

**claud fradet**

**pour nous**

**la progression française à l'intention des jeunes**



**ceinture blanche**

**ceinture jaune**





Les jeunes, de plus en plus nombreux, se mettent à la pratique du judo et ils sont généralement conquis d'emblée.

Mais beaucoup trouvent aussi que les "programmes" et les noms japonais des mouvements sont difficiles à retenir. Rien n'a été fait, spécialement à leur intention, sous une forme qui leur soit familière.

C'est à eux que s'adresse ce livre, qui est moins un ouvrage technique qu'un moyen visuel, facile et rapide, d'associer les mouvements qu'ils ont appris en les pratiquant, et leurs noms, désignés en une langue qu'ils ignorent.

La présentation, sous sa forme "bande dessinée" avec des dessins humoristiques et des textes dans des "ballons", permet une vision simple et attrayante, qu'ils assimileront immédiatement.

Lorsqu'ils connaîtront le sens des mots japonais, ils découvriront qu'ils désignent exactement les mouvements auxquels ils se rapportent et tout leur deviendra facile.

Cela les aidera, aussi, à assimiler ces "programmes" dont la connaissance fera d'eux des judokas suffisamment avertis et complets pour devenir un jour, pourquoi pas, des champions ?



### claude fradet

journaliste, photographe, dessinateur, ceinture noire et dirigeant, il est au cœur de l'histoire du judo depuis plus de vingt ans, l'écrivant, l'illustrant, la caricaturant, la vivant... père de deux enfants qui pratiquent le judo, mais confondent souvent les termes et les techniques, c'est pour eux et pour tous leurs semblables, qu'il a réalisé cette brochure.

Ce livre est donc pour nous, il est pour toi, jeune judoka débutant. Il s'adresse à toi, directement, simplement...



**ALORS...**

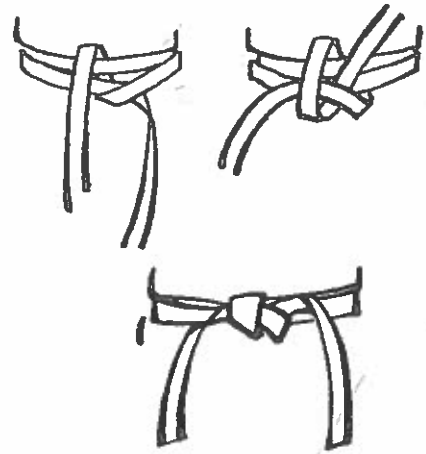
TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO  
- DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" - DE FAÇON CORRECTE,  
A BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...



... ET TU DOIS AUSSI  
APPRENDRE À NOUER  
TA CEINTURE COMME  
IL FAUT, AVEC UN  
NOEUD PLAT

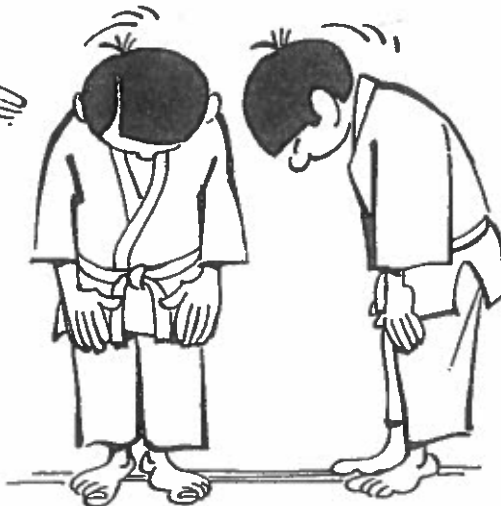


**NON!**  
...  
PAS COMME ÇA!



**ALLONS-Y!**

ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER.  
D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU  
MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE  
QUITTES...



Tu salues également ton partenaire,  
avant et après chaque randori, ou  
chaque combat.

