

# JUDO

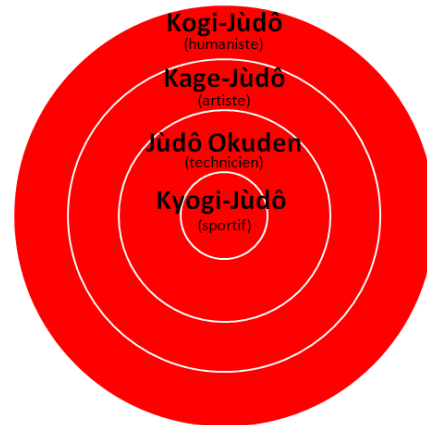
CHIKARA-HITTATSU  
JITA-KYOEI  
JUNDO-SEISHO  
SEIKI-EKISEI  
SEIRYOKU-ZEN-YO  
SHIN-SHIN-JIZAI



# KODOKAN

*les efforts conduisent toujours au but*  
*prospérité mutuelle*  
*le chemin juste conduit au but*  
*les progrès réalisés doivent servir aux autres*  
*meilleure utilisation de l'énergie*  
*souplesse de l'esprit et du corps*

柔道 = JU  
道 = DO



Jigorō Kanō (1860-1938)

JU : souplesse, adaptation | DO : voie, chemin

« La voie de la souplesse »



## Techniques Debout (Tachi Waza)

# 投げ 技

TACHI / NAGE : debout / projection

WAZA : art, savoir-faire










|             |   |     |
|-------------|---|-----|
| Te waza     | Techniques de bras [T]  | 手技  |
| Koshi Waza  | Techniques de hanche [K]  | 腰技  |
| Ashi Waza   | Techniques de jambe [A]   | 足技  |
| Sutemi Waza | Techniques de sacrifice [MS, YS, MK]<br>(Ma Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi) | 捨身技 |






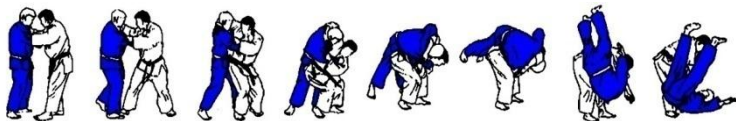

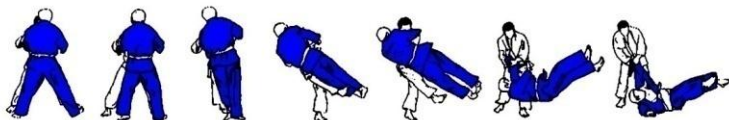
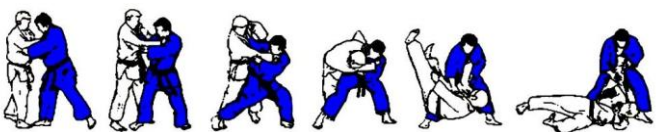

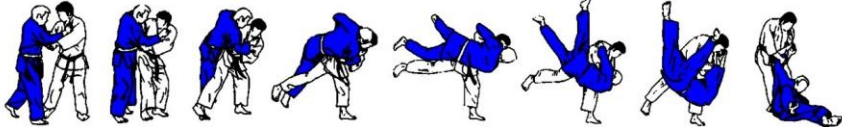
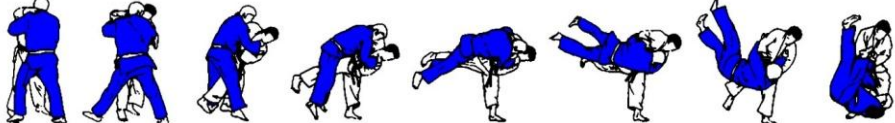
### 40 principales techniques du judo Kodokan (5 groupes)

