

Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo & disciplines associées

ton premier passeport JUDO



A L'ATTENTION DE L'ENSEIGNANT

1 Bienvenue dans le monde du judo !

Colle ta photo ici

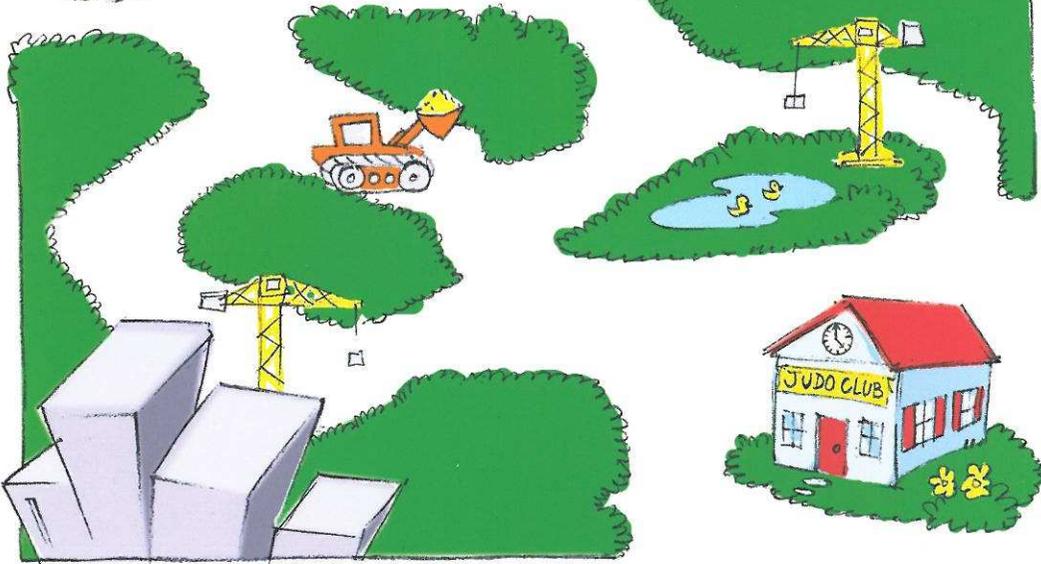
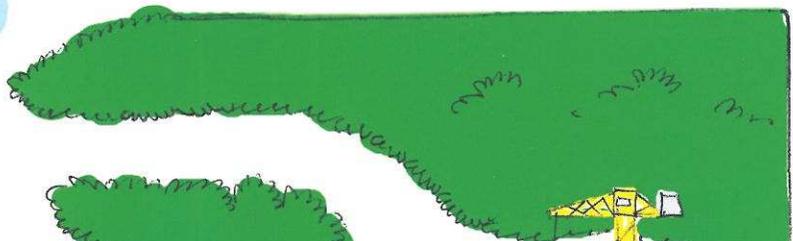


Ton dojo



Rendez-vous au Dojo

Trouve le bon chemin !
Attention travaux !!!



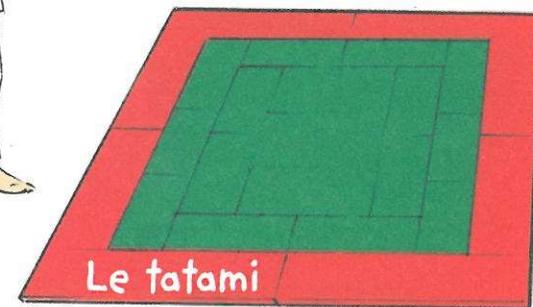
2 Tu vas découvrir un univers nouveau C'est parti !