**SALUT  
LES  
POTES!**



**ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!**

...ET PUIS, À GENOUX, AU DÉBUT ET À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT, LES ÉLÈVES, TOUS EN LIGNE, SALUENT LE PROFESSEUR



CE SALUT EST TRÈS IMPORTANT. IL DOIT SE FAIRE DANS LE SILENCE. TU DOIS ÊTRE ALORS TRÈS CALME, TRÈS SÉRIEUX, TON KIMONO CORRECTEMENT CROISÉ, LA CEINTURE BIEN NOUÉE.

AU SIGNAL DU PROFESSEUR, TU POSES LES MAINS SUR LE TAPIS ET TU T'INCLINES, SANS DÉCOLLER LES FESSES DE TES PIEDS, QUI, EUX, SONT À PLAT

## LE SALUT (REI)

le salut debout s'appelle RITSUREI et à genoux ZAREI

TU DEVRAS, BIEN SÛR, APPRENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS NÉGLIGER CETTE ÉTUDE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y ENTRAÎNER BEAUCOUP !

chute  
arrière  
USHIRO UKEMI



PLATC

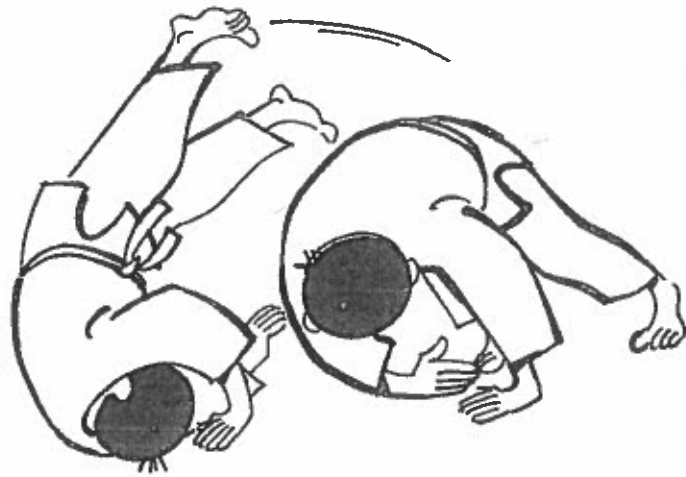
YOKO UKEMI  
chute  
latérale  
à droite  
et à gauche



PLITCH

# LES CHUTES (UKEMI)

Chute avant  
MAE-UKEMI



Une excellente méthode d'entraînement consiste à plonger par-dessus un camarade à quatre pattes...



IL FAUT TOURNER COMME UNE ROUE, SANS QU'AUCUNE PARTIE DU CORPS NE HEURTE LE TAPIS. ATTENTION, ENTRE AUTRES, AU COUDE, À L'ÉPAULE ET À LA TÊTE !



MOI, JE COMMENCE À EN AVOIR PLEIN LE DOS, DES CHUTES AVANT !

# LA GARDE (en japonais KUMI-KATA)

DE LA MAIN DROITE, TU PRENDS LE COL DU KIMONO DE L'ADVERSAIRE, ET DE LA MAIN GAUCHE, TU PRENDS SA MANCHE, À HAUTEUR DU COUDE. C'EST LA GARDE FONDAMENTALE.



Le judo debout s'appelle **NAGE-WAZ** qui signifie : techniques des projections



Il est interdit de tenir continuellement un seul côté du col avec les deux mains, ni la ceinture, ni le bas de la veste

IL NE FAUT PAS CROIRE QU'IL SUFFIT DE CONNAITRE LA TECHNIQUE D'UN MOUVEMENT POUR LE RÉUSSIR. IL FAUT AUSSI SAVOIR LE PLACER AU MOMENT FAVORABLE. C'EST À TOI DE CRÉER CE MOMENT, GRÂCE AUX DÉSÉQUILIBRES ET AUX DÉPLACEMENTS



déséquilibre avant à droite



IL NE FAUT PAS TE DÉPLACER N'IMPORTE COMMENT ... IL FAUT LE FAIRE DE TELLE SORTE QUE TU SOIS EN MESURE D'ATTAQUE LORSQUE L'ADVERSAIRE EST, LUI, EN POSITION INSTABLE

Les déséquilibres principaux sont :  
 en arrière, en arrière à droite et à gauche  
 sur le côté, à droite et à gauche  
 en avant, en avant à droite et à gauche

## LES DÉSÉQUILIBRES (KUZUSHI)

POUR RÉUSSIR O-GOSHI, IL Y A QUELQUES ERREURS À ÉVITER ... AINSI, IL NE FAUT PAS ENTRER LE MOUVEMENT EN CAMBRANT TON CORPS ...