ashi guruma *enroulement sur la jambe [3.4, A]*  
 de ashi barai *balayage du pied avancé [1.1, A]*  
 hane goshi *hanche sautée [3.5, K]*  
 hane maki komi *saut enroulé [4.3, MK]*  
 harai goshi *balayage par la hanche [2.7, K]*  
 harai tsurikomi ashi *balayage du pied en pêchant [3.6, A]*  
 hiza guruma *roue autour du genou [1.2, A]*  
 kata guruma *roue autour des épaules [3.8, T]*  
 ko soto gake *petit accrochage extérieur [3.1, A]*  
 ko soto gari *petit fauchage extérieur [2.1, A]*  
 ko uchi gari *petit fauchage intérieur [2.2, A]*  
 koshi guruma *enroulement de la hanche [2.3, K]*  
 o goshi *grande (projection de) hanche [1.6, K]*  
 o guruma *grande roue [4.6, A]*  
 o soto gari *grand fauchage extérieur [1.5, A]*  
 o soto guruma *grande roue extérieure [5.1, A]*

o uchi gari *grand fauchage intérieur [1.7, A]*  
 okuri ashi barai *balayage des deux pieds en déplacement [2.5, A]*  
 sasae tsuri komi ashi *blocage du pied en soulevant [1.3, A]*  
 seoi nage *projection en chargement sur le dos [1.8, T]*  
 soto maki komi *enroulement extérieur [4.7, MK]*  
 sukui nage *projection en cuiller [4.4, T]*  
 sumi gaeshi *renversement dans l'angle [4.1, MS]*  
 sumi otoshi *chute dans l'angle [5.7, T]*  
 tai otoshi *renversement du corps [2.6, T]*  
 tani otoshi *chute dans la vallée [4.2, YS]*  
 tomoe nage *projection en cercle [3.7, MS]*  
 tsuri goshi *hanche soulevée [3.2, K]*  
 tsuri komi goshi *projection de la hanche en tirant [2.4, K]*  
 uchi mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse [2.8, A-K]*  
 uki goshi *hanche flottante [1.4, K]*  
 uki otoshi *projection en coup de vent (ou flottante) [4.8, T]*  
 uki waza *technique flottante [5.2, YS]*  
 ura nage *projection en renversement [5.6, MS]*  
 ushiro goshi *projection de hanche par l'arrière [5.5, K]*  
 utsuri goshi *hanche déplacée [4.5, K]*  
 yoko gake *accrochage latéral [5.8, YS]*  
 yoko guruma *roue latérale (de côté) [5.4, YS]*  
 yoko otoshi *renversement latéral [3.3, YS]*  
 yoko wakare *séparation latérale [5.3, YS]*


| Dai Ikkyo |  | (1er groupe, ceinture Jaune)                           |   |
|-----------|--|--|--|
| 1.1       | De ashi barai                            | Balayage du pied avancé                                |    |
| 1.2       | Hiza guruma                              | Roue autour du genou                                   |    |
| 1.3       | Sasae tsuri komi ashi                    | Blocage du pied en soulevant                           |    |
| 1.4       | Uki goshi                                | Hanche flottante                                       |    |
| 1.5       | O soto gari<br>(O soto gake, barai)      | Grand fauchage extérieur<br>Grand accrochage extérieur |       |
| 1.6       | O goshi<br>Obi goshi *                   | Grande (projection de)<br>hanche / par la ceinture     |     |
| 1.7       | O uchi gari<br>(O uchi barai, gake)      | Grand fauchage intérieur                               |    |
| 1.8       | (Ippon-) Seoi nage<br>(Katate Seoi Nage) | Projection en chargement<br>sur le dos (dessus épaule) |    |
|           | Morote-, Sode-,<br>Eri Seoi otoshi **    | Chargement à l'aide des<br>deux mains                  |   |