Ton judogi



Tes professeurs



Le tatami

Tes nouveaux amis



Frédery

Tristan

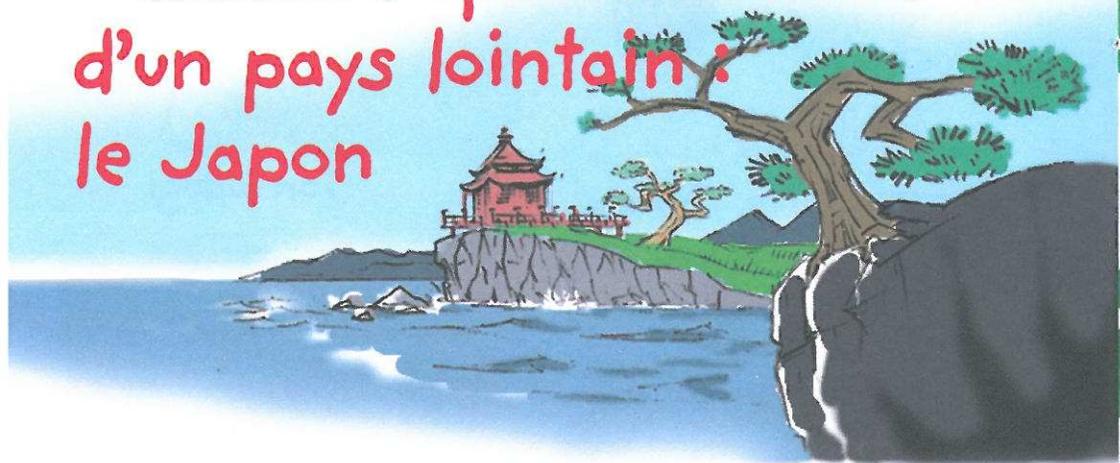
Manon

Juliette

Nabil



③ Le judo c'est une belle histoire qui nous vient d'un pays lointain : le Japon



Dans ce pays, on se dit bonjour en se penchant en avant



柔道*

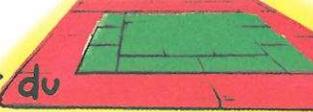
On parle et on écrit d'une autre façon
Au judo, tu vas retrouver tout cela...

* judo

④ Comment t'habiller ?

