

# **Livret d'accueil**

## **Judo Club Baudricourt**

[www.judo-club-baudricourt.fr](http://www.judo-club-baudricourt.fr)  
Siège Social : 8 rue Trolley de Prévaux 75013 Paris  
Association loi 1901 ~ Agréée Jeunesse et Sports n° 75.SVF.06.0

## Bienvenue dans votre club !

Vous venez de vous inscrire et nous espérons que vous vous y sentirez bien. Vous n'êtes pas simplement un consommateur ou un utilisateur, mais un acteur à part entière de l'association.

Un club de judo est :

- **Une association loi 1901**, et donc :
  - ✓ Le **Comité Directeur** est composé de **bénévoles** qui veillent à la bonne marche du club et s'occupent de la gestion.
  - ✓ Vous avez droit de regard sur le fonctionnement du club et pouvez manifester votre avis, notamment lors de l'**Assemblée Générale** annuelle : assistez donc à celle-ci, ou, à défaut, donnez votre procuration à un autre adhérent.
  
- **Affilié à la Fédération Française de Judo**, et donc :
  - ✓ Vous avez une **licence** de la Fédération qui vous permet de bénéficier d'une **assurance** et de l'**accès gratuit** à toutes les animations et compétitions organisées par la Fédération et ses OTD (Organismes Territoriaux Délégués) – Ligues (Régions) et Comités (Départements).
  - ✓ L'**enseignement** est assuré par des **professeurs diplômés**, ce qui garantit la qualité pédagogique.

Le professeur est le principal interlocuteur. N'hésitez pas à vous entretenir avec lui – notamment si vous êtes parent d'un enfant judoka. Les dirigeants du club sont également à votre écoute et peuvent vous renseigner.

Vous pourrez trouver toutes les actualités du club sur son site : [www.judo-club-baudricourt.fr](http://www.judo-club-baudricourt.fr), et communiquer par mail : [valerie.vitry@gmail.com](mailto:valerie.vitry@gmail.com).

Le club vous proposera diverses animations :

- Passages de grades
- Tournois interclubs
- Stages
- ...

Consultez la fiche « Règles de vie au dojo » qui donne quelques consignes pour que tout se passe bien au quotidien.

## Les valeurs du judo : le code moral

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.



### L'amitié

« C'est le plus pur des sentiments humains »



### Le courage

« C'est faire ce qui est juste »



### La sincérité

« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



### L'honneur

« C'est être fidèle à la parole donnée »



### La modestie

« C'est parler de soi-même sans orgueil »



### Le respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



### Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



### La politesse

« C'est le respect d'autrui »

## Les valeurs du judo : les valeurs complémentaires

精力善用

### **Le meilleur emploi de l'énergie**

Dans sa pratique le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

自他共栄

### **Entraide et Prospérité mutuelle**

En Judo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

心技体

### **Le grade du judoka est représenté par une triple valeur**

« **SHIN** », correspondant à la valeur morale,

« **GHI** », valeur technique,

« **TAI** », valeur corporelle.

Le « **SHIN** », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

## La tenue du judoka

La tenue du judoka est :

- Judogi
- Ceinture
- Zoris



Il ne faut porter aucun bijou sur le tatami.

Les filles portent un tee-shirt blanc à manches courtes sous le judogi.

Il faut veiller à être propre, avec des ongles coupés courts.

Le judogi doit être lavé régulièrement. Il ne doit être revêtu que dans les vestiaires, et pas avant de venir au dojo.

Les cheveux longs doivent être attachés avec un élastique sans partie métallique.

On ne marche pas en dehors du tatami pieds nus : il faut donc prévoir une paire de zoris (ou de sandales) pour venir des vestiaires jusqu'au dojo.

On ne doit pas laisser traîner des bouteilles, papiers ou straps et pansements à côté du tapis.

## Faire son nœud de ceinture

Savoir mettre sa ceinture soi-même est une étape importante pour le jeune judoka. Si vous voulez aider votre enfant à s'entraîner à la maison, voici la façon correcte de nouer sa ceinture !



## Grades

	9 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture blanche
	8 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture blanche-jaune
	7 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture jaune
	6 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture jaune-orange
	5 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture orange
	4 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture orange-verte
	3 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture verte
	2 <sup>ème</sup> Kyu : Ceinture bleue
	1 <sup>er</sup> Kyu : Ceinture marron
	1 <sup>er</sup> à 5 <sup>ème</sup> Dan : Ceinture noire
	6 <sup>ème</sup> et 7 <sup>ème</sup> Dan : Ceinture Blanche-rouge
	8 <sup>ème</sup> à 10 <sup>ème</sup> Dan : Ceinture rouge

Pour les plus jeunes (Éveil Judo), il y a deux grades intermédiaires entre la ceinture blanche et la ceinture blanche-jaune : ceinture blanche 1 liseré jaune et ceinture blanche 2 liserés jaunes.

