

Bienvenue au Dojo Riorgeois, voici quelques conseils et infos pratiques pour bien débiter au club !



L'ORIGINE DU JUDO

Le Judo tire son origine du vieux Jujitsu, un art martial employé autrefois par les Samourais Japonais pendant de nombreux siècles sur les champs de bataille.

Né en 1860, **Jigoro KANO** était un enfant très petit et peu costaud... Souvent, il se faisait battre par ses camarades d'école. Pour devenir plus fort, il décida d'apprendre le jujitsu.

Quelques années plus tard, Jigoro Kano créa à l'âge de 22 ans le JUDO, qui comprenait les anciennes techniques des samourais et de nouvelles prises que lui ou ses disciples avaient découvertes et qui n'existaient pas auparavant.

Toute sa vie, Maître Kano se battit pour faire de son art un sport universel... Aujourd'hui, c'est un sport olympique et une activité très populaire en France.



Jigoro KANO
(1860-1938)

Le père du Judo.
Après avoir étudié le Jujitsu, il fonde en 1882 le Kodokan à Tokyo. La 1^{ère} école de Judo était née.



EN QUOI CONSISTE LE JUDO ?

En Judo, contrairement au Karaté par exemple, les coups de poing ou de pied sont interdits. Pour remporter un combat, il faut attraper l'adversaire par le tissu de sa veste pour le faire tomber au sol et ensuite l'immobiliser sur le dos ou le « soumettre ». Tu apprendras donc à chuter sans te faire mal, puis ton professeur t'enseignera comment déséquilibrer et projeter ton partenaire ou encore comment l'immobiliser (*plus tard, à partir de 14 ans environ, tu te familiariseras aussi avec les « clés de bras » et les « étranglements »*) !

Au fur et à mesure que tu connaîtras de nouvelles choses, **tu changeras de couleur de ceinture** : à tes débuts, tu seras « **ceinture blanche** », puis **blanche et jaune, jaune, jaune-orange, orange, orange-verte, verte, bleue, bleue et marron**, puis **marron** !

Et si tu es *travailleur, sérieux et patient*, un jour seras-tu peut-être

Ceinture Noire !

→ **« Judo » se traduit en français par : « la Voie de la souplesse »**... Ce terme de « **souplesse** » signifie pour le pratiquant l'idée de « **céder pour vaincre** », c'est-à-dire de détourner à son avantage la force de son adversaire : « *pousser l'adversaire lorsqu'il vous tire, le tirer lorsqu'il vous pousse, afin de le projeter au sol, sans opposer la Force à la Force* »...



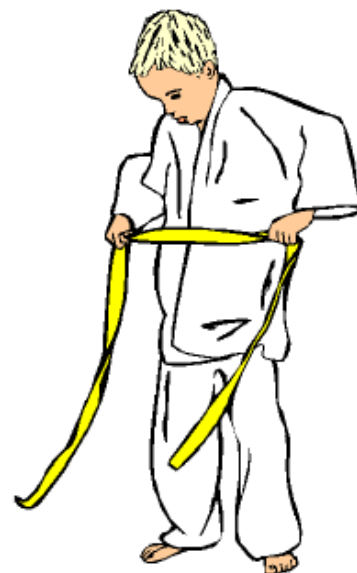
TA TENUE D'ENTRAINEMENT : en Japonais, son nom est le **JUDOGI**, mais en France, on dit plus volontiers (mais à tort !) « *kimono* ».

• **CONSEIL AUX PARENTS** : lors de l'achat du judogi de votre enfant, prenez garde à ne pas acheter par erreur un kimono de Karaté car il n'est pas conçu pour résister aux « tractions » multiples du judo.

• **PREVOYEZ TOUJOURS UN RETRAIT AUX PREMIERS LAVAGES** (de manière schématique, les manches devront, après retrait, arriver au niveau des poignets, le pantalon aux chevilles et la « jupe » à mi-cuisse).