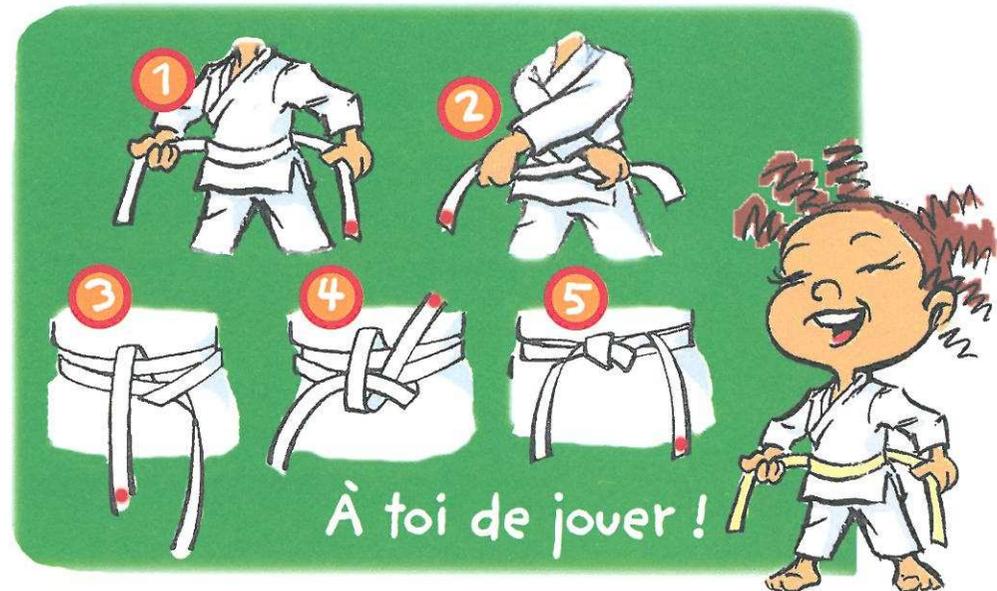
Enlève tes , déshabille toi,

enfile le  et la  attache ta 

Et surtout mets tes  pour t'approcher du 

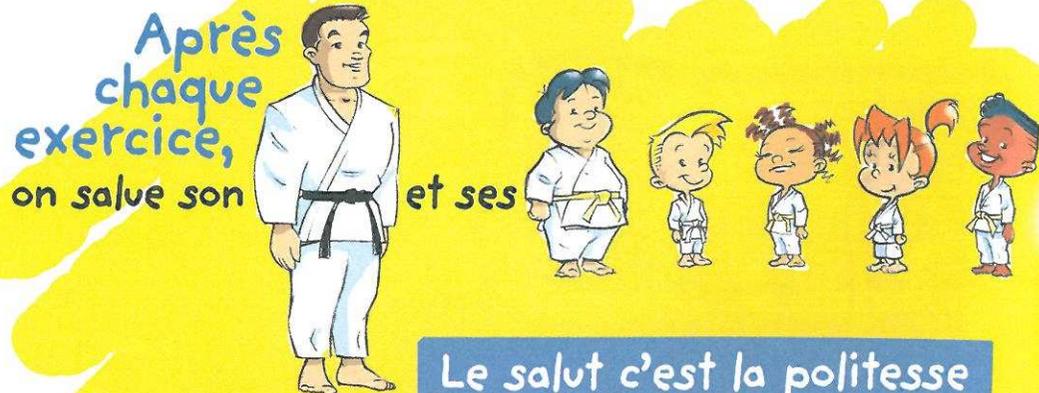
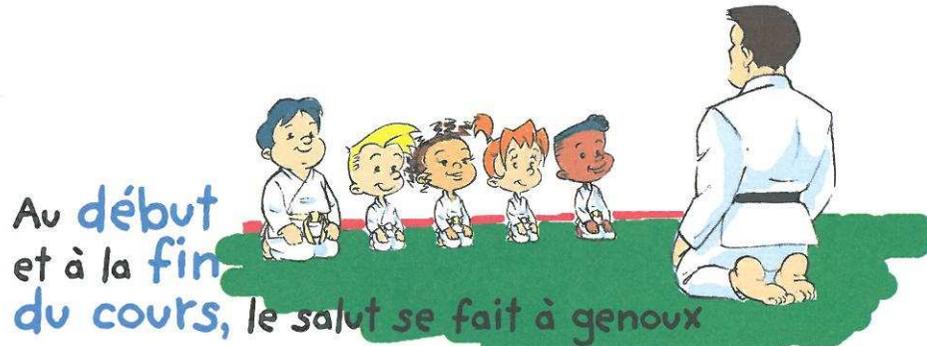
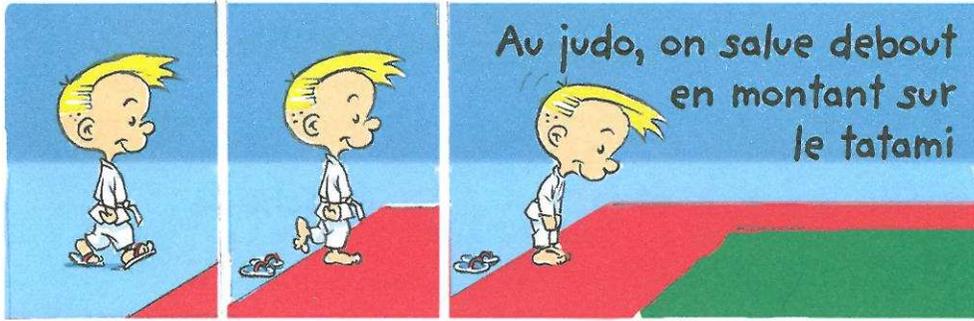
⑤ Mets ta ceinture !

Heu... Comment je fais pour nouer la ceinture ?



À toi de jouer !

