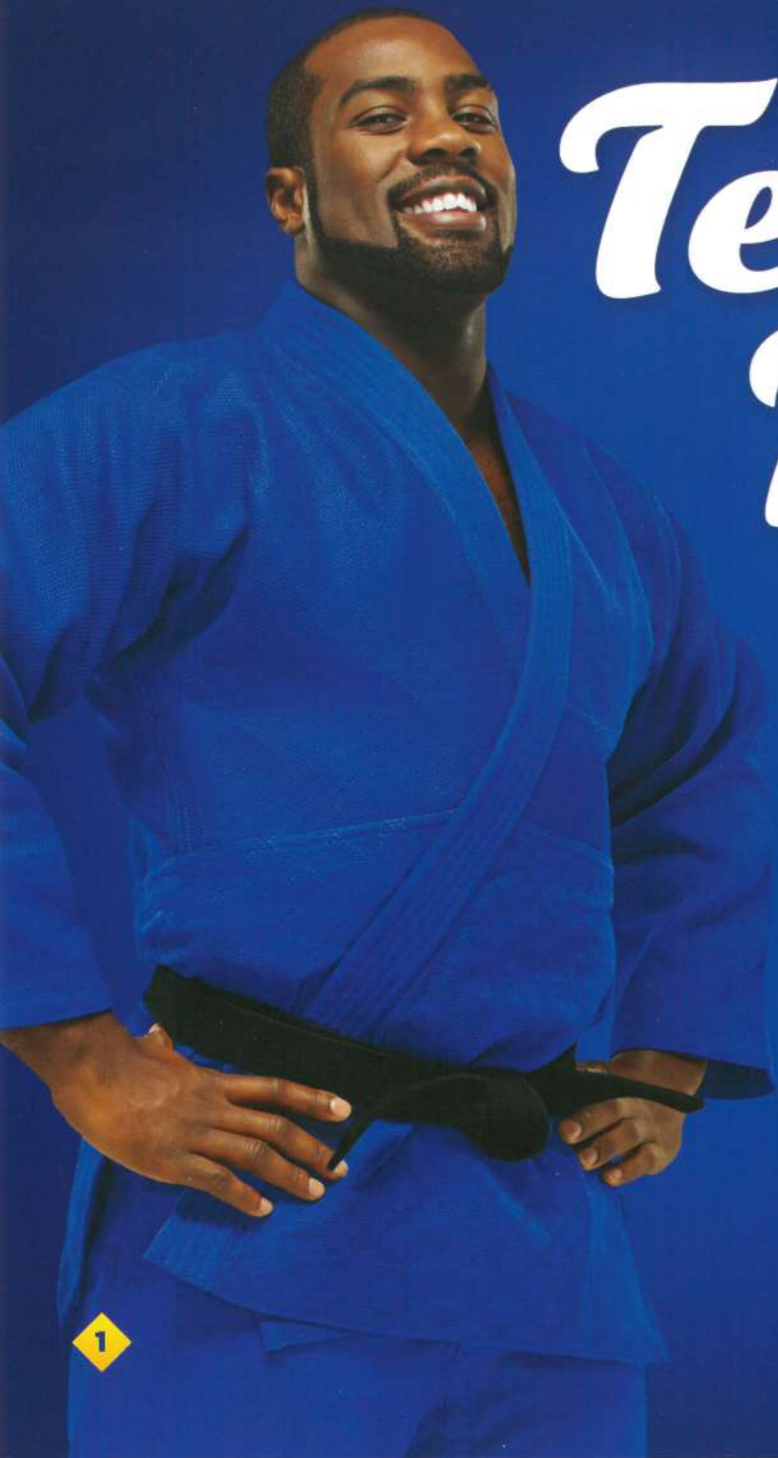


MES TECHNIQUES DE JUDO
par Teddy Riner



PITCH

*Etre un enfant
c'est du sport*



Teddy Riner

ALIAS

TEDDY WINNER

1



Teddy Riner

SURNOMS

- ◆ TEDDY WINNER
- ◆ GROS BÉBÉ

24 ANS

2,04 METRES

131 KILOS

DATE & LIEU DE NAISSANCE

- ◆ 7 AVRIL 1989 ◆ LES ABYMES (GUADELOUPE)

SPORT / CLUB

- ◆ JUDO ◆ LEVALLOIS SPORTING CLUB

SIGNE PARTICULIER

- ◆ CHANGE DE COUPE DE CHEVEUX À CHAQUE COMPÉTITION

SON POINT FORT

- ◆ SON MENTAL

SON POINT FAIBLE

- ◆ QUEL POINT FAIBLE ?



