

# Mon premier passeport Judo



**Bienvenue au club !**



# Le mot du Président



Chers Parents,

Votre enfant est inscrit dans l'une des 5 700 associations affiliées à la Fédération Française de Judo. Je vous remercie de la confiance que vous nous avez accordée.

En 1882, Jigoro Kano, universitaire japonais, a créé le judo, comme une méthode d'éducation par la pratique. 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 à travers le monde et en particulier en France. À ce jour, la Fédération Française de Judo compte près de 600 000 licenciés.

Ses principes, depuis son origine, sont restés identiques : entraide, maîtrise et progrès. Le judo possède son propre Code Moral, dont l'objectif est d'appliquer les valeurs apprises sur le tatami dans la vie de tous les jours.

**Le judo est une « école de vie ».**

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

La Fédération Française de Judo est aussi reconnue pour ses performances sportives. A ce jour\*, ses équipes de France ont remporté 48 médailles olympiques dont 14 titres, 148 médailles mondiales dont 49 titres de champion du monde.

Le judo est une discipline Olympique depuis 1964.

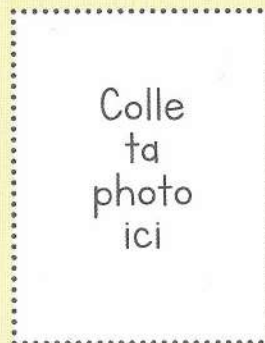
En fonction du niveau de lecture de votre enfant, aidez-le à découvrir son premier passeport de judo.

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

Bienvenue dans la grande famille du judo.

**JEAN-LUC ROUGÉ**  
Président de la FF Judo

# Ma fiche d'identité



**Nom, prénom :**

.....  
.....

**J'ai débuté le Judo le :** ..... / ..... / .....

## Mon Dojo :

Colle les trois autocollants manquants sur ce dessin





# Je prends de bonnes habitudes d'hygiène

Pour être un bon judoka, il faut toujours avoir :



et pense aussi à prendre une douche après l'entraînement !

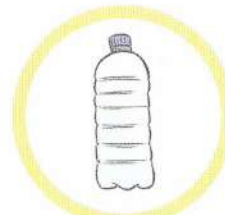
# Pour aller au Dojo, je fais mon sac



Colle tes affaires pour ne rien oublier !



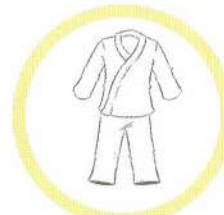
mes zoris  
(claquettes japonaises)



de l'eau  
(lorsqu'elle est vide, jette ta bouteille dans la bonne poubelle)



ma ceinture



mon judogi



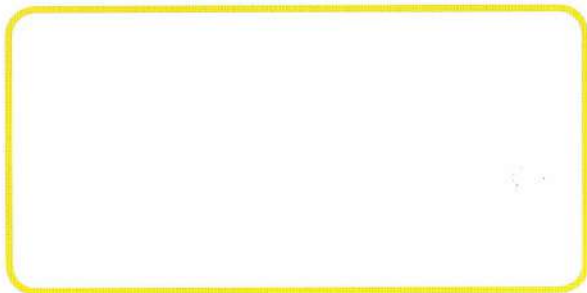
# Mon club de Judo

Nom, ville : .....

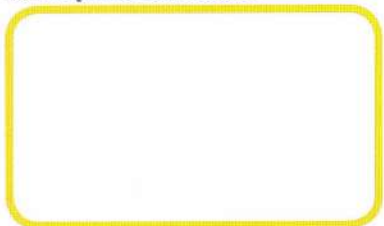
## Horaires de mes cours



## Le tampon de mon club



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



Colle ici le code-barres autocollant se trouvant sur l'imprimé de la licence



# Mon professeur de Judo

Nom, prénom : .....