6 Le salut



Le salut c'est la politesse

7 Ton est là pour t'apprendre le judo



Si tu veux progresser tu dois bien l'



et un jour tu changeras de

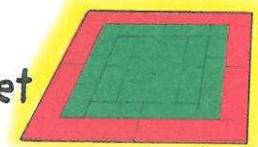


Ton professeur va aussi t'enseigner quelques mots en japonais

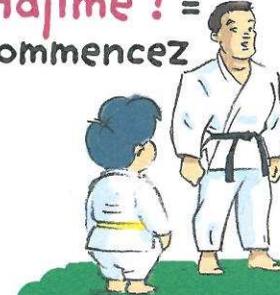
Tu connais déjà



et



Hajimé ! = commencez



Matté ! = arrêtez



Tori : celui qui fait tomber



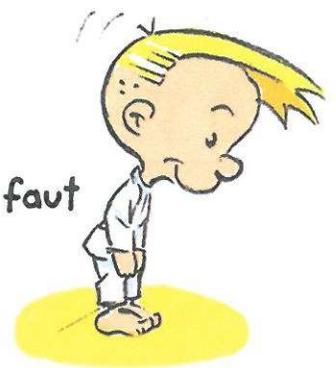
Uké : celui qui tombe

Avec ton partenaire, pour bien progresser, tu dois être Tori ou Uké à tour de rôle.

8 Saisir

Pour faire du judo, il faut

Puis bien saisir son partenaire



Main droite "Revers"



Main gauche "Manche"

Pour les gauchers c'est l'inverse

9 Tomber

Tomber...



... sans se faire mal

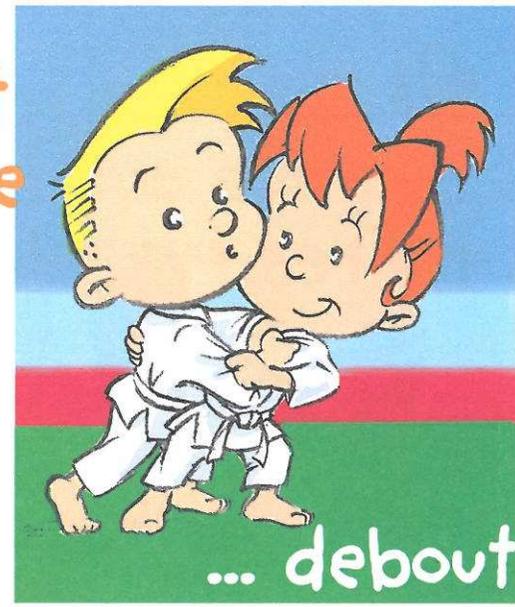


"Retenir"

"Taper"



10 Maintenant tu peux faire des prises...



... debout



... au sol

Colorie

en bleu Tori

en rouge Uké



11 Cherche le mot caché,
grâce aux lettres
noires !



Manon



Nabil



Juliette



Tristan



Frédry

Écris la réponse ici >

12 Parle japonais

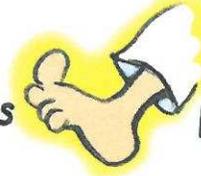
Au début de l'exercice, que dit
ton professeur ?

- Matté
- Uké
- Hajimé
- Tori
- Tatami

Colorie la bulle
qui a la bonne réponse



13 Pour faire du judo,
il faut...

Les  propres

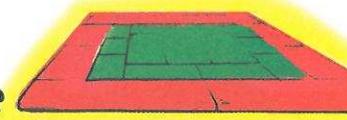
Les  attachés

Les  coupés

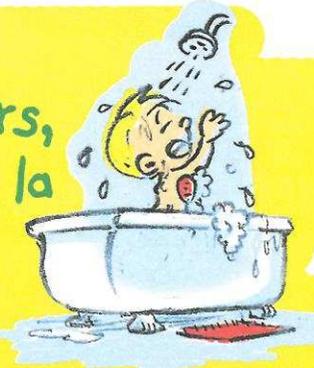
Voilà petit judoka tu es prêt !

