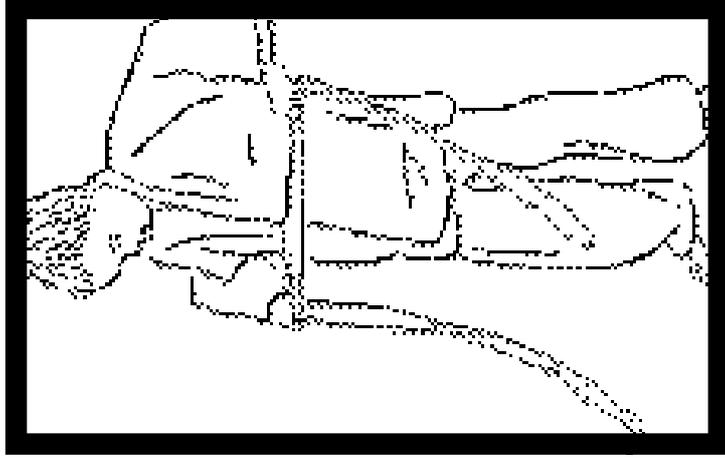
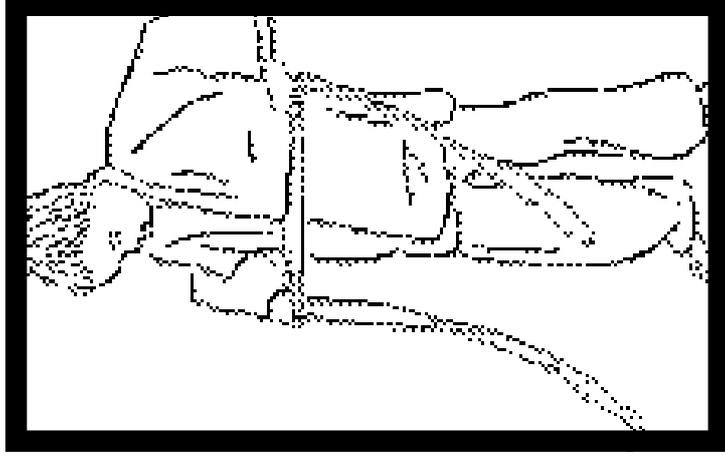


# MANUEL DE JUDO



# MANUEL DE JUDO



**WILFRIED GUIRAUD**  
**CEINTURE NOIRE 4ÈME DAN**  
**PROFESSEUR DIPLOMÉ D'ÉTAT**

## SOMMAIRE

Le JUDO

Les Sponsors

La ceinture BLANCHE - JAUNE

La ceinture JAUNE

La ceinture JAUNE - ORANGE

La ceinture ORANGE

La ceinture ORANGE - VERTE

La ceinture VERTE

La ceinture VERTE - BLEU

La ceinture BLEU

La ceinture MARRON

Les Sponsors

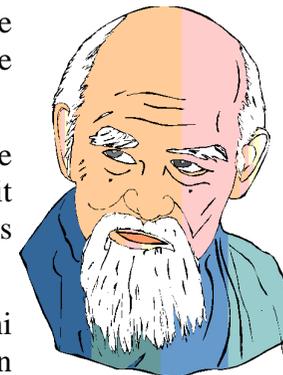
# LE JUDO

En 1882, le Professeur GIGORO KANO créa le Judo comme un moyen d'éducation basé sur le principe de "la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale".

Ce principe tout à fait général s'applique aussi bien sur le tatami que dans la vie de tous les jours.

Ainsi, "JUDO" est une méthode d'entraînement du corps et de l'esprit adaptable à toutes les activités humaines, sportives et sociales.

Maître GIGORO KANO avait défini comme objectif prioritaire, l'éducation et la formation des jeunes, aussi ce manuel vous permettra de suivre et d'encourager les progrès de votre enfant.



## QUELQUES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO

- Etiquette:** Veiller à maintenir sa propre dignité et à respecter celle de l'autre - Rester digne, courtois et savoir se contrôler.
- Tenue:** JUDOGI (ou KEIKOZI) doit être propre  
 OBI, ceinture maintenue sur le ventre par un noeud plat.
- Salut:** REI, il exprime la dignité, la courtoisie, la force interne (KI) de ceux qui vont s'affronter. Lorsque vous entrez et sortez du dojo, ne pas oublier le salut.

