Aide-mémoire du Judoka

Étiquette et protocole

Les règlements généraux du Dojo

Règles de bienséance :

- Il est important d'arriver à l'heure pour les cours. Tout retard sera sanctionné par le Sensei avant d'obtenir sa permission pour embarquer sur les tatamis.
- Il faut preuve de discrétion dans l'aire d'entrainement afin de ne pas nuire à l'enseignement en cours.
- La participation de tous les judokas est demandée afin de s'assurer que la surface de combat est prête à recevoir le cours. Il est conseillé de se présenter 15 minutes avant le début de la séance afin de participer à la préparation de la surface de combat.
- Tous les judokas doivent saluer la surface de combat lorsqu'ils entrent ou sortent de celle-ci. Il s'agit d'une marque de respect importante envers le dojo, les enseignants, les autres judokas et l'héritage du Judo.
- Tous les judokas doivent se saluer lorsqu'ils débutent ou terminent un exercice ensemble.
- Tous les judokas doivent obtenir la permission du Sensei pour entrer ou sortir de la surface de combat.
- Tous les judokas doivent être affiliés à Judo-Québec, sans exception.
- Les parents et visiteurs doivent s'abstenir d'intervenir auprès des judokas présents sur les tatamis.

Attitude et respect :

- Le respect doit être présent dans chacune des interactions du judoka, que ce soit envers ses pairs, ses Senseis ou lui-même.
- Chacun doit participer à tous les exercices, au meilleur de ses capacités.
- Tous les judokas doivent porter attention lors des explications, même si la technique est déjà connue ou que l'explication de les concerne pas. Les questions doivent être posées en levant la main et en attendant le tour de parole.
- Les élèves les plus anciens, Sempais, doivent être respectés pour leur savoir, mais doivent en contrepartie servir de guides par leur enseignement et leur attitude.
- Le contrôle de soi ainsi qu'un langage adéquat est attendu de chacun.
- Afin d'éviter les blessures, on ne doit pas se battre en dehors des tatamis.

Hygiène :

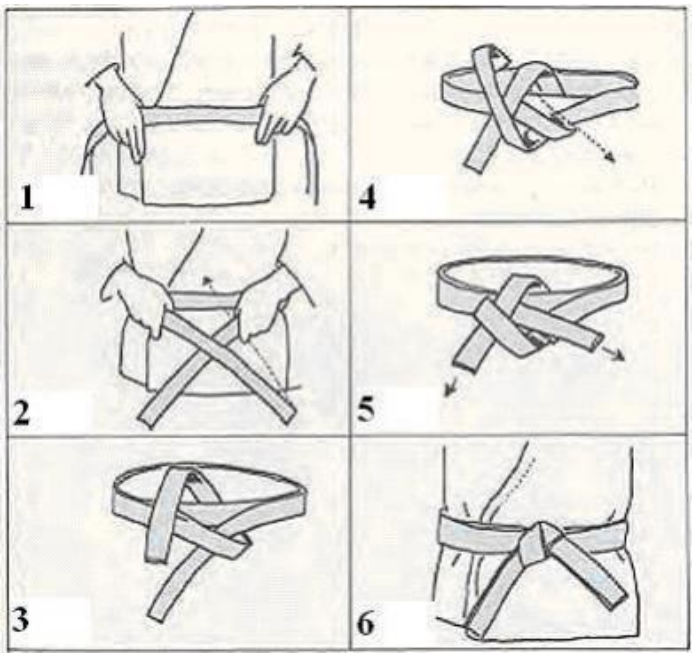
- Les judokas, comme les parents, ne doivent pas entrer dans le gymnase avec des bottes ou des souliers d'extérieurs. Les judokas doivent porter des zoori, des sandales ou des bas lorsqu'ils quittent les tatamis pour sortir à l'extérieur du gymnase.
- Le port d'un judogi propre, exempt de trou, tâche, odeur ou autre est attendu et obligatoire.
- Aucun bijou ou objet dur ne peut être porté durant les cours.
- Les cheveux longs doivent obligatoirement être attachés et/ou tressés.
- Le port d'un chandail est conseillé pour tous, exigé pour les filles. Ce dernier doit obligatoirement être blanc. (Chandails du club disponibles.)
- Il est interdit de manger ou de mâcher de la gomme sur les tatamis.
- Le judoka doit conserver une hygiène corporelle satisfaisante. Les ongles des pieds et des mains doivent être coupés courts et les odeurs corporelles doivent être contrôlées.