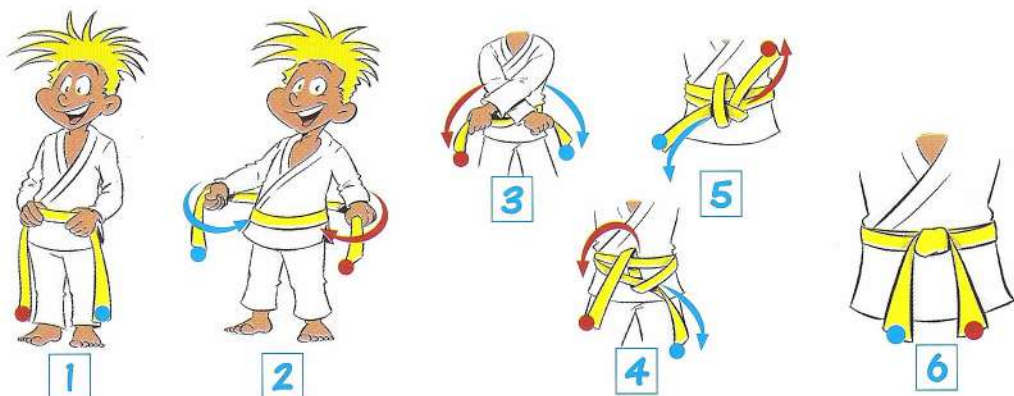
Son grade : .....