Ne lavez jamais par la suite le kimono à plus de 30 c° et n'utilisez pas de sèche-linge. Pour les enfants les plus jeunes, veillez à ce que le pantalon soit muni d'un élastique autour de la taille !

• **Enfin, NE LAVEZ JAMAIS LES CEINTURES DE COULEUR, car elles déteindraient.**



Comme les samourais d'antan, les judokas ont un code moral. Huit vertus à s'efforcer d'appliquer, au club comme dans la Vie.

LE RESPECT : sans respect, aucune confiance ne peut naître.

LA POLITESSE : c'est un signe de respect envers les autres.

LE CONTROLE DE SOI : c'est savoir se taire lorsque monte la colère.

LA MODESTIE : c'est parler de soi-même sans orgueil.

LA SINCERITE : c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.

LE COURAGE : c'est faire ce qui est juste.

L'HONNEUR : c'est être fidèle à la parole donnée.

L'AMITIE : c'est le plus pur des sentiments humains.

LE « DOJO » ?... C'est quoi ?



Le « Dojo » est le nom de ta salle de Judo. C'est un lieu de jeux et d'amitié, mais aussi d'étude. La politesse et le respect y sont de rigueur. Ordre et propreté (y compris dans les vestiaires et les sanitaires) doivent y régner.

Sois très ponctuel (sois prêt 5 minutes avant le début de la séance, devant la porte du Dojo). Avant de monter sur les tatamis, prépare-toi dans le calme...

Les chewing-gums sont interdits en cours !

Au début et en fin de séance, élèves et professeur se saluent. Quant aux plus gradés, ils sont aussi là pour conseiller et aider les moins avancés.

5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU JUDO POUR L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

1/ Le passage de l'imaginaire au réel.

« Ils prennent conscience qu'ils ne sont pas invincibles ».

Au quotidien, les enfants de 4 à 6 ans s'identifient aux héros des dessins animés ou des livres. Par la découverte d'une **activité d'affrontement**, ils apprennent à franchir le pas entre le réel et l'imaginaire. Ils prennent conscience qu'ils ne peuvent plus s'identifier à ce héros tout puissant qui peut battre tout le monde... En bref, que ce héros invincible n'appartient pas au monde réel ! La chute indolore du 3^{ème} étage est finalement impossible quand on sent l'impact d'une chute de sa propre hauteur. Cet apprentissage conduit aussi à **envisager la défaite**, à détruire des fantasmes, à comprendre qu'il y a toujours quelqu'un de plus fort que soi.

2/ La transmission de rituels au fil des générations.

« L'attachement aux racines et aux rituels ».

En Judo, l'**attachement à des racines et à des rituels communs** attire beaucoup les jeunes et les adultes, car de nos jours, nous assistons à une quête d'identité, de racines et de références. Le Judo reconnaît son maître fondateur (*Maître Jigoro Kano*) et impose dans son enseignement le respect du « **Code Moral** » et la transmission des rituels. L'histoire est inculquée au même titre que la technique. Les élèves les plus avancés dans la pratique sont considérés comme des « exemples », gage de la **confiance qu'on leur accorde**, quel que soit leur âge.

3/ Un cadre avec des règles.

« Des rites qui créent des repères de temps et de valeurs ».

La pratique du Judo fixe **des repères et des limites**. Le lieu (le « Dojo ») et l'heure de pratique, la hiérarchie des grades, les devoirs de saluer son professeur et ses partenaires, l'obligation d'effectuer un cours du début à la fin sont autant de règles codifiées qui cadrent l'activité. Dans le club de judo, la remise de grade respecte des rituels et ponctue les progrès effectués.

Ces notions sont stabilisantes, car si l'enfant peut parfois mal supporter ce genre de contraintes dans la vie quotidienne (parce qu'elles sont trop strictement imposées ou trop peu clairement énoncées), il a cette fois-ci choisi et adhère aux règles qui régissent la pratique du Judo !

4/ Parole d'adulte.

« Le professeur transmet ».