Jusqu'à la ceinture marron, c'est le professeur qui attribue les grades. Il y a 1 passage de grades par an.

Le grade dépend de l'âge, de l'ancienneté dans le judo et des capacités :

**Un grade est personnel et il ne faut pas comparer avec le camarade !**

À partir de la ceinture noire, les grades sont délivrés par la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents). L'organisation régionale est assurée par le CORG (Comité d'Organisation Régionale des Grades).

Il y a des âges minima pour passer les grades et un délai à respecter entre les grades. Pour le 1<sup>er</sup> Dan, il faut être âgé d'au moins 15 ans et avoir sa ceinture marron depuis au moins 1 an.

- Il faut être licencié depuis au moins 3 ans.
- Il faut présenter un certificat médical de moins d'un an attestant l'absence de contre-indication à la pratique du judo jujitsu en compétition.
- Le professeur principal du club doit avoir signé le passeport pour autoriser le passage.

Du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> Dan, on peut passer le grade sous forme « compétition » ou sous forme « expression technique ».

Dans les deux cas :

- Il faut avoir un requis « connaissance de l'environnement » : pratique de commissaire sportif ou d'arbitre suivant le grade concerné.
- Il faut passer un examen de kata (mouvements imposés en binôme).

Puis, pour la forme « compétition », il faut cumuler 100 ou 120 points obtenus lors de shiaï (épreuve d'efficacité en combat), de compétitions officielles ou de tournois labellisés (relation grade-championnat).

Si on gagne 5 combats consécutifs par Ippon ou Waza-Ari (avec 44 points minimum), on valide directement son grade.

Pour la forme « expression technique », il faut valider 4 UV.

Il faut ensuite faire homologuer son grade par la Fédération via le CORG. On ne peut valider des points pour un grade qu'à partir du moment où le précédent a été homologué.

## Catégories d'âge et de poids

Les judokas sont répartis en catégories d'âge basées sur l'année de naissance et qui changent au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année. En compétition, on combat dans sa catégorie d'âge et de poids.

### Catégories d'âge :

- Éveil judo : 4-6 ans
- Mini-Poussins : 7-8 ans
- Poussins : 9-10 ans
- Benjamins : 11-12 ans
- Minimes : 13-14 ans
- Cadets : 15-17 ans
- Juniors : 18-20 ans
- Seniors : 21 ans et +

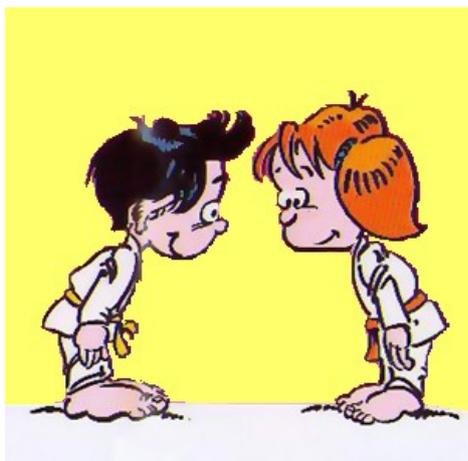
Le judo est un sport à catégorie de poids : on ne combat, en compétition, qu'avec des judokas de la même catégorie.

Ces catégories ne commencent qu'à partir de Benjamins puisque c'est la première catégorie d'âge où il y a des compétitions (et non animations). Avant on fait des groupes morphologiques.

### Catégories de poids :

Benjamins		Minimes		Cadets		Juniors		Seniors	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
-32	-30	-36	-34	-40	-46	-44	-55	-48	-60
-36	-34	-40	-38	-44	-50	-48	-60	-52	-66
-40	-38	-44	-42	-48	-55	-52	-66	-57	-73
-44	-42	-48	-46	-52	-6	-57	-73	-63	-81
-48	-46	-52	-50	-57	-66	-63	-81	-70	-90
-52	-50	-57	-55	-63	-73	-70	-90	-78	-100
-57	-55	-63	-60	-70	-81	-78	-100	+78	+10
-63	-60	-70	-66	+70	-90	+78	+10		0
+63	-66	+70	-73		+90		0		
	+66		+73						

## Le salut

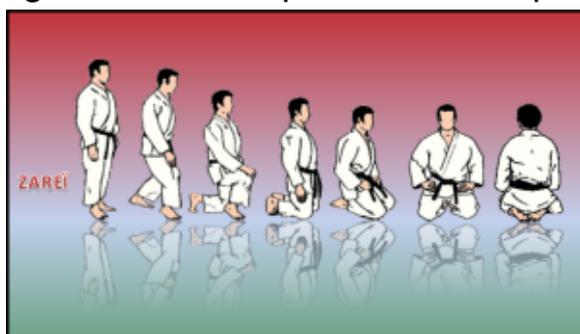


Le salut est très important au judo.

On fait le salut avant de monter sur le tapis, un salut général pour débiter et pour clôturer la séance, et on salue son adversaire pour le choisir, et avant et après le combat.

Le salut est une marque de respect, une façon de remercier pour l'enseignement qu'on va recevoir ou qu'on a reçu.

Pour faire le salut en début et en fin de séance (Zareï), on se place en ligne en face du professeur, du plus gradé au moins gradé.

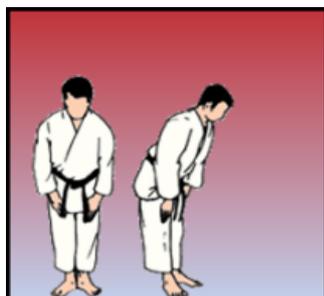


On commence par faire un salut debout, puis on descend sur les genoux, de la façon ci-contre.

Ensuite le plus gradé donne le signal du salut au sol (Reï), effectué en se penchant en avant, mains au sol, dirigées l'une vers l'autre, front au-

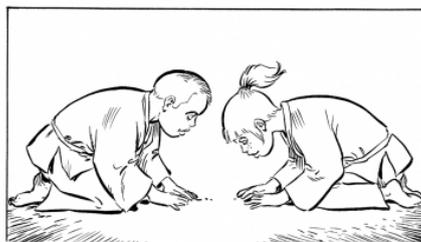
dessus sans les toucher.

Puis on se relève en procédant à l'inverse de la descente et on refait un salut debout.



On salue son partenaire (adversaire en compétition) avant et après le travail ou combat.

On le salue debout quand on effectue un travail debout (tachi-waza) et à genoux quand on effectue un travail au sol (ne-waza).



## Déroulement des cours

Généralement, un cours se décompose en quatre parties :

- Échauffement
- Travail technique
- Randori (petits combats permettant de mettre en pratique le travail de la séance)
- Retour au calme

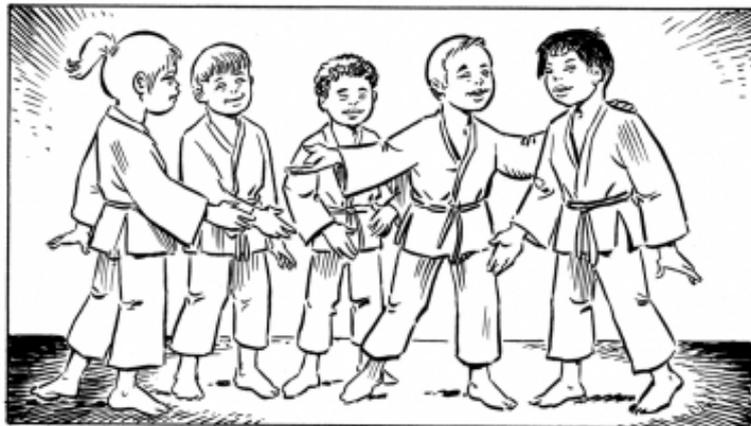
Le judo se pratique debout (tachi waza) et au sol (ne waza).

Le judo est un sport individuel qui se pratique à deux. L'esprit d'équipe et l'entraide sont des valeurs importantes.

Si, lors des compétitions, garçons et filles sont dans des catégories distinctes, l'entraînement est mixte.

Le salut au début et à la fin du cours est un moment important, c'est une marque de respect du dojo, du professeur, et du Maître Jigoro Kano (fondateur du judo).

Le salut du partenaire est aussi très important, le professeur y veille et le fait respecter.



# Animations et compétitions

## Animations



Convivialité



Au bout de la deuxième année de pratique, si le judoka est assez âgé (plus de 6 ans généralement), le professeur propose régulièrement de participer à un tournoi ou une rencontre interclubs. Ces activités font partie de la progression pédagogique du judo Français. Ces rencontres sont faites pour que les pratiquants puissent essayer leurs techniques sur des judoka d'un

autre club.

Le caractère amical doit être le principal moteur.

## Compétitions



Les compétitions officielles sont réservées aux plus aguerris : le professeur sélectionne ceux qui peuvent y participer.

Il faut être âgé de plus de 10 ans.

Vous trouverez davantage de renseignements dans les fiches « animation » et « compétition »



Jigoro Kano, fondateur du Judo (1860-1938)

[www.judo-club-baudricourt.fr](http://www.judo-club-baudricourt.fr)  
Siège Social : 8 rue Trolley de Prévaux 75013 Paris  
Association loi 1901 ~ Agréée Jeunesse et Sports n° 75.SVF.06.0

# Règles de vie au dojo

## Formalités administratives :

Le judoka ayant accès au dojo pour la pratique du judo, doit être en règle :

- Être titulaire d'une licence (réglée au club) et du passeport FFJDA (livret où sont enregistrées toutes les étapes de la vie du judoka : vignettes de licences, certificats médicaux, passage de grades, résultats en compétition ...)
- Avoir réglé son adhésion et/ou sa cotisation au club
- Avoir son certificat médical à jour  
Celui-ci est valable 1 an. Il peut être apposé sur le passeport FFJDA (mais demander un certificat médical sur feuille libre, qui sera conservé au club).  
Si le judoka participe à des compétitions ou animations, le certificat médical doit porter la mention « pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition ».

**ATTENTION : il faut avoir signé le formulaire de licence avant de monter sur le tatami.**

## Rappel des règles d'hygiène et de sécurité :

L'hygiène est une marque de respect pour soi et pour son partenaire.

- En dehors du tatami, le judoka doit circuler avec des tongs (zoris),
- Il faut avoir un judogi toujours propre,
- Il convient d'avoir une hygiène corporelle impeccable,
- Il faut avoir les ongles propres et coupés courts,
- Le judoka ne peut monter sur le tatami qu'en judogi,
- Les judokas ne doivent pas arriver en judogi. Les vestiaires sont mis à disposition pour se changer.
- Pour les femmes judokas, un tee-shirt (de préférence blanc) doit être porté sous la veste de judogi,
- Les judokas doivent utiliser les vestiaires pour se changer ; les vêtements doivent être ramenés dans le dojo (veiller à ne rien oublier),
- Tous les bijoux doivent être enlevés (bagues, bracelets, montres, colliers, boucles d'oreilles...),
- Les cheveux longs doivent être attachés par un élastique sans partie métallique (les barrettes et les pinces sont interdites),
- On ne mâche pas de chewing-gum sur le tatami, et on n'y mange pas,
- Les zoris et bouteilles d'eau doivent être rangés au bord du tatami,
- Utilisez les poubelles pour un dojo propre : rien ne doit être laissé aux abords du tatami.

## Comportement à adopter sur le tatami et en dehors :

### ➤ **Ponctualité**

Les horaires doivent être respectés. Afin de pouvoir se changer, le judoka doit arriver au moins 10 minutes avant le cours. Le Professeur a toute autorité pour refuser un judoka en retard.

### ➤ **Responsabilités**

Les parents sont responsables de leurs enfants avant et après les cours.

Les parents sont également responsables du trajet parking-dojos : dans les couloirs et vestiaires, jusqu'à l'arrivée du Professeur.

Les parents ou personnes habilités doivent venir chercher les enfants à la fin du cours. En cas d'impossibilité ponctuelle d'être au dojo avant la fin du cours, il faut prévenir le professeur et l'enfant, pour que celui-ci reste dans le dojo jusqu'à l'arrivée de la personne qui vient le récupérer.

Sur le tatami, le professeur est responsable de la sécurité des judokas.

Rappelons que la licence fédérale comporte une assurance qui prend en charge les dommages subis par le judoka, ou ceux qu'il peut provoquer involontairement.

### ➤ **Présence des parents pendant le cours**

La présence des parents n'est pas souhaitable pendant les cours (tout comme à l'école), notamment pour ne pas détourner l'attention des enfants.

Si, cependant le professeur autorise les parents à assister aux cours, ils doivent observer le silence et ne pas intervenir sur le déroulement de la séance, même pour remettre une ceinture.

En cas d'absence prolongée, les parents doivent prévenir le club.

### ➤ **Mixité et vie en groupe**

La mixité est la règle. Pendant les cours, chacun travaille indifféremment avec un garçon ou une fille.