Tu peux enlever tes 

et monter sur le



Et après le cours,
à la



Petit judoka
tu deviendras
grand en très correctement

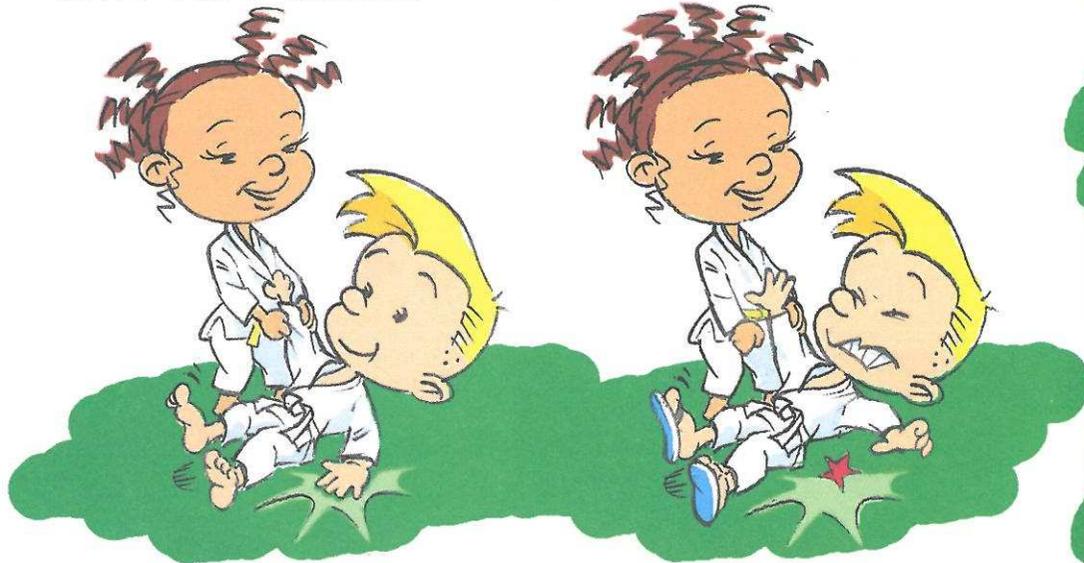


Et si tu te couches tôt
tu seras un as du judo !



14 À toi de jouer

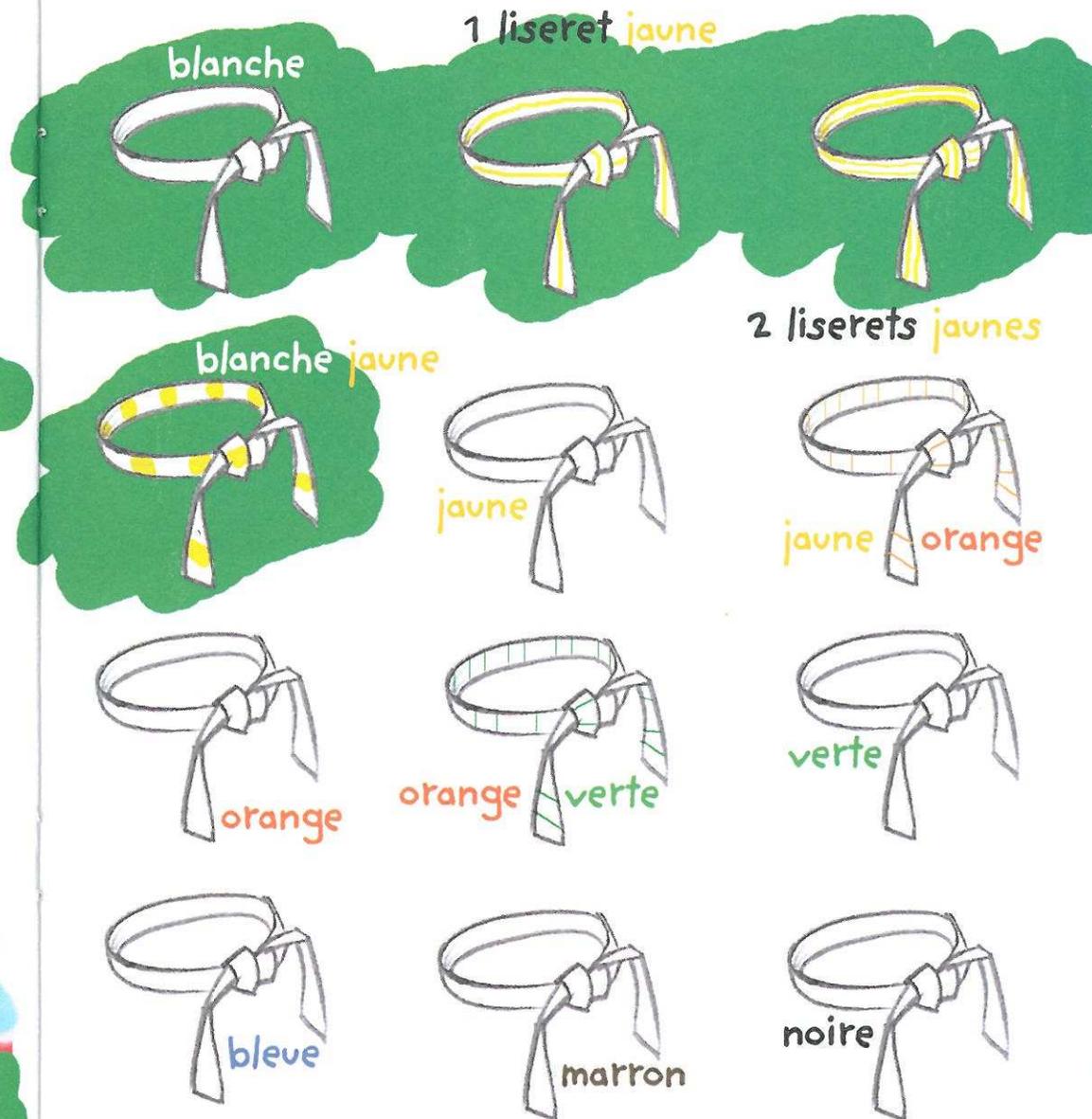
Les différences **Entoure** les 7 différences entre ces 2 dessins