Les enseignants de Judo sont des « **éducateurs sportifs diplômés (Brevet d'Etat)** » qui ont un **message à transmettre**. La parole d'un adulte qui sait ce qu'il veut sécurise les personnes qui vivent en permanence avec des proches socialement et affectivement en difficulté, qui ne savent pas toujours ce qu'ils veulent pour eux-mêmes et pour leur progéniture.

5/ Une agressivité dans les règles.

« Ne pas confondre violence et agressivité ».

Les sports de combats sont faits pour **exprimer l'agressivité dans un cadre donné sans aller au bout de l'acte**. Il ne faut pas confondre violence et agressivité. La violence est une expression de l'énergie humaine que l'on transcode socialement, et peut amener à la délinquance. On ne peut pas affirmer que la pratique des arts martiaux est un remède miracle à cette expression et interprétation de l'agressivité. Néanmoins, la pratique du Judo crée l'opportunité de **rencontrer des personnes qui influent sur les comportements**, et aussi **développe une confiance en soi** qui permet de **mieux gérer les agressions extérieures**.

► TEXTE tiré de « H.S KARATE BUSHIDO / N°6 ». D'après les auteurs : Mme Varrot et M. Rolland, psychologues spécialisés dans les comportements des enfants et adolescents.

ENVIE DE FAIRE DU JUDO-JUJITSU ? CA TOMBE BIEN, LE DOJO RIORGEOIS EST LA !

Depuis 1988, le Judo, sport éducatif et art martial par excellence, vecteur d'équilibre et de convivialité, est présent sur la commune de Riorges au sein du « Dojo Riorgeois », club officiel de la F.F.Judo et Jujitsu, situé au Gymnase Léo Lagrange (à côté du collège). De plus, depuis septembre 2001, le club compte aussi en ses rangs une section Jujitsu, réservée aux adolescents et adultes, art martial de self-defense, ancêtre du Judo sportif.

Le Judo est un jeu ! Il peut être pratiqué par les jeunes enfants (une section Baby-Judo existe au club pour les 4 et 5 ans, ainsi que plusieurs cours enfants), tout comme par les adolescents et les adultes, aussi bien hommes que femmes. Chacun peut s'exprimer, s'affirmer, se confronter et s'épanouir. Le Jujitsu quant à lui, s'adresse aux élèves âgés d'au moins 14 ans et aux adultes.

Au Dojo Riorgeois, « *convivialité et amitié, sérieux et plaisir de pratiquer* » vont de paire avec la possibilité de s'exprimer en compétition (chaque année, de nombreux judokas locaux portent haut les couleurs de la ville), ou la volonté de progresser dans les grades et la Technique.

Idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête, le Judo-Jujitsu apprend à canaliser son énergie en la transformant en force physique et mentale. Il développe aussi une musculature harmonieuse ainsi que rapidité, souplesse et agilité. Une pédagogie progressive (matérialisée par les « couleurs » de ceinture) réellement adaptée aux besoins de chacun est proposée.

Respectueux des valeurs morales essentielles (*politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié*), la Fédération Française de Judo et Jujitsu compte aujourd'hui plus d'un demi million de licenciés.

Au Dojo Riorgeois, l'enseignement est délivré par un professeur de Judo et Jujitsu Diplômé d'Etat, dans une salle spécialement conçue pour la pratique des arts martiaux.

Le Ju Jitsu...

Mais de quoi s'agit-il ?

Le Ju Jitsu est le terme générique employé pour désigner un ensemble de techniques développées naguère par les samourais pour se défendre sur les champs de bataille lorsque ceux-ci se trouvaient désarmés.

En fait il existe DES JU JITSU et non un seul, ils sont l'origine commune de nombreux arts martiaux japonais modernes, bien distincts de nos jours : le Judo, l'Aïkido, certains styles de Karaté, ou encore le Shorinji Kempo, le Yoseikan Budo, etc.