ET IL NE FAUT PAS OUBLIER DE BIEN PLAQUER L'ADVERSAIRE SUR TA HANCHE, NI DE PLIER LES JAMBES, SINON TU NE POURRAS PAS LE SOULEVER



**GOSHI**, ça se prononce GO

**O**, ça veut dire "grand"  
**GOSHI**, ça veut dire "hanche"

ainsi, tu sais que chaque fois que tu rencontres le mot "O", dans un nom japonais, c'est que le mouvement est de grande amplitude. Chaque fois que tu rencontres le mot "GOSHI", c'est un mouvement de hanche.

IL FAUT DÉSÉQUILIBRER  
L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT  
EN TIRANT DE LA MAIN  
GAUCHE... PUIS, TU PASSES TA MAIN DANS SON DOS,

SOUS SON BRAS, POUR AMENER  
SON VENTRE SUR  
TA HANCHE...



ALORS, HOP!...  
IL BASCULE ET  
TOMBE DEVANT  
TOI !

IL FAUT PLIER LES  
GENOUX, POUR DESCENDRE  
SOUS LUI... PUIS SE PENCHER  
VERS L'AVANT EN REDRESSANT  
LES JAMBES...

**O-GOSHI**  
grande bascule de hanche

SEOI se prononce "SÉHOYI"  
 NAGE se prononce "NAGUÉ"  
 en japonais, le E se prononce  
 toujours É



UN POINT TRÈS IMPORTANT, DANS  
 CETTE PROJECTION, C'EST LA POSITION  
 DE TON BICEPS QUI DOIT ÊTRE BIEN  
 PLACÉ SOUS L'AISELLE DE L'ADVERSAIRE

SI TU LE CHARGES TROP HAUT SUR  
 TON ÉPAULE ET SI TU TE CAMBRES  
 EN ENTRANT, IL T'ARRIVERA DES  
 BRICOLES...



TU SERAS RENVERSÉ  
 EN ARRIÈRE, OU BIEN  
 ÊTR... GLUB!... ÉTRANG.  
 GLUB!... ÉTRANG!.....

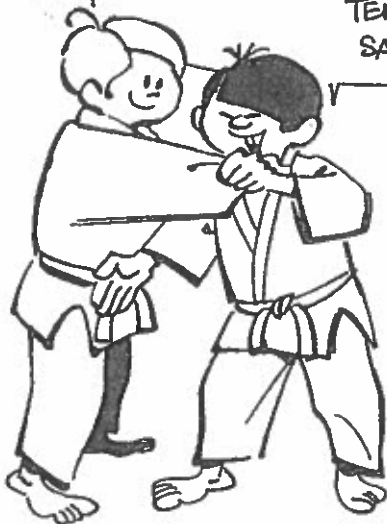
**IPPON**, ça veut dire "un point"  
 IPPON-SEOI-NAGE, c'est la projection  
 par un point de contact principal, qui  
 est un peu en dessous de l'épaule,  
 sur le bras.

TU METS TON ADVERSAIRE  
 EN DÉSÉQUILIBRE AVANT ET  
 TU AMÈNES TON BRAS DROIT  
 TENDU DEVANT  
 SA POITRINE...

PUIS TU REPLIES TON BRAS  
 FORTEMENT ET TU CHARGES  
 L'ADVERSAIRE SUR TON DOS

## IPPON-SEOI-NAGE

projection par  
 une épaule



...TU REDRESSES LES JAMBES, TU  
 TE PENCHES VERS L'AVANT, ET  
 L'AUTRE BASCULE PAR-DESSUS  
 TON ÉPAULE!