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE BLANCHE/JAUNE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**UKEMI (Prises Chutes)**

- Chute Arrière (assis)
- Chute Avant (bloquée)

**ASHI WAZA (techniques de pieds et de jambes)**

- 1 O-SOTO-OTOSHI (grande projection extérieure)
- 2 KO-SOTO-GARI (petit fauchage extérieur)

**KOSHI-WAZA (techniques de hanches)**

- 3 KUBI-NAGE (projection par le cou)
- 4 UKI-GOSHI (hanche flottée)

**ETUDE "en situation de déplacement"**

- Je sais déplacer vite en poussant, tirant, tournant.

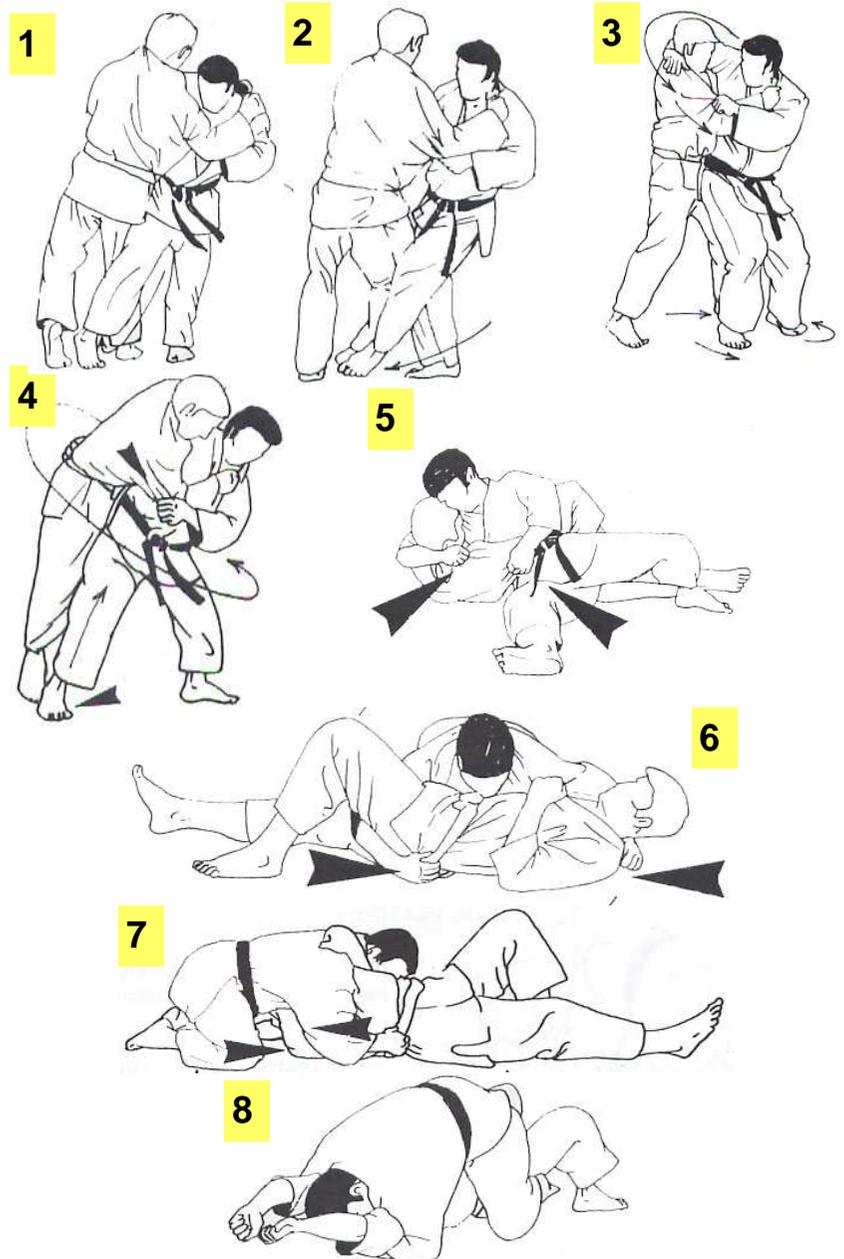
**KATAME-WAZA (techniques de contrôle au sol)**