Son Palmarès

7x

CHAMPION OLYMPIQUE

5x

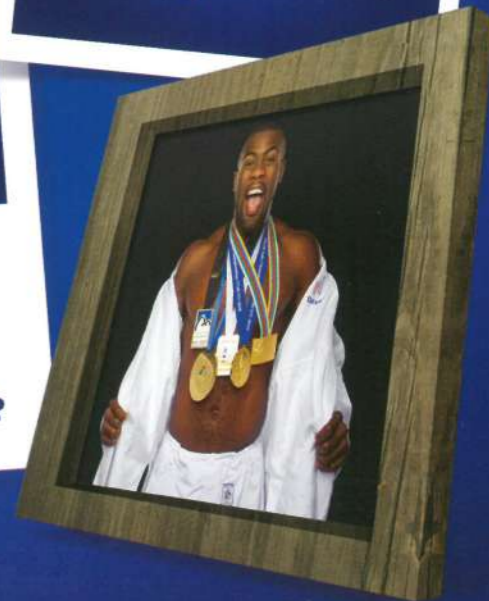
CHAMPION DU MONDE

7x

CHAMPION DU MONDE PAR ÉQUIPE

2x

CHAMPION D'EUROPE



2



C'est vrai qu'être un enfant c'est du sport ! Je me souviens quand j'étais petit, j'étais un enfant très agité, j'avais besoin de me dépenser partout, tout le temps, jusqu'à épuiser mes parents. Heureusement, pour me canaliser et m'aider à bien grandir, j'ai découvert le judo, ses techniques et surtout la discipline qu'il impose.

Dans ce livre, je vais t'expliquer en détail chacune de mes prises de judo préférées. Mais avant tout, il y a quelque chose que tu dois savoir : le judo, ce n'est pas que de la technique, c'est aussi et surtout un code moral à apprendre et à respecter sur le tatami comme en dehors. Des valeurs qui m'accompagnent depuis mon plus jeune âge : le contrôle de soi, l'honneur, la modestie, la politesse, le courage, et le respect. Parce que oui, ce que j'aime par-dessus tout, c'est mettre des ippons à tous mes adversaires. Mais pour ça, il ne faut jamais perdre ces valeurs qui font un bon judoka.

Passons maintenant à la technique. Dans les pages qui vont suivre, tu retrouveras les 10 prises que j'aime le plus exécuter ou voir exécutées. Elles sont rangées par niveau de ceinture, et donc de difficulté. Alors croque dans ton Pitch, et rejoins-moi sur le tatami !

Teddy.

SOMMAIRE



<i>O Goshi</i>	5
<i>O Soto Gari</i>	6
<i>Sasae</i>	7



<i>Uchi Mata</i>	8
<i>Harai Goshi</i>	9



<i>Tomoe Nage</i>	10
<i>Ko Soto Gake</i>	11



<i>Sumi Gaeshi</i>	12
<i>Soto Maki Komi</i>	13



<i>Ura Nage</i>	14
---------------------------	----

Le judo doit se pratiquer dans un environnement et un encadrement adaptés.

«A l'exception des hypothèses mentionnées à l'article L 122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle du présent livre faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et peut être sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.»

1 O Goshi



Technique

O Goshi est une technique de projection de hanche sur un déséquilibre avant.

Conseil de Teddy

Le secret, c'est de sortir la hanche et de bien tirer sur la manche de l'adversaire comme si tu regardais sa montre. Cela demande de la rapidité.



« À cause de ma grande taille, c'est la technique la plus essayée contre moi par mes adversaires, pour le moment toujours sans succès. »

2 O Soto Gari



Technique

O Soto Gari est un grand fauchage extérieur qui consiste à déséquilibrer son adversaire vers l'arrière.