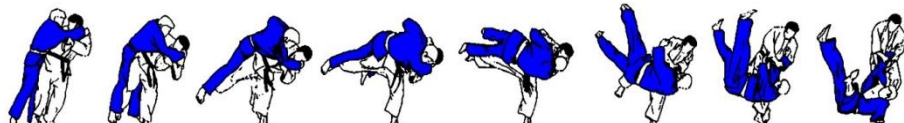


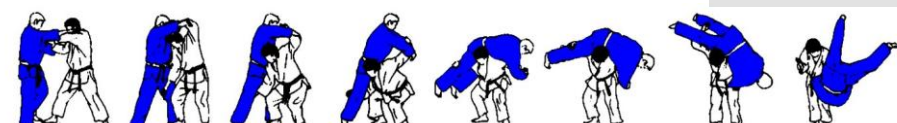
\* Variante par attrapé de la ceinture | \*\* Variantes de Seoi Nage

| Dai Nikyo |   | (2e groupe, ceinture Orange)                                 |    |
|-----------|---|--|---|
| 2.1       | Ko soto gari                            | <i>Petit fauchage extérieur</i>                              |   |
| 2.2       | Ko uchi gari<br>(Ko uchi barai, gake)   | <i>Petit fauchage intérieur</i>                              |   |
| 2.3       | Koshi guruma                            | <i>Enroulement de la hanche</i>                              |   |
| 2.4       | Tsuri komi goshi                        | <i>Projection de la hanche en tirant et soulevant</i>        |   |
| 2.5       | Okuri ashi barai                        | <i>Balayage des deux jambes (pieds) en déplacement</i>       |   |
| 2.6       | Tai otoshi<br>Kubi nage *               | <i>Renversement du corps<br/>Projection par le cou</i>       | <br> |
| 2.7       | Harai goshi                             | <i>Balayage par la hanche</i>                                |   |
| 2.8       | (O) Uchi mata [A]<br>Taka uchi mata [K] | <i>Fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse</i> |   |



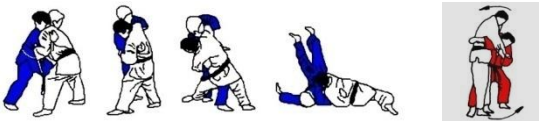
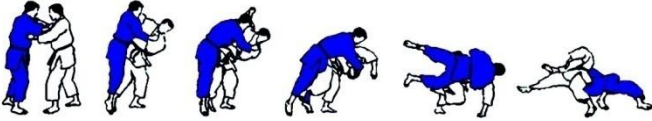

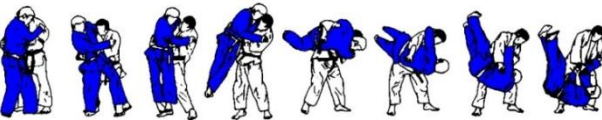
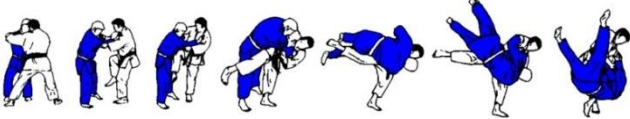
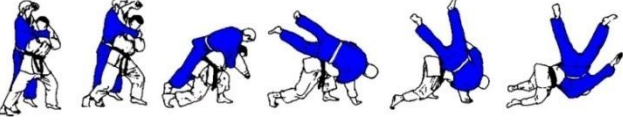

\* Variante





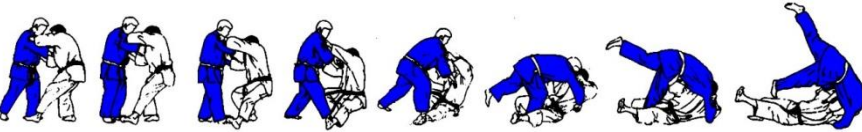

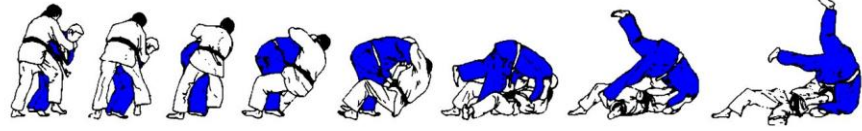


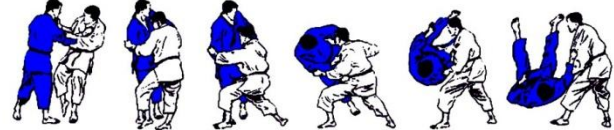

| Dai Sankyo | (3e groupe, ceinture Verte) |  |
|------------|-----------------------------|---|
|------------|-----------------------------|---|

