADE

ET JE REPRENDS MES ESPRITS !



SOREMADE veut dire « FIN ».

Fin d'un combat, des randoris, du cours.

C'est le signal pour :

ajuster ton judogi, être silencieux, saluer.

*Pas de judokas qui chahutent partout après le Soremade !
Pas de judokas débraillés tels des épouvantails !*

LE KUMIKATA

FAIS DANSER TES MAINS, CE SERA TON SECRET !



**Le Kumikata,
c'est la façon dont tu attrapes
le judogi.**

Apprends la base : manche et col.
Exerce-toi des 2 côtés.
Découvre ensuite d'autres saisies.

Inutile de forcer, cherche à être agile et malin !
Laisse un moins gradé que toi choisir son kumikata !

RANDORI

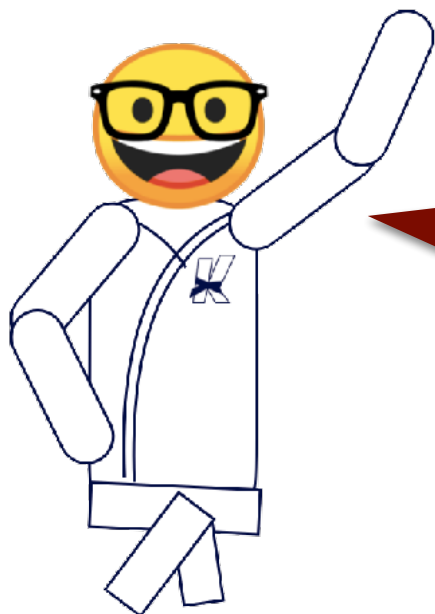
JE NE PERDS PAS, JE NE GAGNE PAS, JE PROGRESSE !



**Les randori
sont des combats pour s'exercer.**

Essaye d'attaquer autant que tu peux.
Esquive, contre ou chute sans résistance forcée.
Va plus lentement avec un moins gradé.
Va moins fort avec un plus léger.

Pas de randori les bras tout tendus, tout durs !
Pas de randori où seul.e toi fait toujours chuter.



À BIENTÔT !

POUR LE TOME 2



Le site "Blog" pour des articles et autres ressources :

www.secretsdejudokas.com

Le podcast pour écouter comme à la radio, sur :

Itunes / Apple Podcast

Spotify

SoundCloud

Google Podcast

ou votre application préférée...

La page facebook pour partager au quotidien

L'email pour toute question ou encouragement ! :

line@secretsdejudokas.com