Tout au long des siècles du Moyen âge japonais (qui durera jusqu'en 1868 !), de nombreuses écoles de « Ju Jitsu » ont fleuri, chacune ayant des « spécialités » qui lui étaient propres : certaines employaient les « projections » (on faisait tomber l'adversaire pour le maîtriser), d'autres utilisaient les coups (de poing et de pied notamment), ou encore les torsions des articulations (les fameuses « clés »), les étranglements ou les immobilisations d'un ennemi au sol ... Leurs enseignements étaient secrets... Rares sont les sources écrites qui ont subsisté jusqu'à nous.

A la fin du XIXème siècle, le Japon s'ouvre au monde et se modernise... Les japonais eux-mêmes se détournent des arts martiaux, à l'heure où les armes à feu font leur entrée dans le pays. Les écoles de Ju Jitsu ferment et leurs enseignants deviennent chômeurs. La caste des samourais est dissoute et remplacée par une armée moderne de type européen.

C'est à cette époque qu'un japonais du nom de Jigoro Kano (né en 1860) entreprend de sauver ce qui peut l'être en étudiant le maximum d'écoles de Ju Jitsu (parmi celles qui n'ont pas encore fermé !).

A 22 ans, Jigoro Kano, après des années de pratique, crée son propre style : le « Judo », qui reprend d'anciennes gestuelles du Ju Jitsu (moins les plus dangereuses), et des techniques que lui et ses disciples découvrent et perfectionnent. La spécificité du Judo est d'employer les projections, les immobilisations, les clés de bras et les étranglements dans des assauts libres et sportifs. Dans sa version sportive en effet, les coups, clés aux jambes et aux poignets sont proscrits.

Historiquement lié au Judo depuis, le Ju Jitsu a été conservé au XX ème siècle par les milieux militaires et policiers mais pratiquement abandonné par la société civile japonaise car trop associé à l'efficacité guerrière.

De nos jours, nombre de Judokas désirent réapprendre les techniques du Ju Jitsu... Au sein de la Fédération Française de Judo, on enseigne depuis plusieurs années un Ju Jitsu faisant appel aux projections mais aussi aux coups frappés, aux torsions (sur toutes les articulations), étranglements et contrôles de l'adversaire, constituant un ensemble complet de TECHNIQUES DE DEFENSE PERSONNELLE.

En Ju Jitsu on visera, comme en Judo (son cousin), à utiliser sans y faire front la force de l'adversaire, à la détourner pour mieux contrôler ce dernier. La brutalité est proscrite, la pratique se veut souple, sans contact dangereux et avec une notion de respect et d'entraide omniprésente. C'est aussi un bon moyen pour améliorer sa forme physique...

BABY JUDO, JUDO, JUJITSU/SELF DEFENSE A RIORGES

DOJO RIORGEOIS

CENTRE SPORTIF LEO LAGRANGE

Rue A. IFFLANDER

Pour tout renseignement, téléphoner au 06 13 50 28 82

DOJO RIORGEAIS

Judo, Jujitsu (=self defense) à Riorges

CLUB OFFICIEL de la Fédération Française de Judo, Jujitsu et disciplines associées
Professeur Diplômé d'Etat 1^{er} Degré. Club fondé à Riorges en 1988.

Plusieurs types de pratique sont proposés au club :

► **BABY-JUDO (4-5 ans, filles et garçons)**

Activité d'éveil corporel pour les 4-5 ans, comprenant 3 axes pédagogiques : locomotion, équilibration et préhension (*programme officiel d'enseignement de l'Ecole Française de Judo pour cette tranche d'âge : « L'Eveil Judo des 4 et 5 ans »*)... L'apport en termes de concentration et de sociabilisation de l'enfant est lui-aussi non négligeable. A cela s'ajoute l'étude progressive et ludique des « brise-chutes » (Ukemis : techniques pour chuter sans se faire mal).

► **JUDO EDUCATIF (6-10 ans, filles et garçons)**

A partir de 6 ans et plus. Début de l'apprentissage ludique des programmes de base de la « Méthode Française d'Enseignement du Judo ».

Le Judo canalise alors l'enfant, lui fait prendre confiance en lui, et contribue à élargir son cercle d'amis. Il prend goût au sport et apprend à se connaître.