Syllabus technique (par grades)

Pour chaque grade, les techniques inscrites s'ajoutent à celles des grades précédents. Pour les ceintures deux couleurs, les techniques exigées sont celles de la ceinture la plus basse auxquelles s'ajoutent les 2 premières techniques au sol et les 4 premières techniques debout de la ceinture la plus haute.

Attacher sa ceinture

Il existe plusieurs façons de faire un nœud de ceinture. Celle-ci est la plus simple et la plus commune chez les débutants. Pouvoir faire son nœud de ceinture correctement est un prérequis des passages de grades à partir de la ceinture jaune.



Ukemi waza

Il existe quatre types de chutes plaquées (frappées) mais elles peuvent aussi être faites roulées :

Ushiro ukemi – la chute arrière

Elle consiste à se laisser rouler vers l'arrière en gardant le menton sur la poitrine. Lorsque le bas du dos entre en contact avec le sol, le judoka frappe vivement le sol avec la paume de ses mains dans un angle de 30° à 45° avec les jambes.

Yoko ukemi – la chute latérale ou de côté

Le bras et la main frappent le sol au même moment que le côté du corps dans un angle de 30° à 45° avec la jambe allongée.

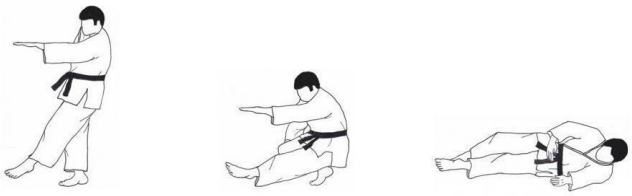
Mae ukemi – la chute avant en plongée

Rarement utilisée aujourd'hui, elle sert à absorber les projections anciennes faites face contre terre. Les avant-bras touchent le sol en même temps sur tout la longueur, les jambes sont écartées pour conserver l'équilibre et la tête est tournée vers un côté pour protéger le visage.

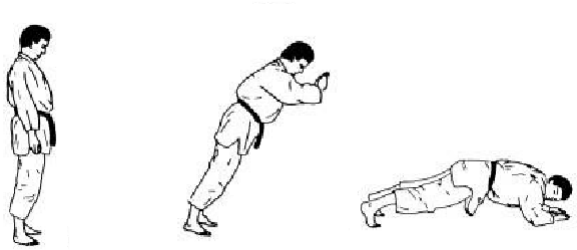
Zempo gaiten ukemi – la roulade avant

Le judoka se laisse rouler sur un côté et vers l'avant en prenant légèrement appui sur ses bras et en effectuant une diagonale dans son dos, d'une épaule à la hanche opposée. Elle peut être fait frapée, la position finale étant la même que celle de Yoko ukemi, ou alors roulée, dans laquelle Tori se relève d'un seul mouvement avec les pieds posés sur la même ligne.