|     |                                     |                                     |  |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 3.1 | Ko soto gake<br>Nidan ko soto gake* | Petit accrochage<br>extérieur       |    |
| 3.2 | Tsuru goshi<br>O, Ko - tsuri goshi* | Hanche soulevée                     |    |
| 3.3 | Yoko otoshi                         | Renversement latéral                |    |
| 3.4 | Ashi guruma                         | Enroulement sur la<br>jambe         |    |
| 3.5 | Hane goshi                          | Hanche sautée                       |    |
| 3.6 | Harai tsurikomi ashi                | Balayage du pied en<br>pêchant      |   |
| 3.7 | Tomoe nage<br>Yoko tomoe nage*      | Projection en cercle<br>sur le côté |  |
| 3.8 | Kata guruma                         | Roue autour des épaules             |  |

\* Variante

| Dai Yonkyo |  | (4e groupe, ceinture Bleue)                  |   |
|------------|--|--|--|
| 4.1        | Sumi gaeshi  | Renversement dans l'angle                    |    |
| 4.2        | Tani otoshi<br>Waki otoshi                               | Chute dans la vallée                         |    |
| 4.3        | Hane (goshi) maki komi                                   | Saut enroulé                                 |    |
| 4.4        | Sukui nage<br>Te Guruma<br>O Mata Sukui<br>Ko Mata Sukui | Projection en cuillère                       |    |
| 4.5        | Utsuri goshi   | Hanche déplacée                              |   |
| 4.6        | O guruma   | Grande roue                                  |  |
| 4.7        | Soto maki komi   | Enroulement extérieur                        |  |
| 4.8        | Uki otoshi   | Projection en coup de vent<br>(ou flottante) |  |

| Dai Gokyo | (5e groupe, ceinture Marron) |  |
|-----------|------------------------------|---|
|-----------|------------------------------|---|

|     |               |   |  |
|-----|---------------|---|--|
| 5.1 | O soto guruma | <i>Grande roue extérieure</i>             |    |
| 5.2 | Uki waza      | <i>Technique flottante</i>                |    |
| 5.3 | Yoko wakare   | <i>Séparation latérale</i>                |    |
| 5.4 | Yoko guruma   | <i>Roue latérale (de côté)</i>            |    |
| 5.5 | Ushiro goshi  | <i>Projection de hanche par l'arrière</i> |    |
| 5.6 | Ura nage      | <i>Projection en renversement</i>         |   |
| 5.7 | Sumi otoshi   | <i>Chute dans l'angle</i>                 |  |
| 5.8 | Yoko gake     | <i>Accrochage latéral</i>                 |  |

6.1 Obi otoshi [T] *Projection par-dessus la ceinture*



6.2 Seoi otoshi [T] *Renversement d'épaule*  
 Ude gaeshi [MK] *Renversement par le bras*



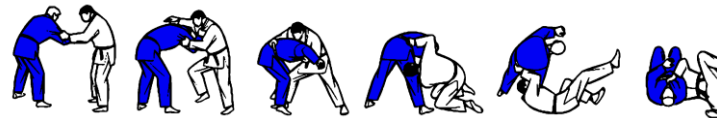
6.3 Yama arashi [T] *Tempête dans la montagne*



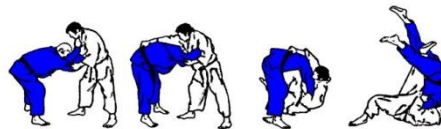
6.4 O soto otoshi [A] *Grand renversement extérieur*



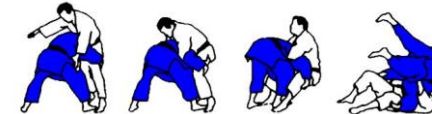
6.5 Daki wakare [YS] *Enlacement en séparation*



Hiki komi gaeshi  
 6.6 (Obitori gaeshi) *Renversement par saisie de la ceinture*  
 [MS]