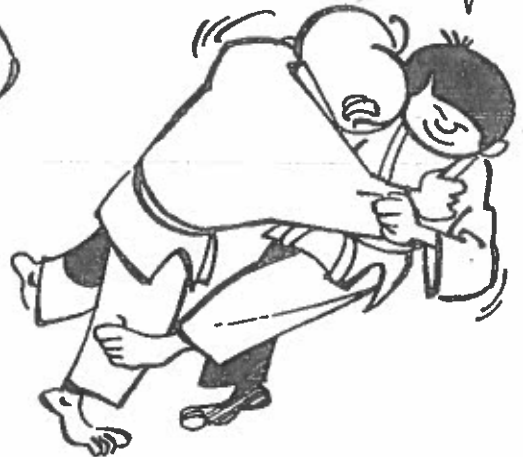
POUR RÉUSSIR HIZA-GURUMA, IL FAUT, AVANT TOUT, BIEN PLACER TON PIED DROIT, DE FAÇON QUE TON PIED GAUCHE PUISSE SE PLACER FACILEMENT SUR LE GENOU DE L'ADVERSAIRE...



... SINON LA PROJECTION N'EST PAS POSSIBLE



ENFIN, L'ACTION DES MAINS ET LA ROTATION DES ÉPAULS SONT DÉTERMINANTES. IL DOIT Y AVOIR LE VIDE, DEVANT TON ADVERSAIRE, LÀ OÙ IL CHÛTE



## GURUMA,

cela signifie "roue". Dans ce mouvement, en effet, l'adversaire décrit un cercle, comme une roue.

14

LÀ, IL FAUT PLACER TON PIED DROIT À L'EXTÉRIEUR DE CEUX DE L'ADVERSAIRE...



... PUIS PLACER TON PIED GAUCHE SUR SON GENOU, À L'EXTÉRIEUR ...



ET ENSUITE, TU LE TIRES EN TOURNANT TES ÉPAULS



**HIZA-GURUMA**  
roue autour du genou

POUR FAIRE "DE-ASHI-BARAI"  
IL NE FAUT PAS CASSER LE  
CORPS EN METTANT LES FESSES  
EN ARRIÈRE ...

IL NE FAUT PAS NON PLUS  
ATTENDRE QUE LE PIED DE  
L'ADVERSAIRE SOIT BIEN  
POSÉ AU SOL.

TU DOIS BALAYER  
AVEC LE DESSOUS  
DE TON PIED

MAUVAIS



**BARAI** (ou HARAI, c'est la même chose)  
ça veut dire balayage - ça se prononce BARAÏLE...  
tu t'en souviendras, barai, balai, ça se ressemble

**DE** signifie : avancé

ET IL NE FAUT SURTOUT PAS DONNER  
UN GRAND COUP AVEC LE BORD DU  
PIED ÇA NE BALAIE PAS !

16

IL FAUT EFFECTUER UN DÉPLACEMENT  
DE FAÇON À FAIRE AVANCER L'ADVERSAIRE  
D'UN PAS EN AVANT...

...QUAND SON PIED DROIT S'AVANCE,  
JUSTE AVANT QU'IL SE POSE AU SOL,  
PFIUIT!.. TU LE BALAYES, AU RAS  
DU TAPIS...

...AVEC LA PLANTE DE  
TON PIED GAUCHE !



**DE-ASHI-BARAI**  
balayage du pied avancé

L'ACTION DE TA MAIN DROITE EST IMPORTANTE - ELLE DOIT LEVER ET POUSSER - AINSI QUE L'AVANT-BRAS - POUR BIEN FIXER L'ADVERSAIRE SUR SON TALON



ENFIN, IL NE FAUT PAS CHERCHER À ACCROCHER TON DE SUITE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, MAIS BIEN LAN LA TIENNE, POUR LA RAMENER EN UN LARGE MOUVEMENT DE FAUCHAGE, EN MÊME TEMPS QUE TU PLONGES LA TÊTE VERS L'AVANT



**SOTO**, ça veut dire: "par l'extérieur".

**GARI**, c'est "fauchage" une action plus puissante que le balayage, pour supprimer un point d'appui

TU FAIS AVANCER L'ADVERSAIRE, DU PIED DROIT, ET TU LE FIXES BIEN SUR CE PIED. TU T'AVANCES SUR SON CÔTÉ ET EN LANÇANT TA JAMBE DROITE, TU FAUCHES LA SIENNE, TRÈS FORT !