## Mes copains de Judo





# Comment faire mon nœud de ceinture ?

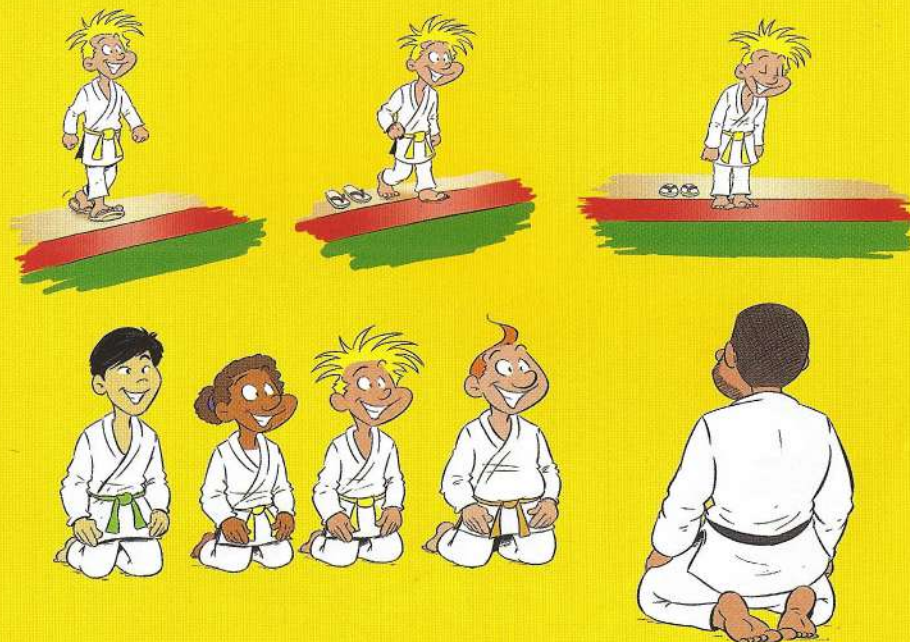


# Les différentes couleurs de ceintures au Judo



# Le salut

Au judo, on salue en montant sur le tatami



Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux

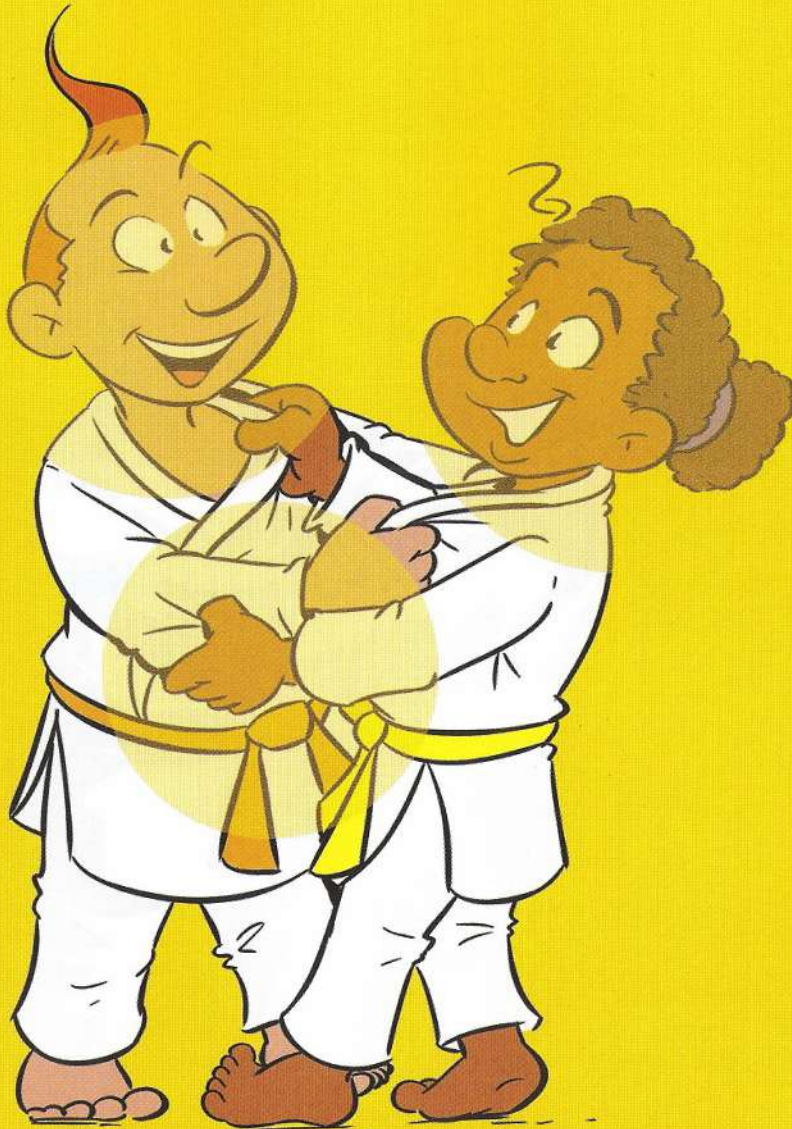


On salue son partenaire avant et après chaque exercice  
**Le salut, c'est le respect !**



# La saisie du Judogi

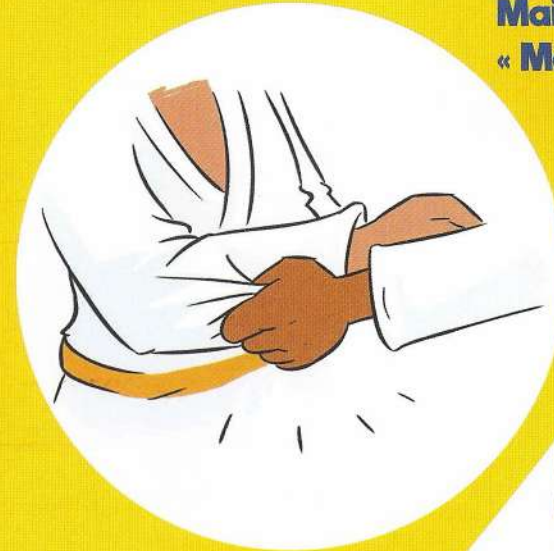
Après avoir salué,  
il faut saisir le judogi de son partenaire



Main droite  
« Revers »



Main gauche  
« Manche »



Pour  
les gauchers  
et les gauchères,  
c'est l'inverse !

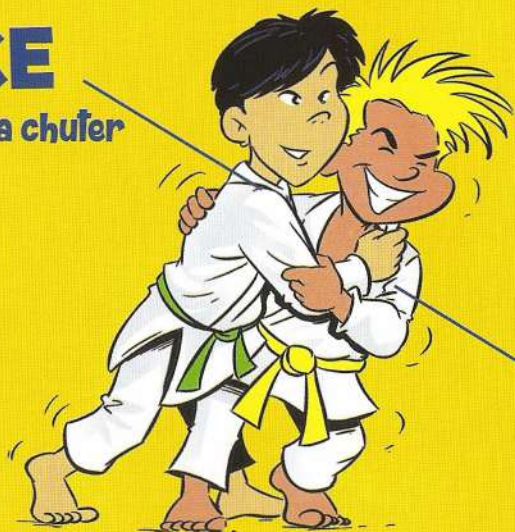


# Le jeu des ombres

Une seule des 3 ombres est la bonne, sauras-tu la reconnaître ?

