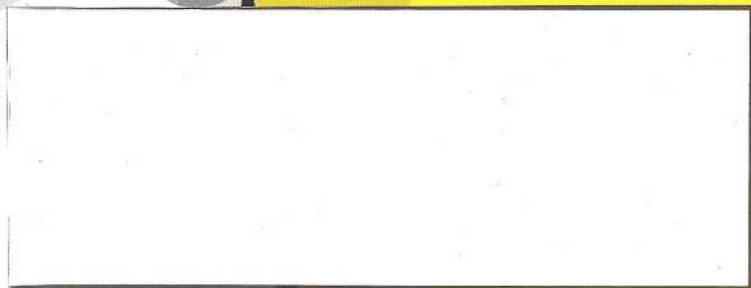


Fédération Française de Judo, Jujitsu,
Kendo et disciplines associées



TON PREMIER PASSEPORT ÉVEIL JUDO



BIENVENUE DANS LE MONDE DU JUDO

TU VAS ENTRER DANS UN UNIVERS NOUVEAU,
DÉCOUVRIR ET APPRENDRE DE NOUVEAUX MOTS,
UNE NOUVELLE CULTURE QUI NOUS VIENT DE LOU.



(c'est l'endroit où l'on pratique le judo)

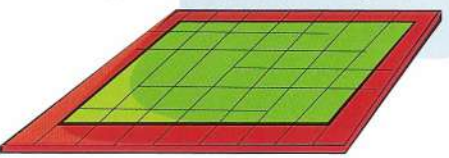


JUDO GI
(ou kimono)



TATAMI

(c'est la surface de combat)



ZOORI

Tes
PROFESSEURS



...tes nouveaux amis



YAMATÉ

NOLOU

EDGARD

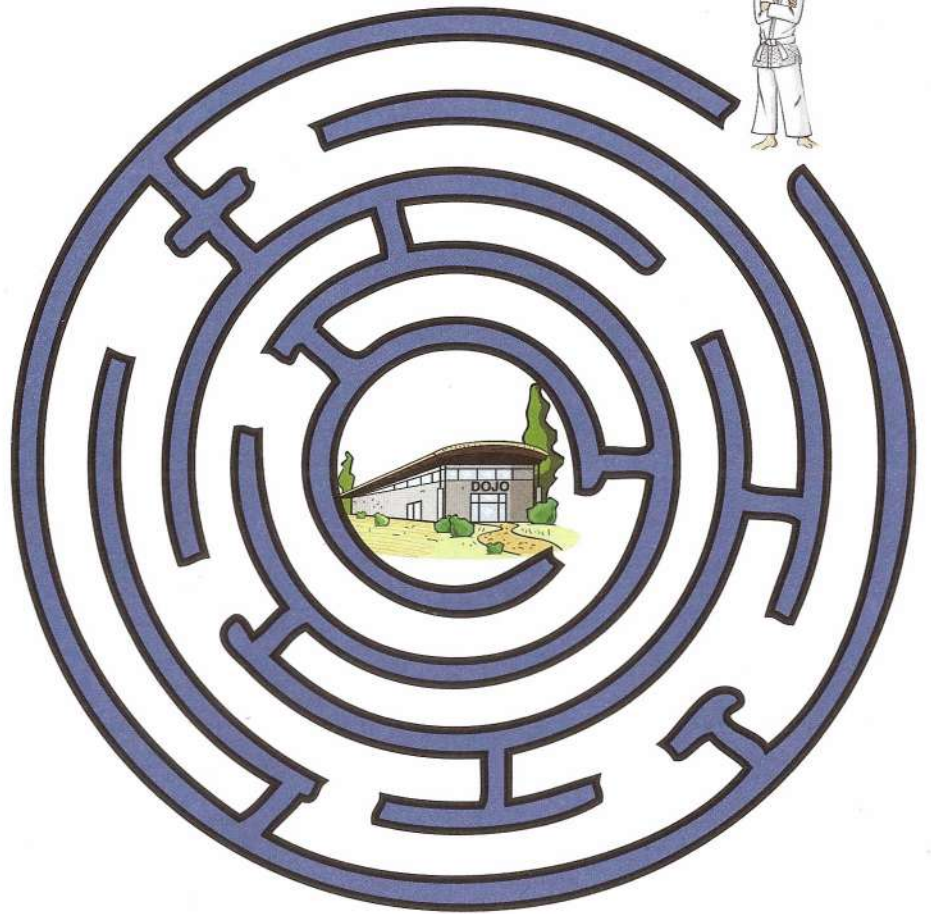
ANGEL

SAM

CAMILLE

RENDEZ-VOUS AU DOJO

Trouve le bon chemin !