**O-SOTO-GARI**  
grand fauchage extérieur

IL FAUT BIEN ASSURER  
LE CONTACT DU HAUT DE  
TON CORPS AVEC CELUI  
DE TON ADVERSAIRE



MAIS IL NE FAUT PAS CHERCHER  
À SOULEVER AVEC TES HANCHES,  
NI TE PENCHER EN AVANT



**UKI** veut dire "flotter"  
**GOSHI**, tu le sais déjà, signifie "hanche"

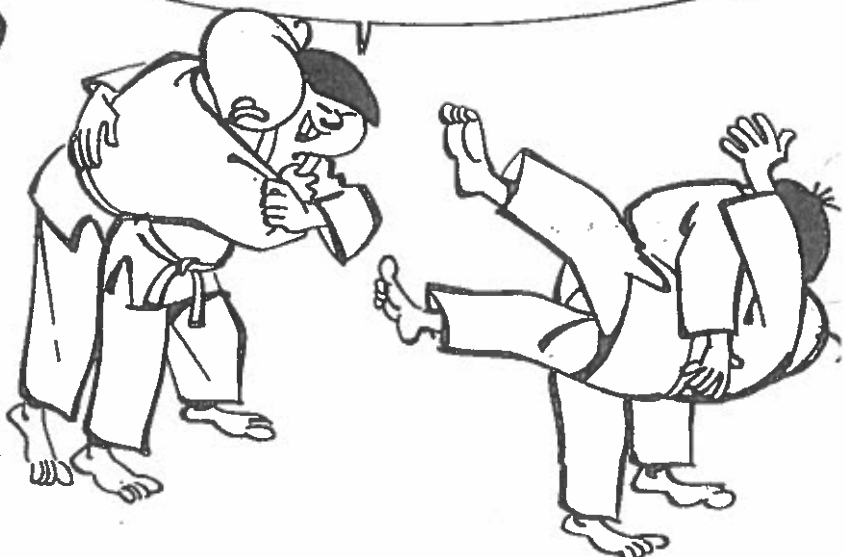
20

CECI EST UN MOUVEMENT DE HANCHE PAR  
ROTATION, ET NON PAS EN SOULEVANT. TU  
DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT  
ET TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SON BRAS  
GAUCHE, POUR LUI ENTOURER LA TAILLE...

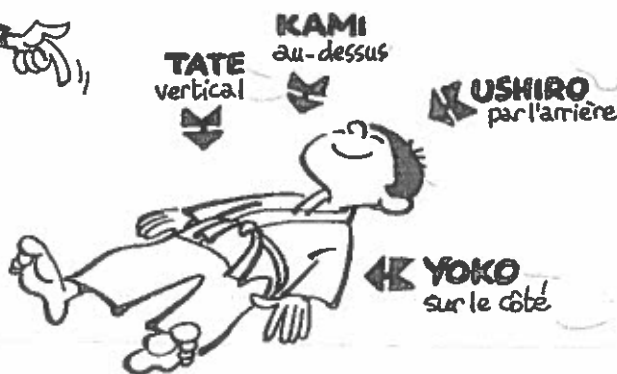


**UKI-GOSHI**  
tour de hanche simple

TU TOURNES ALORS TON CORPS VERS LA  
GAUCHE ET TU TIRES L'ADVERSAIRE, QUI  
TOMBE DEVANT TOI, EN PIVOTANT AUTOUR  
DE TA HANCHE