## UKE

Celui qui va chûter



## TORI

Celui qui fait chûter



Ombre 1

Ombre 2

Ombre 3

Solution est: ombre 2

Solutions : 1: le doigt de l'arbitre - 2: la cravate de l'arbitre - 3: les chaussettes de l'arbitre - 4: les yeux de TORI - 5: la ceinture d'UKE - 6: les cheveux d'UKE - 7: la main d'UKE

# Le jeu des 7 erreurs

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins





# Mes premiers

Coche ce que



# jeux de Judo...

tu sais faire !





# L'histoire du Judo

Le judo c'est une belle histoire qui vient d'un pays lointain : le Japon.

En 1882, le fondateur du judo, Jigoro Kano, s'est inspiré des méthodes de combat des Samourais.



Jigoro Kano a formé des judokas pour qu'ils puissent enseigner à travers le monde.

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, le judo est arrivé en France.

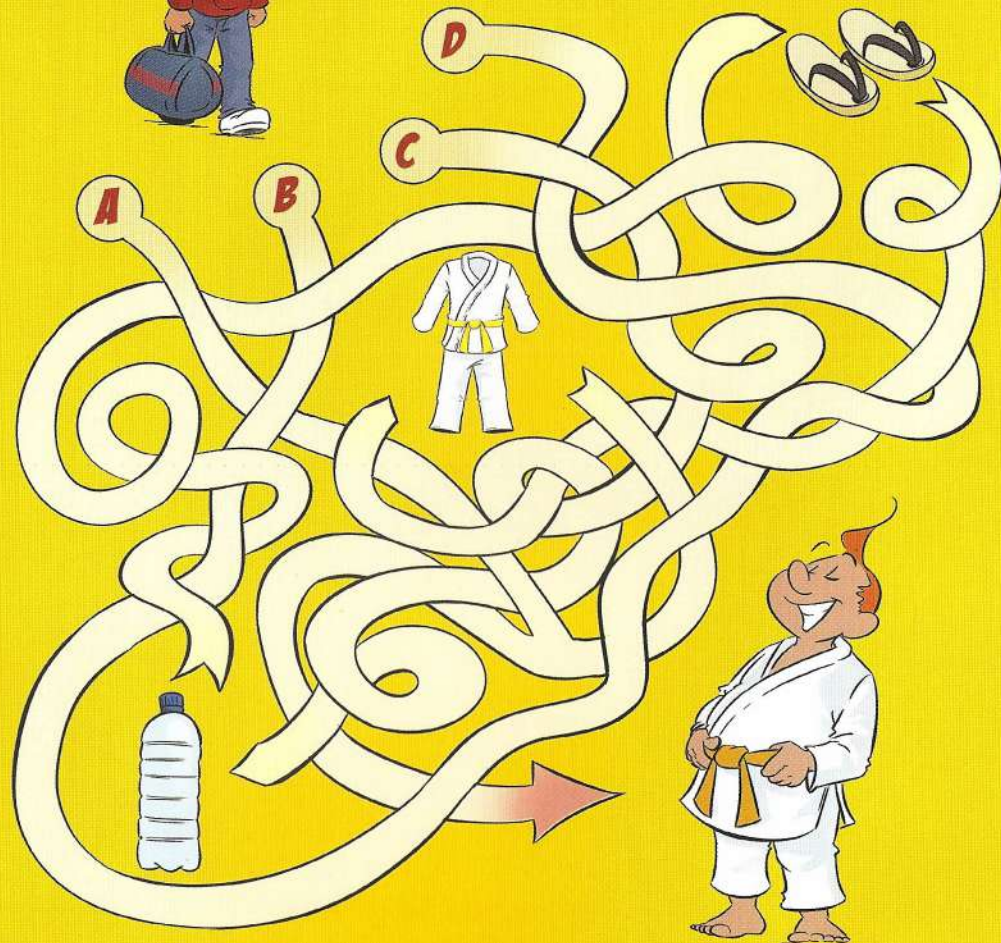
La Fédération Française de Judo a été créée en 1946 et depuis 16 millions\* de personnes ont pratiqué cette discipline en France.

Si tu veux en savoir plus, demande à ton professeur.



\*source : FF Judo

## Retrouve ton partenaire sans oublier de regrouper tes affaires dans ton sac de Judo !



Solution est : lettre C



# Les mots clés du Judo

Sais-tu parler Japonais ?