6.7 Tawara gaeshi [MS] *Projection en botte de riz*



6.8 Uchi makikomi [MK] *Enroulement par l'intérieur*







7.1 Morote gari \*  
[T]



7.2 Kuchiki taoshi [T]  
Kata ashi dori [T]



7.3 Kibisu gaeshi  
[T]



7.4 Uchi mata sukashi  
[T]



7.5 Daki age  
[K]



7.6 Tsubame gaeshi  
[A]



7.7 Ko uchi gaeshi  
[T]



7.8 O uchi gaeshi  
[A, T]



7.9 O soto gaeshi  
[T]



7.10 Harai goshi gaeshi  
[A]



7.11 Uchi mata gaeshi  
[A]



7.12 Hane goshi gaeshi  
[A]



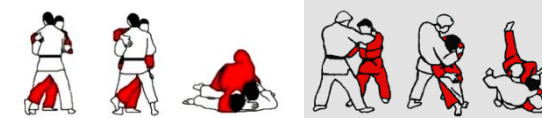
7.13 Kani basami \*\*  
[YS]



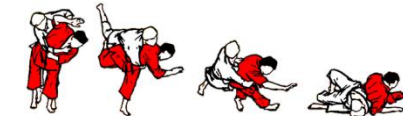
7.14 O soto makikomi  
[MK]



7.15 Kawazu gake \*\* [A]  
Ko uchi makikomi  
[MK]



7.16 Harai makikomi  
[MK]



7.17 Uchi mata  
makikomi [MK]



7.18 Sode tsuri komi  
goshi [T]



\* Autorisé seulement en contre | \*\* Technique interdite

## Techniques au Sol (Ne Waza)



|               |                             |        |
|---------------|-----------------------------|--------|
| Osaekomi Waza | Techniques d'immobilisation | 押さえ込み技 |
| Kansetsu Waza | Techniques de luxation      | 関節技    |
| Shime Waza    | Techniques d'étranglement   | 絞技     |