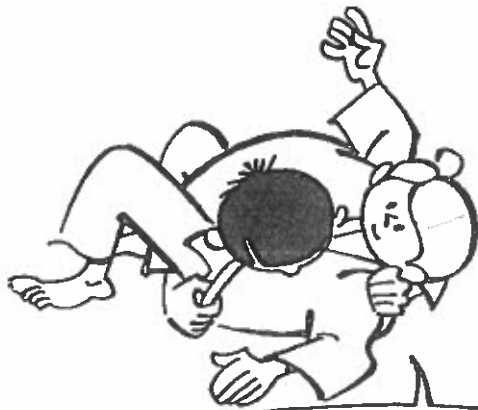
LE JUDO NE SE PRATIQUE PAS SEULEMENT DEBOUT, MAIS AUSSI AU SOL. NOUS ALLONS ABORDER LES IMMOBILISATIONS, DONT LE BUT EST DE TENIR L'ADVERSAIRE SUR LE DOS, DE TELLE MANIERE QU'IL NE PUISSE SE RELEVER



Les noms des immobilisations désignent le plus souvent le(s) dans lequel tu te places pour exercer ton action. Aussi, retiens bien ces quelques mots, qui sont indispensables pour comprendre le judo au sol.

## LES IMMOBILISATIONS

KATAME-WAZA  
techniques de contrôle



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES

YOKO signifie : côté  
SHIHO veut dire : quatre points  
GATAME : immobilisation, contrôle

## YOKO-SHIHO-GATAME

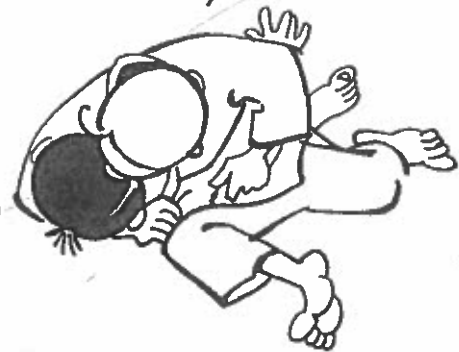
contrôle latéro-sternal

24

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANCHE ...



...ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE



Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

## HON-GESA-GATAME

contrôle latéro-costal

GATAME, ou KATAME, signifie : contrôle par immobilisation

FINALEMENT, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ...  
ON S'APERÇOIT QUE CE SONT TOUJOURS LES  
MÊMES MOTS QUI REVIENNENT. IL SUFFIT  
DE LES CONNAÎTRE !

IL EST INTERDIT DE  
METTRE LE PIED SUR LE VENTRE,  
DE CHATOUILLER, DE TIRER LES  
CHEVEUX, DE TORDRE LES DOIGTS,  
DE METTRE LES MAINS À LA  
FIGURE, DE MORDRE,  
D'ARRACHER LES OREILLES ...

C'EST INTERDIT...  
**INTERDIT !**



TA TÊTE PEUT SE PLACER A DROITE OU À GAUCHE,  
MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR  
LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS



ETANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT  
TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR  
LAQUELLE TU TIRES, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE

TU PEUX ÊTRE  
SOIT À GENOUX, CEUX-CI  
PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ  
DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE,  
SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES,  
CE QUI ASSURE UNE  
BONNE STABILITÉ



## KAMI-SHIHO-GATAME

Contrôle arrière sternal par la ceinture

KAMI signifie : au-dessus  
SHIHO veut dire : quatre côtés  
et GATAME : immobilisation



CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR  
LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE,  
TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON  
PARTENAIRE



## USHIRO-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière





POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES



DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN, DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS.  
DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN, GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

## TATE-SHIHO-GATAME

Contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical



LORSQUE TU AURAS MONTRÉ QUE TU  
CONNAIS BIEN TOUT ÇA, TU SERAS DIGNE  
DE LA CEINTURE JAUNE. TU DEVRAS ALORS  
PASSER À L'ÉTUDE D'UNE NOUVELLE  
SÉRIE DE MOUVEMENTS ... SANS POUR  
AUTANT CESSER DE TRAVAILLER CEUX  
QUE TU AS DÉJÀ APPRIS !

ALLEZ, TOURNONS  
LA PAGE !