

Le judo

Quand deux frères ont envie de vous faire partager des connaissances sur un sport qu'ils pratiquent...

1. Qu'est-ce que le judo ?

Le Judo est un sport d'opposition qui signifie en japonais : « Voie de la souplesse ». Il a été créé en 1882 par Jigoro KANO (1860-1938). Ce sport se pratique dans un « DOJO » sur un « TATAMI ». Il nécessite un équipement peu coûteux : un kimono ou judogi et une ceinture.

2. Les grades :

On peut distinguer le grade d'un judoka (celui qui pratique le Judo) grâce aux ceintures qui ont différentes couleurs : blanc pour les débutants puis jaune et blanc, jaune, jaune et orange, orange, orange et vert, vert, vert et bleu suivant l'âge, bleu, marron, noir (1^{er} à 5^{ème} DAN*), pourpre (rouge et blanc 6^{ème} à 8^{ème} DAN*) et écarlate (rouge foncé 9^{ème} et 10^{ème} DAN*). Il existe également la ceinture « blanche large » qui n'a été accordée qu'à Jigoro KANO à titre posthume.

*DAN : mot d'origine japonaise signifiant degré.

3. Catégories :

Il existe 7 catégories différentes pour les hommes :
-60kg ; -66kg ; -73kg ; -81kg ; -90kg ; -100kg et +100kg
et autant pour les femmes :
-48kg ; -52kg ; -57kg ; -63kg ; -70kg ; -78kg ; +78kg

4. Le code moral :

Ce sport exige plusieurs qualités : l'amitié (Yujo) ; la modestie (Konkyo) ; l'honneur (Meiyo) ; la sincérité (Makoto) ; le courage (Yuki) ; la politesse (Reigi) ; le contrôle de soi (Jisei) ; le respect de soi et des autres (Sonkei).

5. Arbitrage :

Les termes d'arbitrage les plus importants au Judo sont HADJIME qui signifie « commencez », MATE qui signifie « marquez une pause » et SOREMADE pour annoncer la fin. Lors d'un combat, l'arbitre utilise des expressions pour annoncer les points : IPPON = 10 points, WAZA ARI = 7 points, YOKO = 5 points, KOKA = 3 points.

Si, à la fin, il y a une égalité, l'arbitre dit HUKI WAKE. Lors d'un combat "au sol", il utilise les mots OSAE KOMI pour signaler un début d'immobilisation et TOKETA pour la fin.

6. Quelques techniques...:

Techniques arrière :

O SOTO GARI, "grand fauchage extérieur" ;
O UCHI GARI, "grand fauchage intérieur",
KO UCHI GARI, "petit fauchage avant" etc....

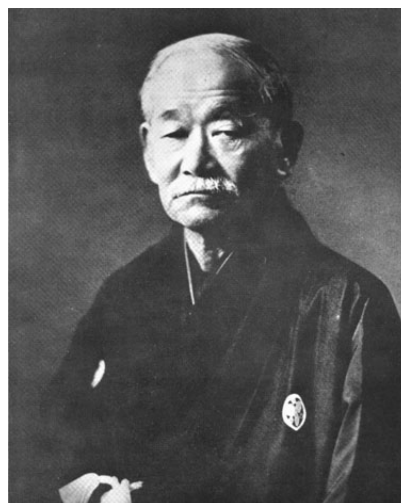
Techniques avant :

OGOSHI ;
IPPON ;
KUBI NAGE,
etc...

7. Ce qu'est le judo pour nous :

Pour nous, le judo est un sport d'autodéfense que nous pratiquons depuis environ huit ans au DOJO de la gendarmerie Deflandre. Nous aimons ce sport car il peut s'avérer utile et il nous intéresse.

Quentin et Erwin LAMY



Le fondateur du JUDO : JIGORO KANO

7. Avez-vous bien lu ?

- 1) Qui a créé le Judo ?
- 2) Où pratique-t-on le Judo ?
- 3) Que signifie Hadjime ?
- 4) Quel est le plus petit grade au Judo ?
- 5) Combien marque-t-on de points s'il y a Ippon ?

Solutions en bas de page

Réponses : 1) Jigoro KANO 2) Dans un DOJO sur un TATAMI 3) Commencer 4) Ceinture blanche 5) 10 points