- 5 HON-GEZA-GATAME (fondamental par le travers)
- 6 YOKO-SHIHO-GATAME (4 points par le côté)
- 7 KAMI-SHIHO-GATAME (4 côtés par dessus)
- 8 TATE-SHIHO-GATAME (sternal à cheval)

**ETUDE "au sol"**

**Je sais amener vite sur le dos :**

- à partir de la position à genoux face à face



**J'AI AU MOINS 7 ANS ET JE SUIS CEINTURE BLANCHE-JAUNE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE JAUNE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**UKEMI (Brises Chutes)**

- Chutes Arrière, Latérale, Avant.

**ASHI WAZA (techniques de pieds et de jambes)**

 1

O-SOTO-GARI (grand fauchage extérieur)

 2

DE-ASHI-BARAI (balayage du pied avancé)

 3

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (bloc pied en pêchant)

 4

O-UCHI-GARI (grand fauchage intérieur)

 5

KO-UCHI-GARI (petit fauchage intérieur)

**KOSHI-WAZA (techniques de hanches)**

 6

O-GOSHI (grande projection de hanche)

**TE-WAZA (techniques de mains et de bras)**

 7

MOROTE avec barrage (proj d'épaule à 2 mains)

**ETUDE "en situation de déplacement"**

- Je sais répondre avec une technique quand UKE pousse, tire, tourne autour de moi.

