

LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

LE DOJO

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, le dojo constitue aussi un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

LES RÈGLES DE CONDUITE

Ponctualité, propreté, écoute, contrôle de ses actes et de ses paroles, engagement et constance dans l'effort.

LA TENUE

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

LE PROFESSEUR

Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo.

LE PARTENAIRE

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun.

LE SALUT

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

LA SAISIE

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant pour contrôler, déséquilibrer ou projeter.

LA CHUTE

L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir ses progrès futurs.

LES BASES TECHNIQUES

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution.

LE RANDORI

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu.

LE SHIAI

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu.

LE KATA

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire.

LE GRADE

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression.