



Livret d'accueil **Judo Club Fricourt - Combles**

(autrement nommé "guide de survie pour parents de jeune judoka")

Bienvenue dans votre club !

Vous venez d'inscrire votre ou vos enfants et nous espérons que vous vous sentirez bien dans votre club. Vous n'êtes pas simplement un parent de judoka, mais un acteur à part entière de l'association.

Le club de judo de Fricourt-Combles c'est :

- **Une association loi 1901**, et donc :
 - ✓ Le **Comité Directeur** qui 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) – Liges (Régions) et Comités (Départements).
 - ✓ L'**enseignement** est assuré par un **professeur diplômé**, ce qui garantit la qualité pédagogique.

Le professeur est le principal interlocuteur. N'hésitez pas à vous entretenir avec lui.

Les dirigeants du club sont également à votre écoute et peuvent vous renseigner.

Vous pourrez trouver toutes les actualités du club sur sa page facebook : <https://www.facebook.com/judofricourt/> ,

son site internet : <https://judo-club-fricourt-combles.fr/>

communiquer par mail : judo.fricourt@gmail.com.

par téléphone à la présidente du judo-club Anaïs GUICHARD au 06-59-81-97-70

Le club vous proposera diverses animations :

- Passages de grades
- Tournois interclubs
- La coupe de Noël
- Les samouraïs d'or

Vous pouvez nous aider :

Lors des séances de judo à Fricourt, il est nécessaire d'installer et de ranger les tatamis. Tout le monde est bienvenu pour participer à ces manipulations, nous les installons une quinzaine de minutes avant la séance.

A la fin des séances de Fricourt et Combles, les tatamis doivent être rangés sur les chariots.

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 (pour ne pas le casser ou blesser son camarade)
- Il faut veiller à être propre, avec des ongles coupés courts.
- Le judogi doit être lavé régulièrement.
- Les cheveux longs pourront être attachés ou tressés pour plus de confort.

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 ^{ème} Kyu : Ceinture blanche
	8 ^{ème} Kyu : Ceinture blanche-jaune
	7 ^{ème} Kyu : Ceinture jaune
	6 ^{ème} Kyu : Ceinture jaune-orange
	5 ^{ème} Kyu : Ceinture orange
	4 ^{ème} Kyu : Ceinture orange-verte
	3 ^{ème} Kyu : Ceinture verte
	2 ^{ème} Kyu : Ceinture bleue
	1 ^{er} Kyu : Ceinture marron
	1 ^{er} à 5 ^{ème} Dan : Ceinture noire
	6 ^{ème} et 7 ^{ème} Dan : Ceinture Blanche-rouge
	8 ^{ème} à 10 ^{ème} 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^{er} 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 du club doit avoir signé le passeport pour autoriser le passage.

Du 1^{er} au 4^e 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 shiai (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^{er} janvier de chaque année. En compétition, on combat dans sa catégorie d'âge et de poids.

Catégories d'âge :

Catégories	Années de naissance	Age indicatif
Eveils	2019-2020	4-5
Mini poussins	2018-2017	6-7
Poussins	2016-2015	8-9
Benjamins	2014-2013	10-11
Minimes	2012-2011	12-13
Cadets	2010-2009-2008	14-15-16
Juniors	2007-2006-2005	17-18-19
Seniors	2004 et avant	20 et plus

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.

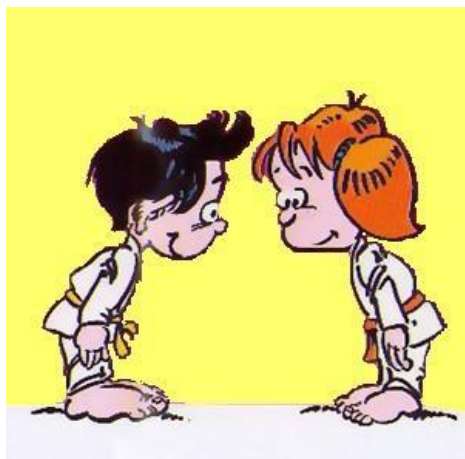
**Catégories de poids :
Masculin :**

Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
-30 kg	-34 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg
-34 kg	-38 kg	-50 kg	-60 kg	-66 kg
-38 kg	-42 kg	-55 kg	-66 kg	-73 kg
-42 kg	-46 kg	-60 kg	-73 kg	-81 kg
-46 kg	-50 kg	-66 kg	-81 kg	-90 kg
-50 kg	-55 kg	-73 kg	-90 kg	-100 kg
-55 kg	-60 kg	-81 kg	-100 kg	+100 kg
-60 kg	-66 kg	-90 kg	+100 kg	
-66 kg	-73 kg	+90 kg		
+66 kg	+73 kg			

Féminin

Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
-32 kg	-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg
-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg
-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg
-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg
-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg
-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg	+78 kg
-63 kg	-70 kg	+70 kg	+78 kg	
+63 kg	+70 kg			

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 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.

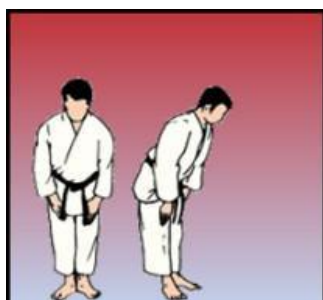


On commence par faire un salut debout, puis on descend sur les genoux, de la façon ci-contre.

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-

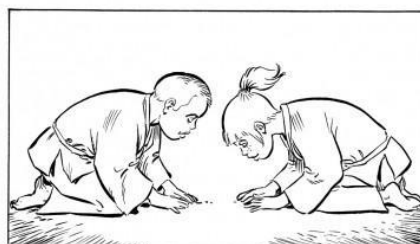
dessus sans les toucher.

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.

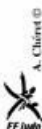


Animations et compétitions

Animations :

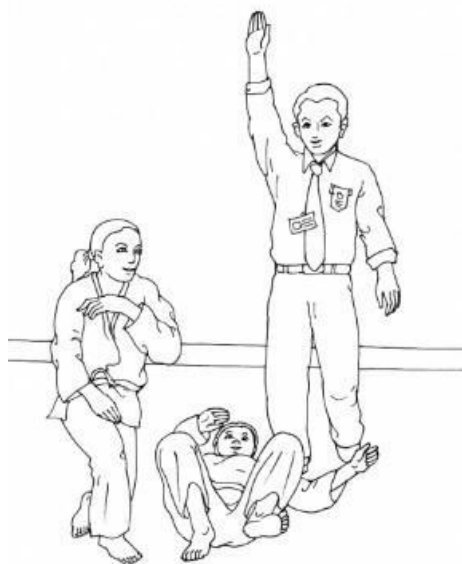


Convivialité



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.



Jigoro Kano, fondateur du Judo (1860-1938)

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
- Avoir réglé son adhésion et/ou sa cotisation au club
- Avoir son certificat médical à jour

Celui-ci est valable 1 an.

Présence des parents pendant le cours

La présence des parents est possible pendant les cours, il convient de rester discret et ne pas intervenir sur le déroulement de la séance, même pour remettre une ceinture.

En cas d'absence prolongée, merci de prévenir le club.

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, 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

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.

La formule « tableau » est favorisée mais, la formule « poule » peut-être retenue. Un PDF explicatif de la formule “tableau à double repêchage” est téléchargeable sur le site pour votre information et comprendre son fonctionnement.

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.