- ☺ Plusieurs cours par niveau sont proposés chaque semaine, dont un cours spécifique pour débutants de 6 et 7 ans.

► **JUDO DE COMPETITION OU DE LOISIR (dés 11 ans, filles et garçons)**

A partir de 11 ans, possibilité de participer aux « championnats officiels », avec différents niveaux de sélection (niveau départemental, puis régional. A partir de 13 ans s'ajoutent les « Inter-régionaux ». A partir de 15 ans, il existe un niveau national).

Le Judo *de loisir, d'entretien*, ou encore le Judo dit « *technique* » sont aussi une des composantes du club. Un apprentissage progressif est proposé.

Basé sur l'utilisation de la force de l'autre, le Judo apprend à se surpasser et donne confiance en soi. L'adolescent se maîtrise mieux.

► **JUJITSU (14 ans révolus minimum, femmes et hommes)**

Art martial d'autodéfense basé sur la « Méthode Française d'Enseignement du Jujitsu », rédigée sous l'égide de l'Ecole Française de Judo et Jujitsu. Cette discipline fait appel aux coups, projections, et contrôles de l'adversaire, debout et au sol. La pratique du Jujitsu défoule, entretient physiquement et donne confiance en soi. Un entraînement complémentaire en Judo « classique » est possible, et parfois conseillé, pour parfaire la technique en *distance rapprochée*.

LES 7 REGLES ABSOLUES DE L'HYGIENE DU JUDOKA

1/ Une douche depuis moins de 12 heures

Il est difficile de se laver juste avant le judo, notamment quand on y va après l'école, mais il est essentiel que la dernière douche ou le dernier bain ne remonte pas à la veille, voire l'avant-veille, surtout s'il y a eu foot dans la journée !

Habituez-vous tôt à cette règle absolue : **une douche dans les douze dernières heures.**

2/ Cheveux lavés depuis moins de 5 jours

Des cheveux gras dans la figure au sol... Plutôt désagréable ! Fais en sorte que ce ne soit pas les tiens. La règle absolue d'**un shampoing deux fois par semaine, quand on est un sportif comme toi, c'est un minimum !**

3/ Pieds rincés

On a du mal, mais franchement, passer sous l'eau des pieds qui ont macéré toute la journée dans les chaussures, c'est vraiment nécessaire... Même si on a pris une douche dans les douze heures !

La règle absolue du **petit bain de pied**, à suivre ! Sans compter que c'est rafraîchissant.

4/ Mains lavées soigneusement

Inutile d'avoir beaucoup d'imagination pour comprendre que nos amies les plus fidèles, nos mains, utilisées toute la journée, à toutes les tâches les plus diverses, doivent être frottées et savonnées avant de servir à agripper le judogi du voisin.

La règle absolue de **se laver les mains**, tu la connais bien !

5/ Ongles courts

Si tu ne veux pas passer pour le « ninja découpeur », celui qui fait des estafilades sanglantes à ses camarades avec ses ongles, coupe-les relativement courts et pas juste avant la séance, car ils seraient bien « aiguisés ». Et si tu ne blesses pas les autres, tu as de bonnes chances de t'en retourner un... et ça fait mal !

Te voilà prévenu : suis la règle absolue **des ongles courts.**

6/ Judogi propre à chaque séance

Si tu ne respectes pas cette règle absolue, un surnom te guette : « kimono qui pue ». Il n'y a que nous pour ne pas être gênés par l'odeur de moisi ou de sueur froide que dégage notre kimono « usagé » par une ou deux séances.

Dès que tu commences à transpirer un peu, respecte cette règle absolue : le **judogi propre** à chaque fois.

7/ Sandales présentes dans le sac

Il y a sur le tapis et à côté du tapis. Sur le tapis, on ne monte pas avec ses chaussures, à côté du tapis, on ne marche pas pieds nus.

La règle est simple et absolue : **utilise des sandales pour aller du vestiaire au tapis.**

► TEXTE tiré de « JUDO MAGAZINE », mai-juin 2003.