**KATAME-WAZA (techniques de contrôle au sol)**

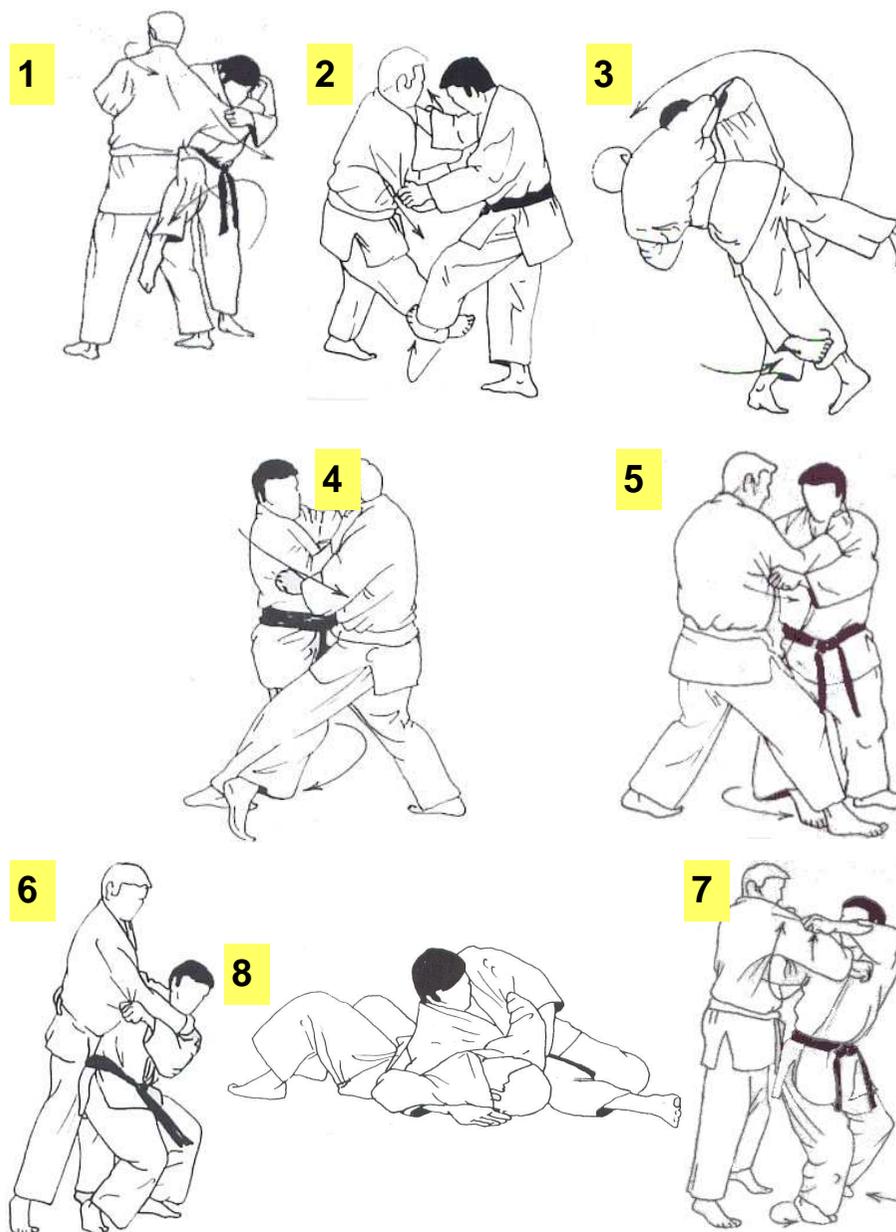
 8

KUZURE-GEZA-GATAME (variante par le travers)

**ETUDE**

- Je sais retourner UKE lorsqu'il est à 4 pattes

- Je sais sortir de HON-GEZA-GATAME



**J'AI AU MOINS 8 ANS ET JE SUIS CEINTURE JAUNE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

## CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE-ORANGE

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**



### ASHI WAZA (techniques de pieds et de jambes)

HIZA-GURUMA (roue autour du genou)



OKURI-ASHI-BARAI (balayage des 2 jambes)



### KOSHI-WAZA (techniques de hanches)

KOSHI-GURUMA (roue autour des hanches)



HARAI-GOSHI (hanche balayée)

### TE-WAZA (techniques de mains et de bras)



IPPON-SEOI-NAGE (proj par dessus l'épaule)



### KATAME-WAZA (techniques de contrôle au sol)

KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME(ctrl par le côté)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME(ctrl par dessus)



USHIRO-GEZA-GATAME (ctrl arrière par travers)



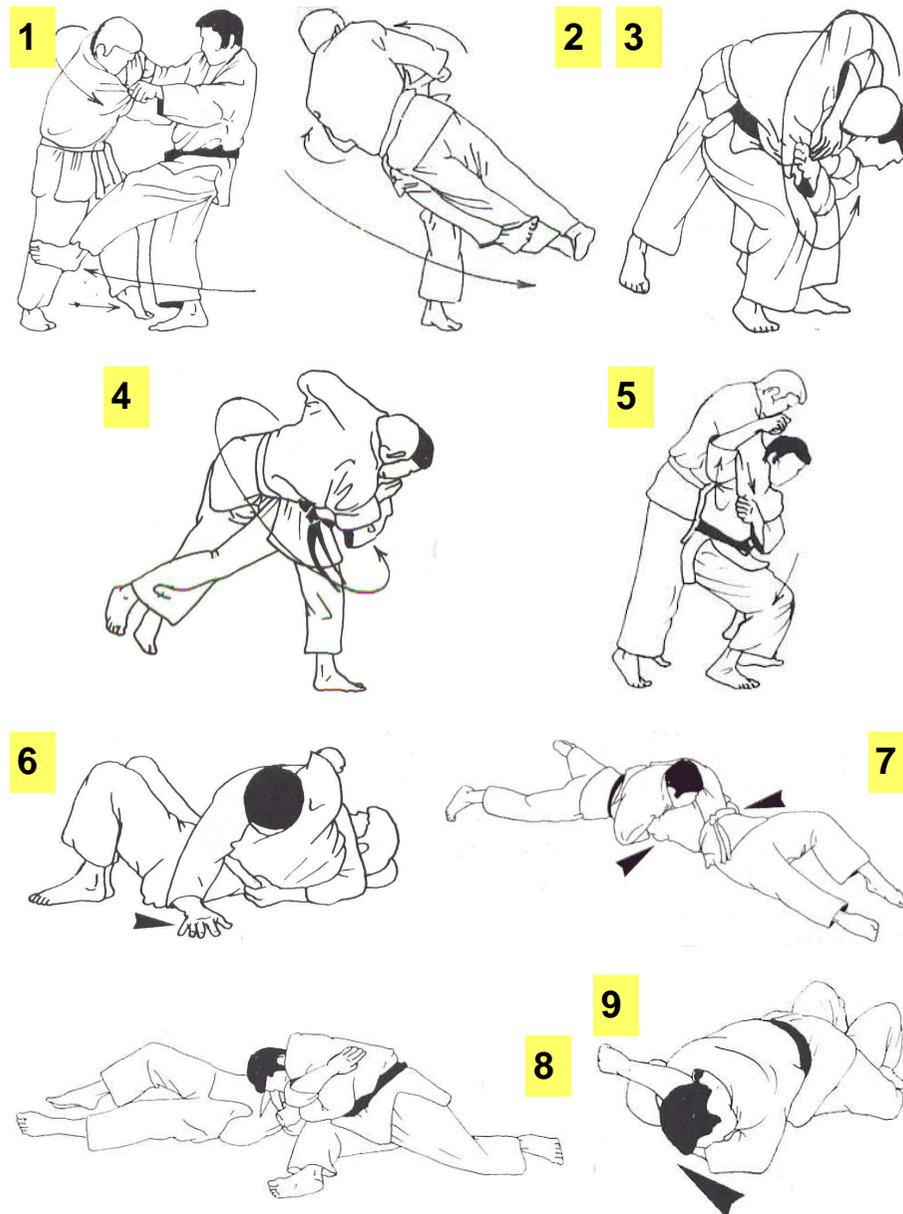
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME (ctrl arrière)