Conseil de Teddy

Garde bien le contact du haut du corps quand tu engages ton pied. Tes coudes doivent être dirigés vers le bas.



« C'est l'une de mes techniques préférées, j'en ai fait ma spécialité pour les championnats du monde 2011, mon 5ème titre mondial. »

3 *Sasae*



Technique

Sasae est une technique de contre qui consiste à déséquilibrer son adversaire en mettant son pied en barrage.

Conseil de Teddy

Garde le buste bien droit et tourne le corps au dernier moment. Tout ton poids doit se placer sur la jambe qui fauche.



« J'en ai fait des ippons avec cette technique ! Et notamment pour accéder en finale des championnats d'Europe à Istanbul en 2011. »

4 *Uchi Mata*



Technique

Uchi Mata est une technique de fauchage par la jambe qui vient à l'intérieur des cuisses de l'adversaire.

Conseil de Teddy

Pour lancer cette technique, tire fort la manche de ton adversaire vers le ciel avant de glisser ta jambe.



« J'adore cette technique ! C'est avec elle que j'ai battu le Tunisien par ippon en 8èmes de finale des JO de Londres. Un joli pion ! »

5 Harai Goshi



Technique

Harai Goshi est une technique de projection de l'adversaire à l'aide de la hanche et de la jambe.

Conseil de Teddy

Tout au long de son exécution, il ne faut surtout pas lâcher la manche de ton adversaire. C'est le haut de ton corps qui doit faire tout le travail.



« C'est tout simplement ma technique préférée ! Elle m'a permis de gagner mon 1er grand titre, champion d'Europe des lourds, le lendemain de mes 18 ans. »

6 Tomoe Nage



Technique

Tomoe Nage est une technique qui consiste à projeter son adversaire au-dessus de soi avec son pied en le déséquilibrant.

Conseil de Teddy

Attention, c'est une prise très difficile à réaliser ! Elle demande vitesse et coordination.



« C'était ma prise favorite quand j'étais cadet. Je la réussissais parfaitement car j'étais petit... Bon, je mesurais quand même 1,85m à 14 ans. »

7 Ko Soto Gake



Technique

Ko Soto Gake est un petit accrochage extérieur pour basculer son adversaire vers l'arrière.

Conseil de Teddy

C'est une technique très efficace dans le corps à corps. Pour la réussir, il faut d'abord gagner le combat du kimono et bien accrocher les mains.



« Lors des championnats du monde de Bercy, mon Ko Soto Gake a été élu "plus belle boîte du tournoi" et m'a permis d'aller en finale au bout de 35 secondes ! »



8 Sumi Gaeshi



Technique

Sumi Gaeshi consiste à faire basculer l'adversaire vers l'avant au-dessus de soi avec le pied en l'attrapant dans le dos.

Conseil de Teddy

Exerce une forte pression sur le dos de ton adversaire pour briser ses chaînes de force.



« J'ai perdu une seule fois dans ma vie à cause d'un Sumi Gaeshi, c'était mon 1er tournoi de Paris en 2007, j'étais encore junior mais je ne l'oublierai jamais. »



9

Soto Maki Komi



Technique

Soto Maki Komi est un enroulement extérieur qui consiste à projeter son adversaire en effectuant une forte traction sur sa manche.

Conseil de Teddy

Tout est dans la fluidité. Il ne faut surtout pas d'interruption dans ton mouvement de rotation. Et pense à bien plonger vers l'avant pour faire basculer ton adversaire.



« J'ai fait un ippon mémorable avec cette technique. Ce jour-là je me suis qualifié pour les quarts de finale de mes premiers JO. C'était à Pékin en 2008. »

13

10

Ura Nage



Technique

Ura Nage est une technique de projection en arrière consistant à se jeter à plat dos.

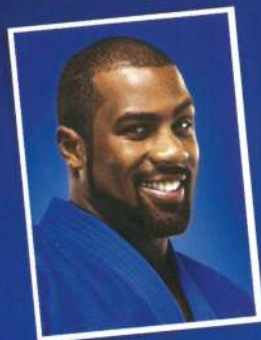
Conseil de Teddy

Lorsque tu te jettes en arrière à plat dos, pense à bien rester en pont sur ton épaule gauche.