LES ORIGINES DU JUDO

柔道



LE JUDO EST UNE BELLE HISTOIRE QUI NOUS VIENT D'UN PAYS LOINTAIN :

礼拝

LÀ BAS, ON SE DIT BONJOUR EN SE PENCHANT EN AVANT
ON PARLE ET ON ECRIT D'UNE AUTRE FAÇON



AU JUDO, TU VAS
RETROUVER TOUT CELA...



COMMENT T'HABILLER?



Enlève tes , deshabilles toi... enfille ton 
attache ta  et surtout, mets tes 
pour rejoindre le 

COMMENT METTRE TA CEINTURE ?



Regarde ton champion sur www.ffjudo.com
faire son noeud de ceinture. A toi de jouer!

LE SALUT



AU JUDO, ON SALUE DEBOUT EN MONTANT SUR LE TATAMI

AU DÉBUT ET À LA FIN DU COURS, LE SALUT SE FAIT À GENOUX



APRÈS CHAQUE EXERCICE, ON SALUE SON PROFESSEUR ET SES PARTENAIRES



LE SALUT...C'EST LA POLITESSE.

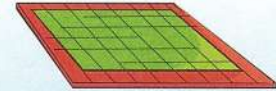
APPRENTISSAGE DU JUDO



TON... EST LÀ POUR T'APPRENDRE LE JUDO. SI TU VEUX PROGRESSER TU DOIS BIEN... ET UN JOUR, TU CHANGERAS DE



TON PROFESSEUR VA AUSSI T'ENSEIGNER QUELQUES MOTS EN JAPONAIS. TU CONNAIS DÉJÀ... ET...



WAJIME*
... COMMENCEZ

MATTE*
... ARRÊTEZ



TORI
... CELUI QUI FAIT TOMBER



* EN JAPONAIS, LE "E" SE PRONONCE "É"



UKE*
... CELUI QUI TOMBE

AVEC TON PARTENAIRE, POUR BIEN PROGRESSER, TU DOIS ÊTRE TORI OU UKE À TOUR DE RÔLE



SAISIR



POUR FAIRE DU JUDO, IL FAUT

PUIS SAISIR SON PARTENAIRE
MAIN DROITE "REVERS"



MAIN GAUCHE "MANCHE"

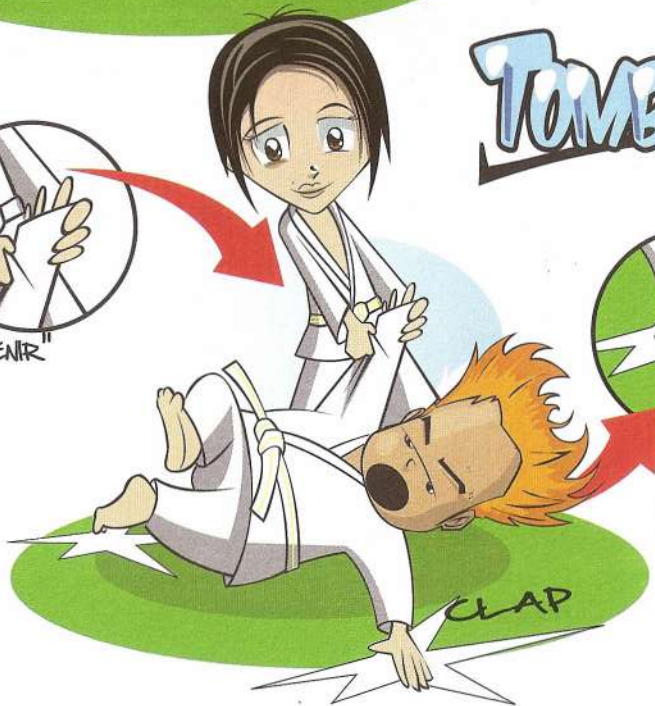
POUR LES GAUCHERS, C'EST L'INVERSE



TOMBER



"RETENIR"



"TAPER" POUR
NE PAS SE
FAIRE MAL

CLAP

MAINTENANT TU PEUX FAIRE DES PRISES

DEBOUT...