### ETUDE

- J'ai appris à immobiliser UKE lorsqu'il :



- est entre mes jambes



**J'AI AU MOINS 9 ANS ET JE SUIS CEINTURE JAUNE-ORANGE DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

## CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

### ASHI WAZA (techniques de pieds et de jambes)



ASHI-GURUMA (enroulement sur la jambe)



KO-SOTO-GAKE (petit accrochage extérieur)

### KOSHI-WAZA (techniques de hanches)



TSURI-KOMI-GOSHI (proj.de hanche en soulevant)

### TE-WAZA (techniques de mains et de bras)



ERI-SEOI-NAGE (proj d'épaule à 1 revers)



TAI-OTOSHI (renversement du corps)

### KATAME-WAZA (techniques de contrôle au sol)



KATA-GATAME (contrôle par l'épaule)

### ETUDE

- Je connais de nouveaux retournements, dégagements quand UKE :



- est sur le dos, moi entre ses jambes.



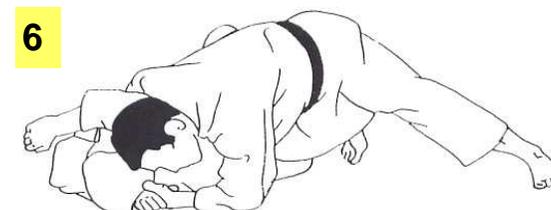
- immobilisé sur YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



**J'AI AU MOINS 10 ANS ET JE SUIS CEINTURE ORANGE DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE ORANGE/VERTE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**SUTEMI-WAZA (mouvements de sacrifices)**

1

TANI-OTOSHI (chute dans la vallée)

2

**KOSHI-WAZA (techniques de hanches)**

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI ( hanche pêchée )

3

UCHI-MATA (fauchage par l'intérieur de la cuisse)

4

HANE-GOSHI (hanche sautée)

**TE-WAZA (techniques de mains et de bras)**

5

KATA-GURUMA (roue autour des épaules)

**NE-WAZA (techniques au sol)**

- Je sais retourner et immobiliser UKE à 4 pattes :

- quand je suis sur le côté

- quand je suis face à lui

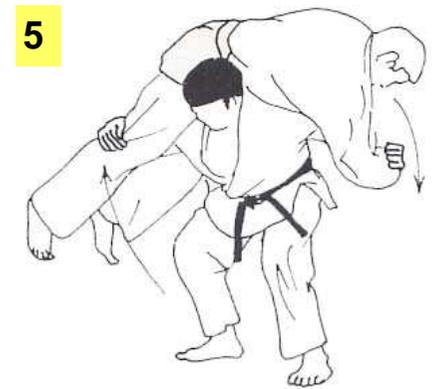
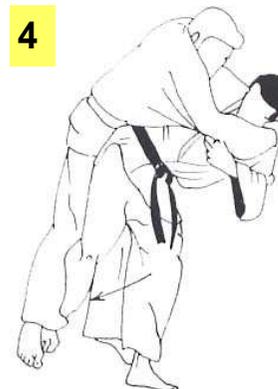
- quand je suis à cheval