Il convient de respecter le professeur et les autres judokas : une mauvaise conduite ou des propos incorrects lors des entraînements, en compétitions, sur les animations, peuvent donner lieu à l'exclusion temporaire ou définitive du judoka et/ou de son accompagnant.

### ➤ **Salut**

Le respect envers les lieux et les autres se manifeste notamment au judo par le salut. Ce salut fait partie intégrante de la discipline et personne ne peut s'y soustraire pour quelque raison que ce soit.

- Il faut saluer le tatami avant d'y monter
- Il y a un salut collectif au début et la fin du cours
- Avant et après tout travail avec un autre judoka, on le salue

## Comportement des parents :

- Ne prenez ni la place ni le rôle du professeur,
- Respectez ses compétences, faites sa connaissance,
- Le plaisir de l'enfant doit guider l'investissement et les décisions du professeur (ex. : la ceinture est remise lorsque le niveau est atteint par rapport aux exigences de la couleur de la ceinture).
- Le club a besoin de votre soutien et de votre accompagnement pour que votre enfant s'affirme : votre présence le rassure et c'est une grande satisfaction pour les parents de voir leur enfant s'épanouir et progresser dans cette discipline en compagnie de ses camarades sur le tatami (apprendre à cultiver l'esprit d'équipe).
- Participez aux événements du club,
- Lors des compétitions, il est recommandé que les parents accompagnent les enfants,
- C'est votre enfant qui est sur le tatami, encouragez-le, ainsi que l'équipe du club,
- Soyez exemplaire pour vos enfants : **respectez les décisions des arbitres** (la compétition sera plus sereine),
- Dans la défaite, encouragez l'enfant et l'équipe. Les défaites servent d'expériences pour mieux appréhender les prochaines compétitions.
- Parents, mettez à profit vos compétences au service du club : devenez bénévole, partenaire ou dirigeant

## Judo école de vie

# Suivre votre enfant en compétition

## Compétitions

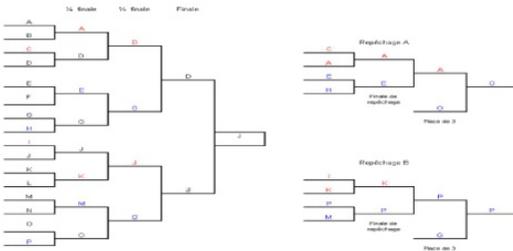
Votre enfant grandit : il lui est proposé de participer à un championnat officiel. L'organisation est du ressort du Comité ou de la Ligue, et un titre est décerné. Pour les championnats officiels le contrôle du poids sera très rigoureux. Vous, parents, aurez à suivre l'évolution de son poids : en phase de croissance, ce poids peut varier de façon significative sur un an ; pas question de faire des régimes draconiens trop jeune, mais il est parfois dommage de passer dans la catégorie supérieure à 100 ou 200 g près. Attention, sur une saison, votre enfant pourra combattre dans une catégorie de poids supérieure mais ne pourra pas redescendre. Il ne faut pas vouloir perdre trop de poids sans avis médical.

La formule « tableau » est favorisée mais en cas d'un faible nombre de judoka dans la catégorie de poids (moins de 6 participants), la formule « poule » est retenue. On peut aussi rencontrer des formules « poule » puis « tableau ».

Le nombre de qualifiés pour la phase supérieure est variable : le professeur pourra vous indiquer si votre enfant est qualifié ou non.

En fin de manifestation la présence des proches est importante et plus encore en cas de défaite. L'analyse de la journée devra être faite avec les parents et le professeur.

N'oubliez jamais que, si la victoire est importante, dans la défaite les futures victoires se construisent.



Tor: J  
 Défaite: D  
 Défaite: D  
 Défaite: P

NOMS	CLUBS		1	2	3	4	5	6	Total Victoires	Total Points	Place
Emile		1		●							
François		2	●								
Paul		3			■						
Jean		4				■					
Marcel		5					■				
Jacques		6						■			

<b>Poule de 3</b>	1-2 # 2-3 # 1-3
<b>Poule de 4</b>	1-2 # 3-4 # 1-3 # 2-4 # 1-4 # 2-3
<b>Poule de 5</b>	1-2 # 4-3 # 1-5 # 2-3 # 4-5 # 1-3 # 2-5 # 1-4 # 3-5 # 2-4
<b>Poule de 6</b>	1-2 # 3-4 # 2-6 # 1-5 # 4-6 # 2-3 # 1-6 # 4-5 # 1-3 # 2-5 # 3-6 # 1-4 # 3-5 # 2-4 # 5-6

**Formule tableau à double repêchage**

**Formule poule**