...AU SOL



COLORIE EN BLEU

TORI

LAISSE EN BLANC

UKE



CHERCHE LE MOT CACHÉ...

GRÂCE AUX LETTRES JAUNES !



YAMATÉ



SAM



JULIETTE



EDGARD

ÉCRIS LE MOT "ARRÊTER" EN JAPONAIS

PARLE JAPONAIS

AU DÉBUT DE L'EXERCICE, QUE DIT TON PROFESSEUR ?

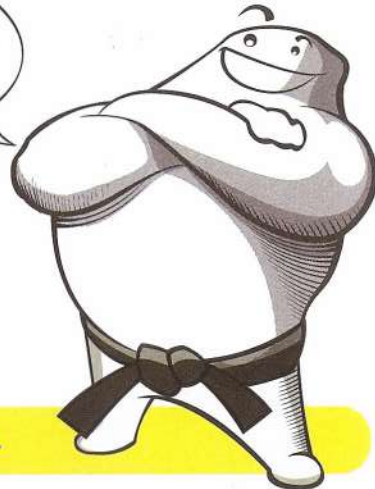
TORI

UKE

HAJIME

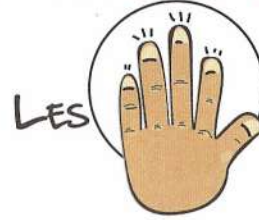
MATTE

TATAMI



COLORIE LA BULLE QUI A LA BONNE RÉPONSE

POUR FAIRE DU JUDO, IL FAUT...



LES COUPÉS



LES PROPRES



LES ATTACHÉS

VOILÀ PETIT JUDOKA, TU ES PRÊT !

ENLÈVE TES  ET MONTE SUR LE 

ET APRÈS LE COURS, HOP!
À LA DOUCHE ...

PETIT JUDOKA
DEVIENDRA
GRAND EN
CORRECTEMENT

ET SI TU TE COUCHES TÔT,
TU SERAS UN AS DU JUDO!



LE CODE MORAL DU JUDO



C'est le respect d'autrui



C'est être fidèle à la parole donnée



C'est parler de soi-même sans orgueil



C'est faire ce qui est juste



C'est le plus pur des sentiments humains



C'est savoir se taire lorsque monte la colère



Sans respect aucune confiance ne peut naître



C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

Message aux parents

Chers Parents,

Votre enfant est inscrit dans une association affiliée à la Fédération Française de Judo ; je vous remercie de la confiance que vous nous avez accordée.

C'est Jigoro Kano, universitaire japonais, qui a créé le judo en 1882. Il le définissait comme « l'utilisation optimale des forces du corps et de l'esprit ». Plus d'un siècle après, le judo s'est considérablement développé. Discipline olympique, il compte aujourd'hui plusieurs millions de pratiquants à travers le monde dont plus d'un demi million en France répartis dans 5700 clubs.

Ses principes, depuis son origine, sont restés identiques : entraide, maîtrise et progrès.

Son enseignement est dispensé par des professeurs diplômés dont la mission est de transmettre des valeurs et la connaissance par une pédagogie adaptée selon les âges.

Le judo est une « école de vie ».

Les enseignants et les dirigeants du club sont à votre disposition pour que vous connaissiez mieux l'activité pratiquée par votre enfant.

Bienvenue au club.

Jean-Luc Rougé
Président de la FF Judo

"Rien n'est plus remarquable, en ce monde que l'enseignement. Les connaissances d'un homme doivent contribuer largement aux autres hommes. Les connaissances d'une génération doivent profiter à cent autres".

Jigoro Kano, fondateur du judo.

Alors ! Hajime,
ça veut dire
quoi ;) ?



Colle ici la vignette licence autocollante
se trouvant sur l'imprimé de la licence.

Colle ici le code barre autocollant
se trouvant sur l'imprimé de la licence.

Conception et illustrations: Stephane Branneau



21/25, avenue de la porte de Châtillon, 75014 Paris
Tél. 01 40 52 16 16 • Fax. 01 40 52 16 40
communication@ffjudo.com • www.ffjudo.com

Fédération Française de Judo, Jujitsu,
Kendo et disciplines associées

Colle ici la vignette licence autocollante
se trouvant sur l'imprimé de la licence.

Colle ici le code barre autocollant
se trouvant sur l'imprimé de la licence.

Conception et illustrations: Stéphanie Garneau



TON PREMIER
PASSEPORT ÉVEIL
JUDO