Ushiro ukemi



Yoko ukemi

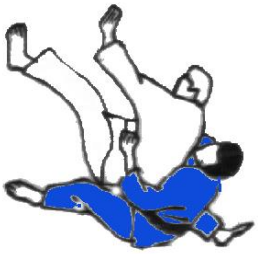


Mae ukemi

Zempo gaiten ukemi

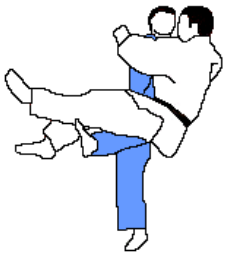
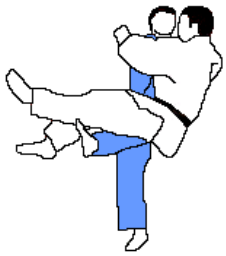
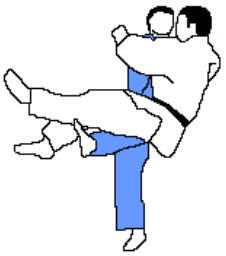
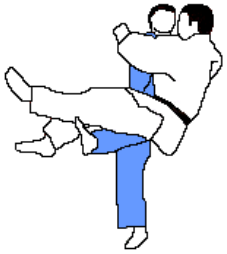
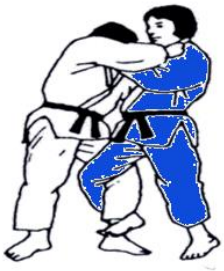
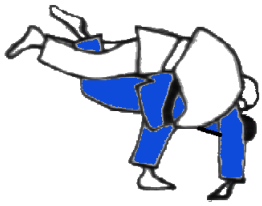
Habukareta waza

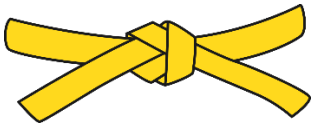
Techniques anciennes préservées du Gokyo de 1895.

Obi otoshi	**Seoi otoshi**	**Yama arashi**	**O soto otoshi**
 **Daki wakare**	**Hikkomi gaeshi**	**Tawara gaeshi**	**Uchi makikomi**

Shinmeisho no waza

Techniques nouvellement acceptées et reconnues par le Kodokan.

Ippon seoi nage	**Morote gari**	**Kuchiki taoshi**	**Kibisu gaeshi**
Uchi mata sukashi	**Daki age**	**Sode tsurikomi goshi**	**Ko uchi gaeshi**
 **O uchi gaeshi**	**O soto gaeshi**	 **Harai goshi gaeshi**	 **Uchi mata gaeshi**
 **Hane goshi gaeshi**	**Kani basami**	**O soto makikomi**	 **Kawazu gake**
Harai makikomi	 **Uchi mata makikomi**	**Tsubame gaeshi**	

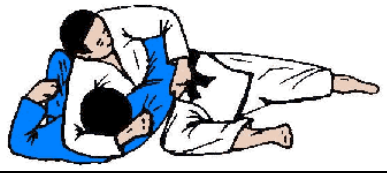


Ceinture jaune – 5e Kyu

Chutes (Ukemis)

1	Avant frappée (Zempo gaiten ukemi)
2	Arrière (Ushiro ukemi)
3	Latérale (Yoko ukemi)

Techniques au sol (Osae waza)

	
1. Kesa gatame	**2. Kata gatame**
3. Kamishio gatame	**4. Yokoshio gatame**

Techniques debout (Nage waza)

1. O soto gari	**2. Ippon seoi nage**	**3. O uchi gari**	**4. O goshi**
5. De ashi barai	**6. Hiza guruma**	**7. Koshi guruma**	**8. Ko soto gari**

Autres

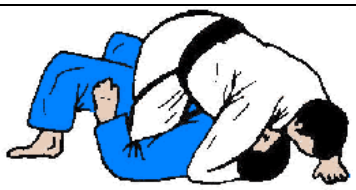
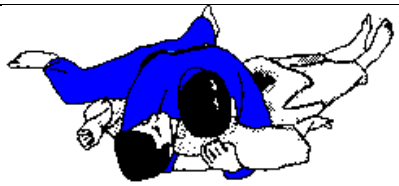
Attacher son nœud de ceinture
Exécuter un renversement
Exécuter une sortie d'immobilisation

Ceinture orange – 4e Kyu

Chutes (Ukemis)

4 Avant roulée (Zempo gaiten)

Techniques au sol (Osae waza)

