

LE JUDO

LE BUT :

Il faut **faire tomber** son adversaire sur le dos et **l'immobiliser** ou l'immobiliser quand il est déjà au sol.

Les judokas sont répartis par catégories selon leur poids. Il existe 7 catégories chez les hommes et 7 chez les femmes.



SON ORIGINE :

Le judo est né vers 1880 au **Japon**. On raconte que Jigoro Kano l'a inventé en observant la neige tomber sur les arbres. Les branches fines des roseaux se pliaient sous le poids des flocons alors que les grosses branches des cerisiers se cassaient.

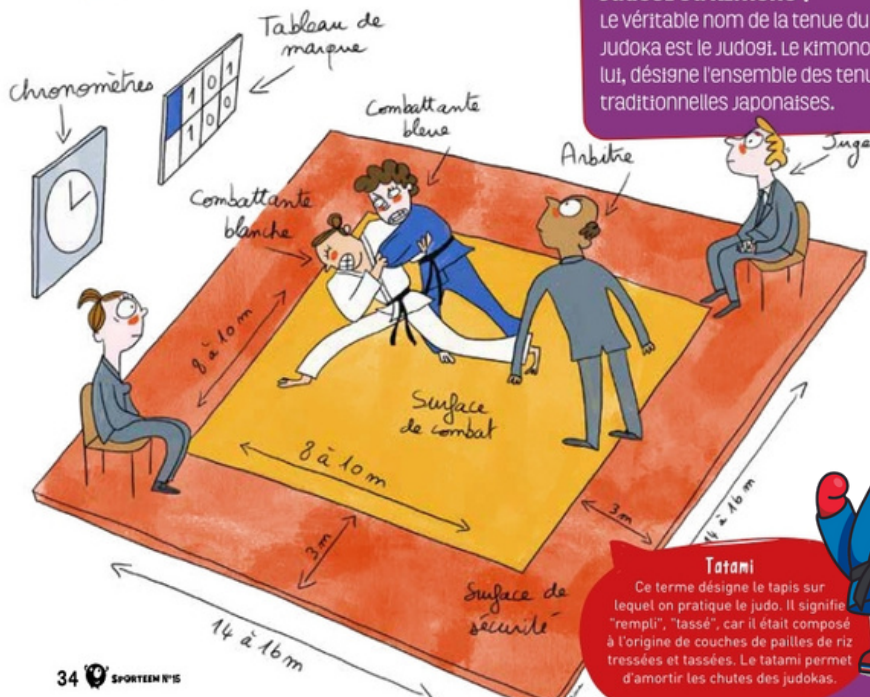
Jigoro Kano s'est inspiré de cette vision pour développer **des mouvements basés sur la souplesse du corps et de l'esprit**. Avant d'être un sport à part entière, le judo était une méthode d'éducation qui devait permettre à tous de s'épanouir.



D'ailleurs, en japonais, judo veut dire **voie de la souplesse**.

Judosi ou kimono ?

Le véritable nom de la tenue du judoka est le **judosi**. Le kimono, lui, désigne l'ensemble des tenues traditionnelles japonaises.



Tatami

Ce terme désigne le tapis sur lequel on pratique le judo. Il signifie "rempli", "tassé", car il était composé à l'origine de couches de pailles de riz tressées et tassées. Le tatami permet d'amortir les chutes des judokas.



ZOORI :
claquettes de bois japonaises pour entrer dans le dojo



JUDOGI :
la tenue du judoka



DAN :
le degré de la ceinture noire



DOJO :
la salle d'entraînement



LE SAIS-TU ?

Une **ceinture de couleur** est attribuée au judoka en fonction de son niveau technique, son efficacité en combat, ses qualités morales et la durée de sa pratique du judo.

Les ceintures sont attribuées dans cet ordre : **blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et noire**.



crédit photo

À partir de la ceinture noire, des **dan** correspondent au grade des judokas. À partir du 6^e **dan**, la ceinture est blanche-rouge. Pour les 9^e et 10^e **dan**, elle est **rouge**.

On compte très peu de 10^e **dan** dans le monde. En France, il n'y en avait qu'un, **Henri Courtine**, mort l'an dernier.

58 AFOND



Teddy RINER

L'INFO EN +

Il a réussi une incroyable série de 54 victoires d'affilée. Il est resté invaincu pendant dix ans de 200 à 2020 !