ATEMI *coup sur le corps*

AYEMI ASHI *déplacement en marche naturelle*

HIDARI SHIZENTAI *position debout à gauche (pied gauche en avant)*

JIGO HONTAI *position debout défensive*

KUMI KATA *saisie, manière de saisir l'adversaire*

MAE UKEMI *chute (brise chute) avant*

MIGI SHIZENTAI *position debout à droite (pied droit en avant)*

SHINTAI *déplacement sur le tapis*

SHIZEN HONTAI *position debout naturelle*

TSUGI ASHI *déplacement glissé*

UKEMI *brise chute*

USHIRO UKEMI *chute (brise chute) arrière*

YOKO UKEMI *chute (brise chute) latérale*

# 寝 技

NE / KATAME : sol / contrôle

WAZA : art, savoir-faire

## Principales techniques

adaka jime *étranglement à nu*

gyaku juji jime *étranglement en croix inversé*

hara gatame *contrôle par le ventre*

hiza gatame *luxation par contrôle du bras tendu par le genou*

hon kesa gatame *contrôle fondamental par le travers*

juji gatame *luxation en croix*

kami shio gatame *contrôle des quatre coins par le dessus*

kata gatame *contrôle sur l'épaule*

kata juji jime *étranglement en croix d'un côté*

kuzure kesa gatame *variante de contrôle par le travers*

makura kesa gatame *contrôle par le travers sur oreiller*

nami juji jime *étranglement en croix normal*

okuri eri kime *étranglement glissé par le revers*

tate shio gatame *contrôle longitudinal des quatre coins*

ude garami *luxation sur le bras fléchi*

ude hishi juji gatame *luxation sur le bras tendu en croix*


































ude hishi ude gatame *luxation par contrôle du bras tendu*

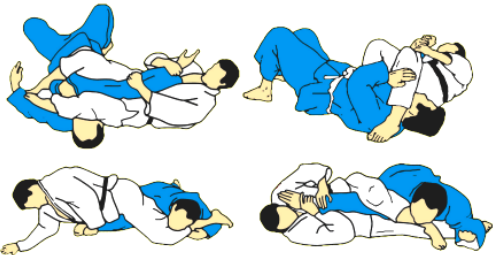

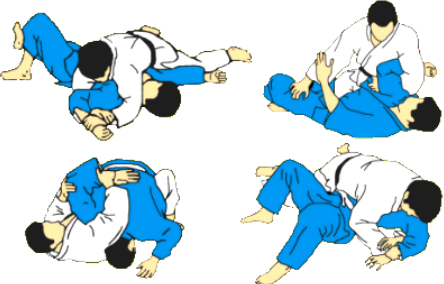
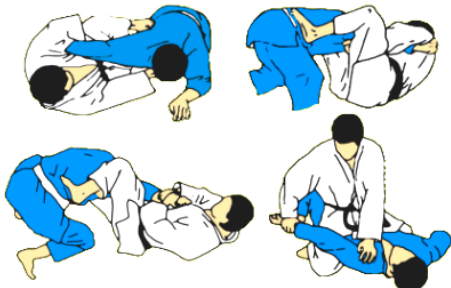

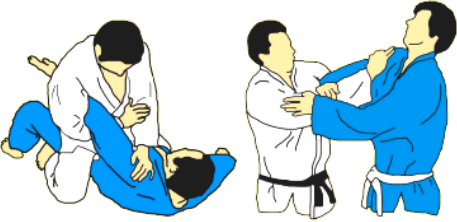
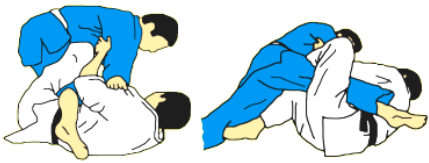
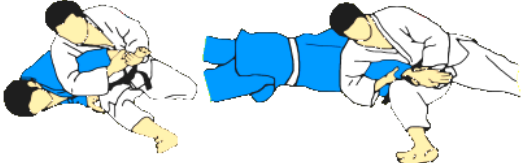
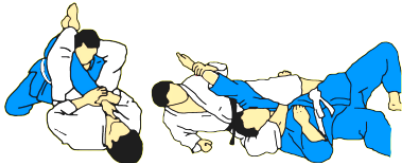
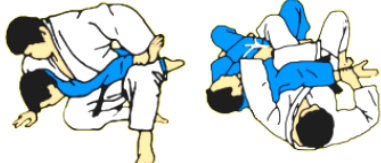

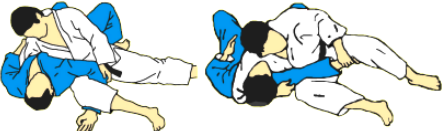
ude hishigi hiza  
gatame *luxation par contrôle du bras tendu par le genou*

ude hishigi waki  
gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*

ushiro kesa gatame *contrôle par le travers en arrière*

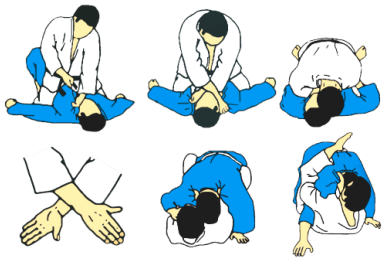
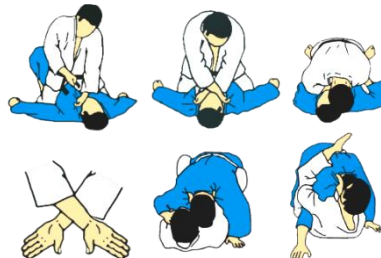
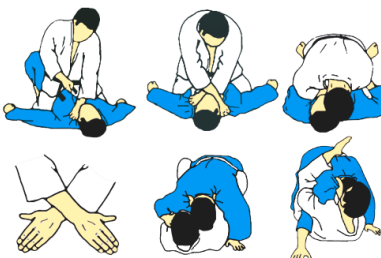
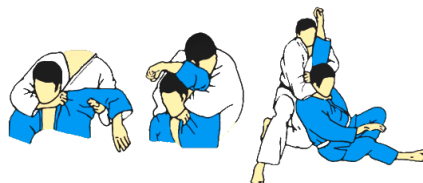