	
5. Tateshio gatame	**6. Mune gatame**
7. Ushiro gesa gatame	**8. Kusure gesa gatame**

Techniques debout (Nage waza)

9. Uki goshi	**10. Sasae tsuri komi ashi**	**11. Ko uchi gari**	**12. Okuri ashi barai**
13. Tai otoshi	**14. Harai goshi**	**15. Tsuri goshi**	**16. Tani otoshi**

Autres

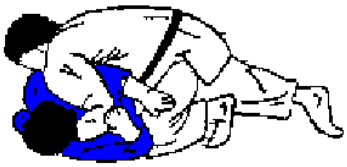
Exécuter 2 techniques à gauche (au choix)

Exécuter 3 renversements

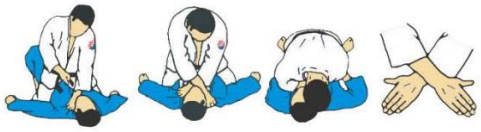
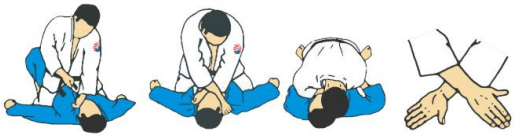
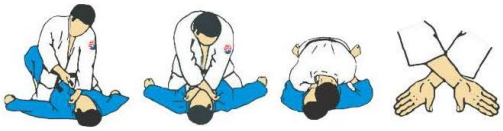
Exécuter 2 techniques du Shinmeisho No waza

Ceinture verte – 3e Kyu

Techniques au sol (Osae waza)

9. Makura gesa gatame	**10. Kusure gamishio gatame**
	
11. Kusure yokoshio gatame	**12. Kata osae gatame**

Étranglements (Shime waza)

	**1. Nami juji jime**
	**2. Kata juji jime**
	**3. Gyaku juji jime**

Clés de bras (Kansetsu waza)

1. Ude garami	**2. Ude hishigi juji gatame**	**3. Ude hishigi ude gatame**

Techniques debout (Nage waza)

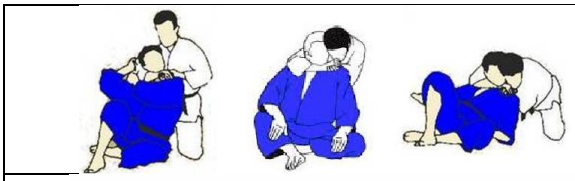
17. Tsurikomi goshi	**18. Uchi mata**	**19. Yoko otoshi**	**20. Tomoe nage**
21. Sukui nage	**22. O soto guruma**	**23. Ushiro goshi**	**24. Soto makikomi**

Autres

Exécuter 3 renversements
Exécuter 2 techniques du Shinmeisho No waza
Exécuter 2 techniques à gauche (au choix)
Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)

Ceinture bleue – 2e Kyu

Étranglements (Shime waza)

	**Hadaka jime**
	Okuri eri jime
	Kata ha jime

Clés de bras (Kansetsu waza)

Ude hishigi waki gatame	**Ude hishigi hara gatame**	**Ude hishigi hiza gatame**

Techniques debout (Nage waza)

25. Hane goshi	**26. Harai tsurikomi ashi**	**27. Kata guruma**	**28. Sumi gaeshi**
29. Uki otoshi	**30. Uki waza**	**31. Hane makikomi**	**32. Yoko wakare**

Autres

Exécuter 4 techniques à gauche (au choix)

Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)

Exécuter la 2e série du Nage No Kata (comme Tori)

Ceinture marron – 1er Kyu

Techniques debout (Nage waza)

33. Ko soto gake	**34. Ashi guruma**	**35. Utsuri goshi**	**36. O guruma**
37. Yoko guruma	**38. Ura nage**	**39. Sumi otoshi**	**40. Yoko gake**

Autres

Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)
Exécuter la 2e série du Nage No Kata (comme Tori)
Exécuter la 3e série du Nage No Kata (comme Tori)