



## Judo

publié le 18/12/2009

# JUDO

### Qu'est-ce que le judo?

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de contrôle au sol. Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le dojo. Les judokas portent une tenue en coton renforcé appelée judogi mais plus souvent appelée kimono. Lorsque qu'il y a un combat, le judoka de droite porte la ceinture rouge mais pour les champions de France ils portent un kimono bleu. Cela sert à mieux les distinguer. Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. Le judo est un sport olympique et individuel.

**L'histoire du judo.** Le souhait de Jigoro Kano, son créateur, était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Le judo connut un succès qui s'étendit largement au-delà des frontières japonaises et contribua largement à populariser les arts martiaux japonais. Le judo est la discipline la plus pratiquée en France.

**Le code moral :** la politesse - la modestie - le courage - le respect - la sincérité - le contrôle de soi l'honneur - l'amitié.

**Les techniques :** Les techniques de projection visant à déséquilibrer l'adversaire pour le faire tomber au sol, vers l'arrière, l'avant ou sur le côté : les techniques de jambes : ashi waza ; les techniques de bras : te waza ; les techniques de hanches : hoshi waza. Les ceintures de judo : Les ceintures de couleurs ont été inventées en Angleterre au milieu des années 1920 puis introduites en France par le professeur Kawahai. On trouve, dans l'ordre, les ceintures : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et noire.

### Comment se déroule une compétition?

**Arbitrage :** Les arbitres en judo ont pour mission d'accorder les avantages ou la victoire aux combattants suite à des techniques partiellement ou totalement réussies, de faire respecter les règles et d'appliquer les sanctions appropriées si nécessaire.

**Termes d'arbitrage :** hajimé = commencez ; maté = pause dans le combat ; sorémadé = fin du combat ; hiki-wake = égalité ; hoika = 3 points ; yuko = 5 points ; waza = 7 points ; ippon = 10 points.

Les commissaires sportifs : ils sont indispensables à la tenue d'une compétition. Leur rôle est de chronométrer et marquer les points, on appelle cela : tenir la table.

**Le rituel :** Avant d'entrer sur le tatami d'une salle de judo, il faut le saluer. De même, lorsqu'on le quitte. Dans un cours de judo, le judoka est dans le devoir de saluer son professeur, d'abord assis puis debout, avant que le cours ne commence et lorsqu'il se termine.

Léa Nolasq



## ECOLE DU CIRQUE

L'école du cirque est un endroit où l'on pratique du cirque. Fondée par Annie Fratellini en 1974, l'école du cirque enseigne pour l'essentiel des acrobaties, de la corde à sauter, du trapèze et de la souplesse.

En 1988, la **fédération nationale des écoles du cirque (FNEC)** est née. Elle fut renouvelée en 1994 avec l'agrément de l'état pour donner la **fédération française des écoles du cirque (FFEC)**. Elle regroupe aujourd'hui plus de 130 écoles de cirque.

### Que fait-on à l'école du cirque ?

-on apprend à faire du jonglage, du trapèze, le mini trampoline, de la magie, de l'équilibre sur un rouleau, sur la boule ou sur le fil (c'est un fil très solide en métal, pas comme de la ficelle, mais on l'appelle le fil quand même.)

Quel est le moment le plus attendu dans un cirque pour les enfants ?  
-En bien c'est le spectacle des clowns



Marie Portrait



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.