○ Relie les mots japonais à leur signification ○

**Hajime** ○

○ Celui qui fait chuter

**Matte** ○

○ Commencez

**Tori** ○

○ Lieu où l'on pratique le judo

**Uke** ○

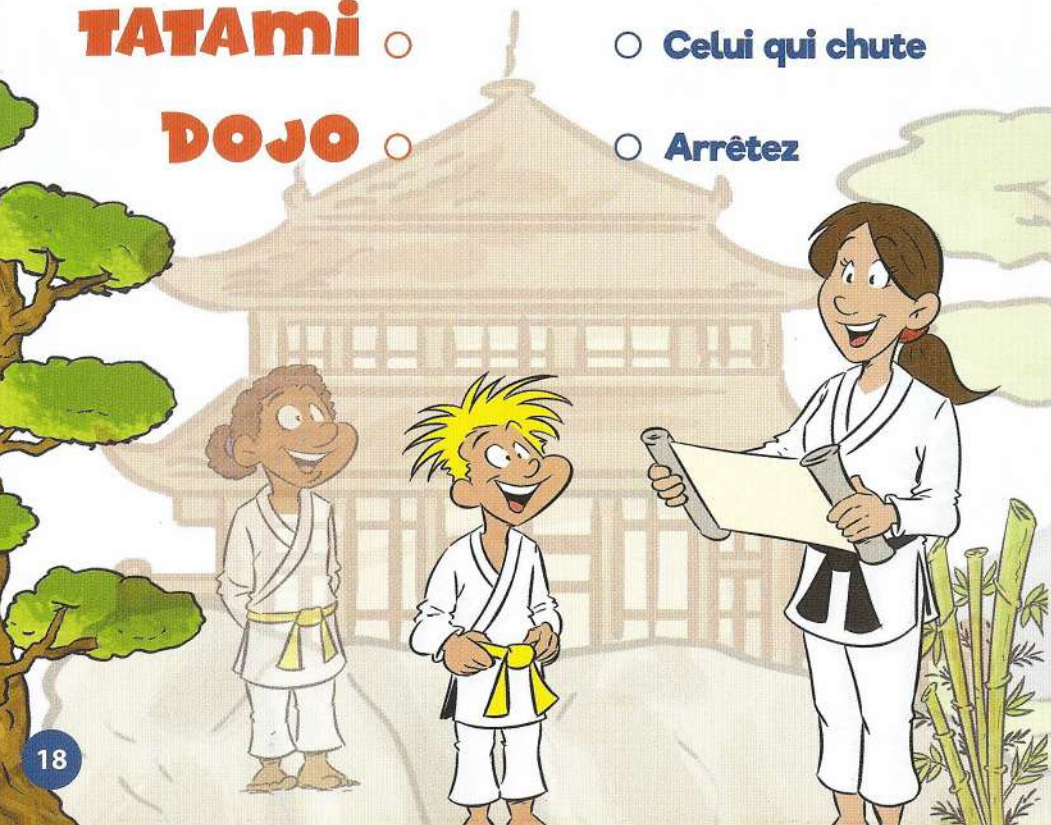
○ Tapis de judo

**Tatami** ○

○ Celui qui chute

**Dojo** ○

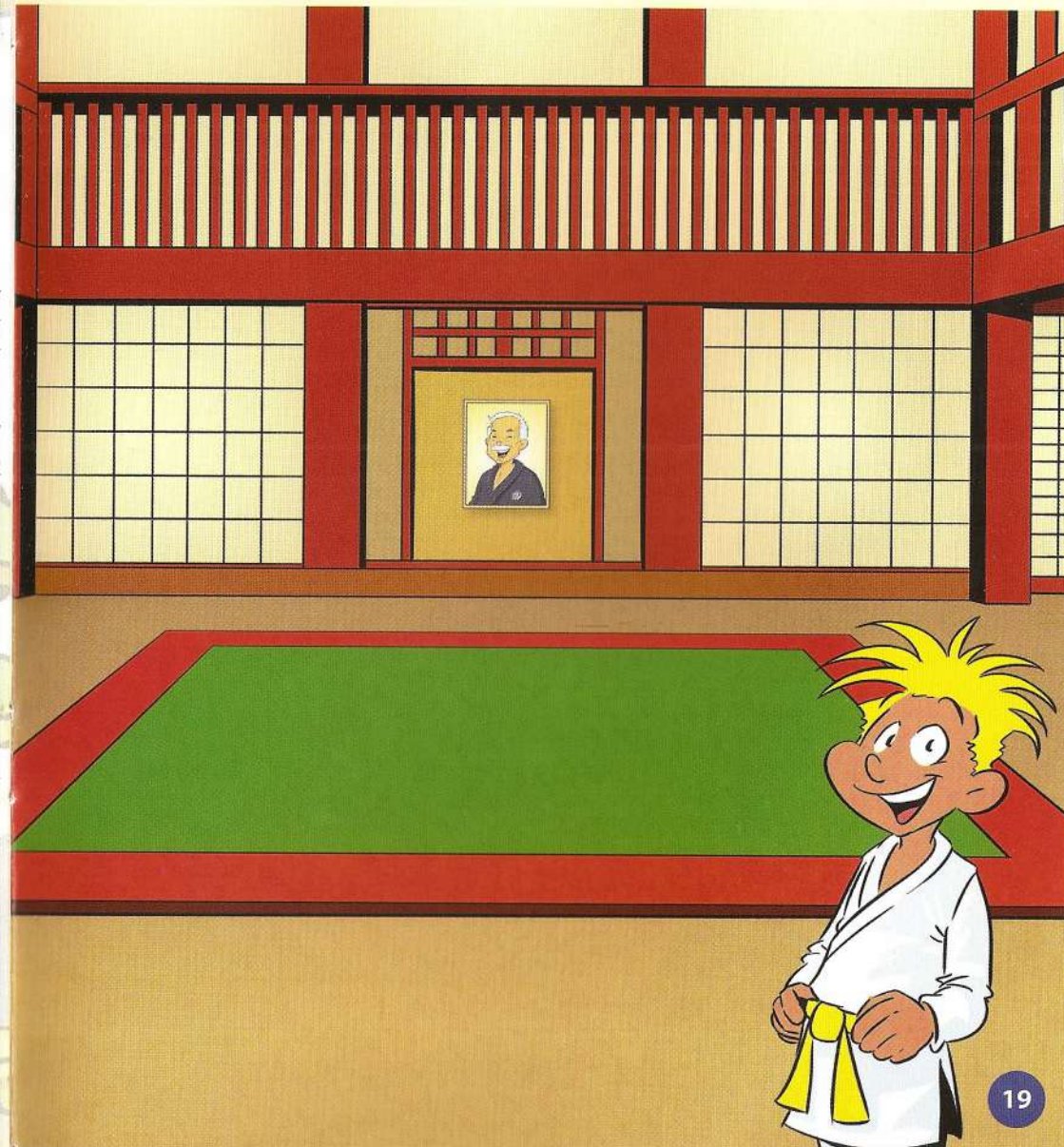
○ Arrêtez



Solutions : Hajime : commencez - Matte : tapis de judo - Tori : celui qui fait chuter - Uke : celui qui fait chuter - Tatami : tapis de judo - Dojo : lieu où l'on pratique le judo

# Le Judo en couleur

Place les autocollants de tes professeurs, tes partenaires et écris leurs prénoms





5

5

5

5



7



10



10



10

16



16



2



20



3



3



3



8



Verte



Bleue



Orange

18



9



19

19



19



19





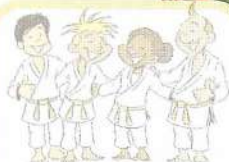
# Le Code Moral du Judo



**La modestie :**  
c'est penser  
aux autres avant soi



**Le courage :**  
c'est dépasser sa peur



**L'amitié :**  
c'est partager avec  
les copains et les copines



**Le contrôle de soi :**  
c'est garder son calme



**La politesse :**  
c'est dire les mots  
magiques



**L'honneur :**  
c'est faire ce que l'on dit



**Le respect :**  
c'est écouter ce que  
disent les autres



**La sincérité :**  
c'est dire la vérité



**FF Judo**

21/25, avenue de la Porte de Châtillon 75014 Paris  
Tél. 01 40 52 16 16 - Email : judo@ffjudo.com  
[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

*Le Judo, plus qu'un sport !*