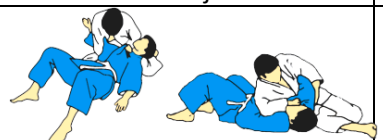
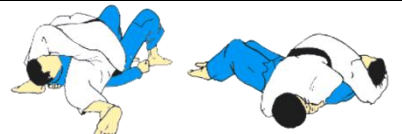


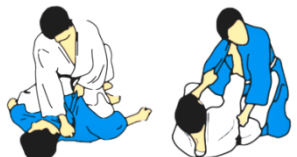
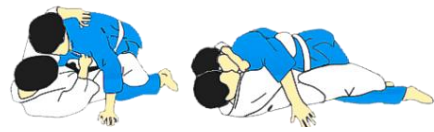

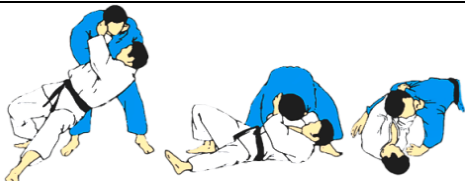



yoko shio gatame *contrôle latéral des quatre coins*

| Osae Waza : techniques de contrôle au sol   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| <div>Kesa Gatame</div>     | Hon kesa gatame   | Kata gatame   |   | Ushiho Kesa gatame  | Uki gatame  |
|   |    |     |   | Makura kesa gatame  | Sankaku gatame  |
|   |    |     |   |    |   |
|   | Kusure kesa gatame  |   |   |   |   |
|   |    |     |    |    |   |
| <div>Shiho Gatame</div>      | Kami shiho gatame   | Yoko shiho gatame   |   | Gyaku yoko shiho gatame   | Tate shiho gatame   |
|   |   |    |   |  |   |
|   |  |   |   |  |    |
|   | Kuzure kami shiho gatame  |   | Kuzure yoko shiho gatame  |   |   |
|   |  |   |  |   |   |
|    |   |  |   |   |   |
|    |   |  |   |   |   |

| Kansetsu Waza : techniques de luxation  |  |   |
|---|--|---|
| Ude hishigi juji gatame   | Ude gatame   | Ude garami  |
|    |    |    |
| Hiza gatame   | Te gatame  | Kannuki gatame  |
|    |    |    |
| Ashi garami *   | Waki gatame  | Sankaku ude hishigi   |
|   |   |   |
| Hara gatame   | Ude hishigi ashi gatame  | Kesa garami (Kesa ashi gatame)  |
|  |  |  |

\* Technique interdite



| Shime Waza : techniques d'étranglement  |  |  |  |   |   |   |   |
|---|--|--|--|---|---|---|---|
| Kata juji jime  |  | Gyaku juji jime  |  |   | Nami juji jime  |   |   |
|    |  |  |  |   |  |   |   |
| Okuri eri jime  |  | Hadaka jime  |  | Kata ha jime  |   | Sode guruma   |   |
|    |  |   |  |    |   |    |   |
| Kagato jime   | Sankaku jime   |  |  | Kata te jime  |   | Ashi gatame jime  |   |
|    |    |  |  |    |   |    |   |
| Do jime*  | Koshi jime   |  |  | Tsukkomi jime   |   | Eri jime  |   |
|  |  |  |  |  |   |  |   |
| Kensui jime   | Morote jime  |  |  | Ryo te jime   |   | Tawara jime   | Kami shiho jime   |
|  |  |  |  |  |   |  |  |

\* Technique interdite

## LEXIQUE de termes Japonais

### Corps, orientation, mouvement

## 左 右

HIDARI : gauche | MIGI : droite

AGE *lever*  
 ASHI *pied, jambe*  
 ATAMA *tête*  
 AYUMI *marche*  
 BARAI (HARAI) *balayer*  
 DAKI *serrer dans ses bras*  
 DE *avancé, devant*  
 DORI *saisir, prendre*  
 ERI *revers*  
 GAESHI *contre attaque, renverser*  
 GARAMI *maintenir*  
 GARI *fauchage*  
 GATAME (KATAME) *contrôle, immobilisation*  
 GAKE (KAKE) *crocheter*  
 GOSHI (KOSHI) *hanche*  
 GURUMA *roue, enroulement*  
 GYAKU *contraire, à l'envers*  
 HADAKA *nu*  
 HANE *sauter, bondir*  
 HARA *ventre*  
 HIDARI *gauche (à gauche)*  
 HIKI *entrer, tirer*  
 HISHIGI *plier, casser*  
 HIZA *genou*