- Je sais retourner et immobiliser UKE à plat ventre :

- quand je suis sur le côté

- quand je suis face à lui

- quand je suis à cheval



**J'AI AU MOINS 11 ANS ET JE SUIS CEINTURE ORANGE-VERTE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE VERTE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**SUTEMI-WAZA (mouvements de sacrifices)**

1

TOMOE-NAGE (projection en cercle)

2

YOKO-TOMOE-NAGE (proj. en cercle de côté)

**ASHI-WAZA (techniques de pieds et de jambes)**

3

O-SOTO-GURUMA (grande roue extérieure)

**TE-WAZA (techniques de mains et de bras)**

4

TE-GURUMA (enroulement par les mains)

5

UKI-OTOSHI (lancement flottant)

**ETUDE "liaison debout sol"**

- Après mon attaque vers l'avant.

- Après mon attaque vers l'arrière.

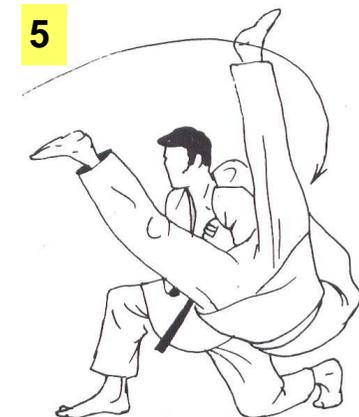
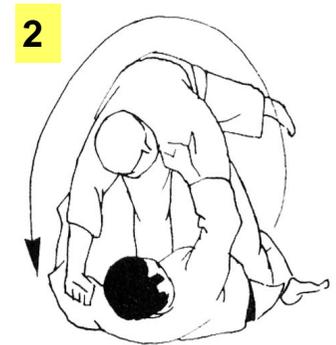
- Après avoir été attaqué sur l'avant.

- Après avoir été attaqué sur l'arrière.

**ETUDE**

**J'ai appris à immobiliser UKE lorsqu'il :**

- a pris ma jambe (UKE sur le dos)



**J'AI AU MOINS 12 ANS ET JE SUIS CEINTURE VERTE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE VERTE/BLEUE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**SUTEMI-WAZA (mouvements de sacrifices)**

- 1 SOTO-MAKI-KOMI (enroulement extérieur)
- 2 SUMI-GAESHI (renversement dans l'angle)
- 3 YOKO-GURUMA (roue de côté)

**KOSHI-WAZA (techniques de hanches)**

- 4 USHIRO-GOSHI (projection de hanche par l'arrière)
- 5 MOROTE-GARI (fauchage jambes par les 2 mains)