Son club : PSG Judo

Sa catégorie de poids : + de 100 kilos

Son palmarès

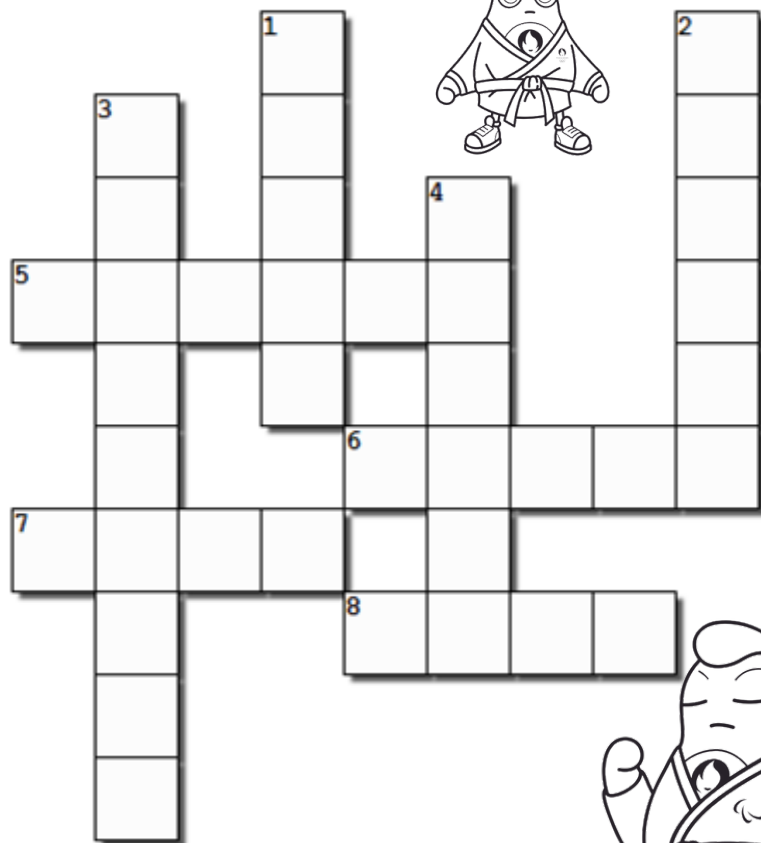
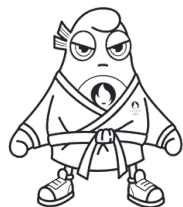
- 🏅 x3 Jeux olympiques (5 médailles)
- 🏅 x10 Championnats du monde (11 médailles)
- 🏅 x5 Championnats d'Europe (5 médailles)

LES CHAMPIONS DE JUDO FRANÇAIS

À FOND | LES CHAMPIONS DE JUDO FRANÇAIS



Le judo



Vertical

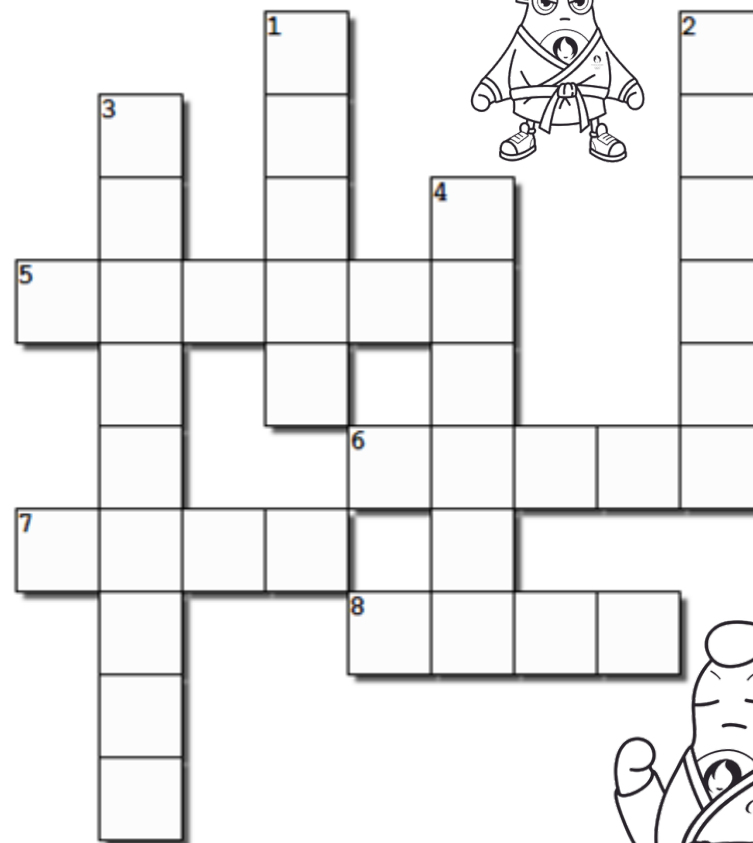
1. Pays où a été inventé le judo
2. Tapis sur lequel se pratique le judo
3. Signification du judo en japonais
4. Ensemble des tenues traditionnelles japonaises

Horizontal

5. Tenue du judoka
6. Claquettes pour entrer dans le dojo
7. Nombre de catégories en fonction du poids
8. Salle d'entraînement



Le judo



Vertical

1. Pays où a été inventé le judo
2. Tapis sur lequel se pratique le judo
3. Signification du judo en japonais
4. Ensemble des tenues traditionnelles japonaises

Horizontal

5. Tenue du judoka
6. Claquettes pour entrer dans le dojo
7. Nombre de catégories en fonction du poids
8. Salle d'entraînement