Sur le tatami, attention ! Tout n'est pas permis. Trouve les 6 erreurs



Au judo il existe des ceintures de couleur, colorie les ceintures



15 Le code moral du judo

La modestie c'est
parler de soi-même sans orgueil



Le courage
c'est faire ce qui est juste



L'amitié c'est le
plus pur des sentiments humains



Le contrôle de soi c'est
savoir se taire lorsque monte la colère



La politesse
c'est le respect d'autrui



L'honneur c'est
être fidèle à la parole donnée



Le respect sans respect
aucune confiance ne peut naître



La sincérité c'est
s'exprimer sans déguiser sa pensée



16 Message aux parents

Chers parents,

Votre enfant est inscrit dans une association affiliée à la Fédération Française de Judo, nous vous remercions de la confiance que vous nous avez accordée.

Le judo est une activité d'éveil, ludique et conviviale. Il contribue au bon développement physique et intellectuel de votre enfant.

Ses règles de « savoir être » et de « bonne conduite » l'aident à créer autour de lui un climat de confiance. Il va découvrir la relation avec les autres en toute liberté.

En développant sa concentration, sa motricité et son équilibre, votre enfant va prendre rapidement conscience de toutes ses possibilités.

Sa progression se fera grâce à votre écoute et à votre soutien.

Il est important de l'encourager dans ses efforts.

Bienvenue dans la grande famille des judokas.

Jean-Luc Rougé
Président de la FF Judo

Hajimé !

Heu... ça veut
dire quoi déjà ?

T'as qu'à venir
au judo !



Emplacement réservé à la vignette licence autocollante se trouvant sur l'imprimé de la licence

Emplacement réservé au code-barres autocollant se trouvant sur l'imprimé de la licence

CONCEPTION - CRÉATION > Direction de la communication FF Judo, Mac Man et Tates

ILLUSTRATIONS > Jean-Philippe Doistau

CO-ÉCRITURE > Direction de la communication FF Judo, Lise Martin



21/25, avenue de la Porte de Châtillon
75014 Paris
Tél. 01 40 52 16 16
Fax 01 40 52 16 00

www.ffjudo.com