**KATAME-WAZA (contrôle au sol)**

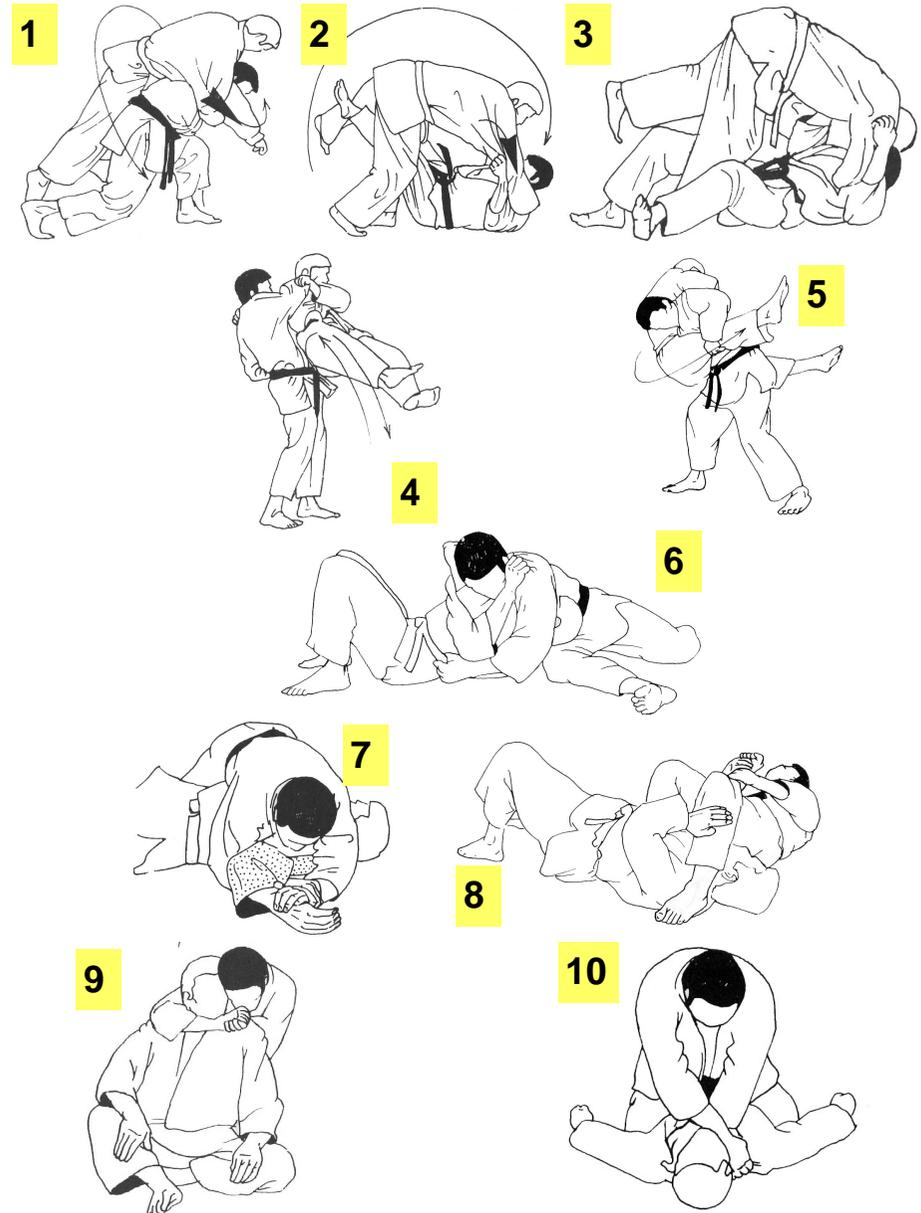
- 6 MAKURA-GESA-GATAME (contrôle en oreiller)

**KANSETSU-WAZA (clé de bras)**

- 7 UDE-GARAMI (luxation sur bras fléchi)
- 8 JUJI-GATAME (contrôle en croix)

**SHIME-WAZA (techniques d'étranglements)**

- 9 HADAKA-JIME (étranglement à main nue)
- 10 KATA-JUJI-JIME (étrangl. en croix, mains opposées)



**J'AI AU MOINS 12½ ANS ET JE SUIS CEINTURE VERTE-BLEUE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE BLEUE**

**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**NAGE-NO-KATA**

- 1ème série

**SUTEMI-WAZA (mouvements de sacrifices)**



UKI-WAZA (technique flottante)



HANE-MAKIKOMI (hanche sautée enroulée)

**ASHI-WAZA (techniques de pieds et de hanches)**



O-GURUMA (grande roue)

**TE-WAZA (technique de mains et de bras)**



UTSURI-GOSHI (projection de hanche en contre)

**KANSETSU-WAZA (clé de bras)**



UDE-GATAME (contrôle avec les bras)



HARA-GATAME (luxation contre le ventre)



WAKI-GATAME (contrôle par l'aisselle)

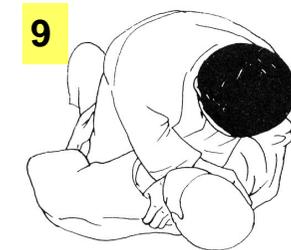
**SHIME-WAZA (techniques d'étranglements)**



GYAKU-JUJI-JIME (étrangl. croisé paumes vers le haut)



NAMI-JUJI-JIME (étrangl. croisé paumes vers le bas)



**J'AI AU MOINS 13 ANS ET JE SUIS CEINTURE BLEUE  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**CLASSIFICATION POUR L' OBTENTION DE LA  
CEINTURE MARRON**