« Je me souviens du plus bel Ura Nage jamais réalisé. Le Grec a littéralement fait voler son adversaire au tapis lors des championnats du monde de 2011 à Paris. C'était juste incroyable ! »

14



**Voilà, tu connais maintenant
mes techniques préférées
et leurs petits secrets.**

J'ai un dernier secret pour toi, mais ça doit rester entre nous. Aujourd'hui encore, c'est ma maman qui s'occupe de faire mon sac quand je pars en compétition. Elle seule sait exactement ce dont j'ai besoin : ma ceinture porte-bonheur, une bouteille d'eau plate, une autre d'eau gazeuse, une compote et un Pitch choco, mon préféré. Parfait pour ma concentration et pour m'aider à bien me dépenser.

Ne le dis pas à mes adversaires,
ça pourrait leur donner des idées...

Teddy.



**Bonjour,
Je suis Pascal PASQUIER**

Eh oui, comme la marque que tu retrouves sur les paquets de PITCH... C'est mon père, Gabriel Pasquier, qui a créé notre boulangerie familiale, dans l'ouest de la France, il y a plus de 40 ans déjà. Une belle histoire de famille puisque mes frères et moi avons repris l'entreprise et l'avons développée, aujourd'hui nous vendons nos produits en Angleterre, en Espagne, et même à San Francisco !

Je dois te dire bravo et merci car si tu as ce livre en mains, c'est que tu as réussi à collectionner toutes les cartes Pitch, et que tu es un fan de Pitch, ce qui me fait très plaisir, évidemment. J'espère que ce livre de Teddy Riner t'aura appris plein de choses sur le judo, et sur le sport en général. Teddy a écrit ce livre avec nous, dans la joie et la bonne humeur, mais avec sérieux aussi. Comme l'immense champion qu'il est, il n'a rien laissé au hasard !

Si tu es aussi passionné de sport que moi, alors, je suis sûr que tu attends avec impatience la suite des aventures de Pitch et Teddy...

Tout ce que je peux te dire, c'est rendez-vous en Septembre pour de nouveaux cadeaux Teddy à gagner... Tu verras qu'avec Pitch, "La rentrée, c'est du sport" !

Sportivement,

Pascal.

À CHACUN SON PITCH

Chocolat, pomme, fraise, abricot...
Y'en a vraiment pour tous les goûts.
Moi je reconnais que j'ai quand même
un gros faible pour les Pitch Chocolat.

Sans doute parce que ce sont ceux
que ma mère met dans mon sac
depuis tout petit.

Et puis je suis devenu superstitieux,
j'en ai gagné des compet' avec eux !

Teddy.



Brioche
Abricot

Brioche
Chocolat

Brioche
Pomme

Brioche
Pépites
de Chocolat

Brioche
Fraise

Brioche
Chocolat
au Lait



Beignet
Framboise

Beignet
Chocolat

Beignet
Pomme

Pour votre santé, pratiquez une activité

physique régulière. www.manger.fr



Retrouvez-nous
sur pitch-teddy.com

Editeur : GIE PASQUIER

achevé d'imprimer en mai 2013 par

Technic plus impression -TPI - l'Enseigne de l'Abbaye - 35831 BETTON

Dépôt légal : mai 2013

ISBN :978-2-7466-6045-8

« loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011 » mai 2013 - Pascal Pasquier

exemplaire gratuit - ne peut être vendu





Retrouvez-nous
sur pitch-teddy.com

Editeur : GIE PASQUIER
achevé d'imprimer en mai 2013 par
Technic plus impression - TPI - l'Enseigne de l'Abbaye - 35831 BETTON
Dépôt légal : mai 2013
ISBN : 978-2-7466-6045-8
« loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011 » mai 2013 - Pascal Pasquier

exemplaire gratuit - ne peut être vendu



MES TECHNIQUES DE JUDO par *Teddy Riner*



GIE Pasquier RCS Angers 414 334 440 - Création : GIE Pasquier

PITCH
Etre un enfant
c'est du sport