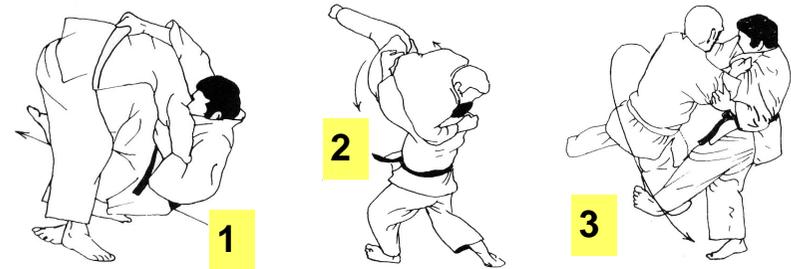
**A = TRÈS BIEN    B = BIEN    C = ASSEZ BIEN**

**NAGE-NO-KATA**

- 2ème série

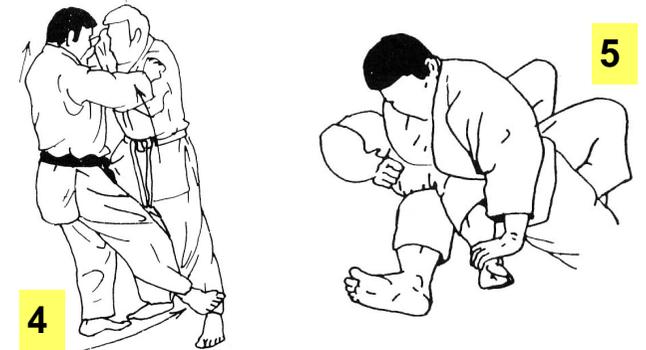
**SUTEMI-WAZA (mouvements de sacrifices)**

- 1** HIKIKOMI-GAESHI (versement en tirant)
- 2** URA-NAGE (projection en lançant en arrière)
- 3** YOKO-GAKE (accrochage de côté)



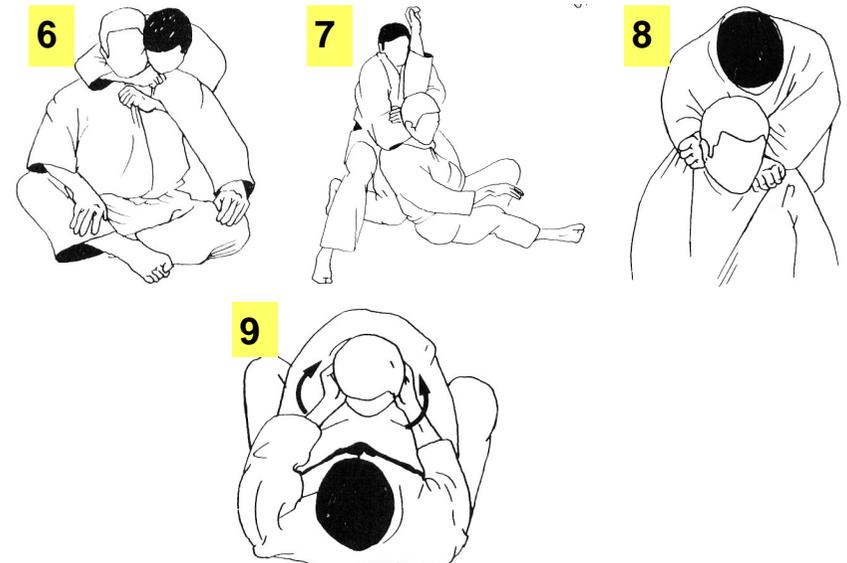
**ASHI-WAZA (techniques de pieds et de hanches)**

- 4** HARAI-TSURIKOMI-ASHI (balayer le pied en pêchant)



**KANSETSU-WAZA (clé de bras)**

- 5** HIZA-GATAME (contrôle avec le genou)
- SHIME-WAZA (techniques d'étranglements)**
- 6** OKURI-ERI-JIME (étrangl. par le revers)
  - 7** KATA-HA-JIME (étrangl. en contrôlant un côté)
  - 8** SODE-GURUMA-JIME (étrangl. par enroul. du revers)
  - 9** MOROTE-JIME (étrangl. facial non croisé à 2 mains)



**J'AI AU MOINS 14 ANS ET JE SUIS CEINTURE MARRON  
DEPUIS LE .....**

**SIGNATURE DU PROFESSEUR**

**JUDO CLUB TERRES DE  
MONTAIGU**

Rédaction : Wilfried GUIRAUD

Réalisation : Alain QUITTE  
Guy BERNIER