KAGATO *talon*  
 KATA *épaule*  
 KAMI *au-dessus*  
 KENSUI *prendre par les mains*  
 KESA (GESA) *écharpe*  
 KIBISU *cheville*  
 KO *petit*  
 KOMI *en contact*  
 KUBI *cou*  
 KUMI *prise*  
 KUZUSHI *déséquilibre*  
 MA, MAE *en face*  
 MAKI *enrouler*  
 MATA *intérieur des cuisses*  
 MIGI *droit (à droite)*  
 MOCHI *prendre avec les mains*  
 MOROTE *deux mains*  
 NAGE *projection*  
 NE *couché, base, sol*  
 O *grand*  
 OKURI *en poursuivant*  
 OSAE *immobiliser*  
 OTOSHI *tombé*  
 RYO *double, les deux*



SABAKI *déplacement en cercle*  
 SASAE *maintenir*  
 SEOI *épaule, dos*  
 SHIHO *quatre cotés*  
 SODE *manche*  
 SOTO *extérieur*  
 SUKUI *mouvement en cuillère*  
 SUKASHI *esquive*  
 SUMI *coin, angle*  
 TACHI *debout*  
 TAI *corps*  
 TATE *vertical*  
 TE *main*  
 TOMOE *mouvement en cercle*  
 TSURI KOMI *traction en soulevant*  
 TSURI *lever, pêcher*  
 UCHI *intérieur*  
 UDE *bras*  
 UKI *flotter*  
 URA *à l'envers, arrière*  
 USHIRO *derrière*  
 UTSURI *déplacer*  
 WAKI *aisselle*  
 YOKO *côté*

# 友情 | 勇氣 | 勇氣 | 真心 | 榮譽 | 謙遜 | 我慢 | 禮儀

## Autres Termes du Judo

YUUIJOU | YUUKI | EIYO | MAGOKORO | KENSON | KEII | GAMAN | REIGI  
amitié | courage | sincérité | honneur | modestie | respect | contrôle de soi | politesse

AI harmonie, rencontre, amour  
ARASHI tempête  
BASAMI pince  
BU combat, guerrier  
CHAKUZA position agenouillée  
DAN échelon  
DO voie, chemin, tronc  
GEIKO exercice  
GENKI force, énergie  
GI vêtement (arts martiaux)  
GO puissance, force  
GOKUSOKU combattre sans armure  
HA lame, tranchant  
HON fondamental  
IKOMI technique d'amenée au sol  
JIME, SHIME étranglement  
JITSU technique  
JO illumination  
JU souple, adaptation  
JUDOGI costume de judo  
JUJI croix  
KANI langouste  
KANNUKI verrou, barre (sur une porte)  
KANSETSU luxation

KAWAZU illégal  
KEIKOGI costume d'entraînement  
KI force intérieure  
KODOKAN école de la voie supérieure  
KOKORO esprit, coeur  
KUCHIKI TAOSHI abattre l'arbre mort  
KUZURE variante  
KYO groupe, principe  
KYOSHI position sur un genou  
KY RYOKU esprit du combat  
MAKURA oreiller  
MAITTA je suis battu  
NAMI normal, vague  
NO de, du  
OBI ceinture  
RAN libre  
REI salut  
RENSHU pratique, entraînement  
RITSU discipline  
RITSUREI salut debout  
RYU école, méthode  
SANKAKU triangle  
SEIZA position à genoux  
SEN initiative



SENSEI professeur  
SHIAI compétition  
SHINSEI attitude  
SHINTAI évolution  
SHISEI posture, position  
SUTEMI sacrifier  
TACHI debout  
TAKA, TAKAI entier, tout, plein  
TANI vallée  
TATAMI tapis  
TAWARA botte de riz  
TOKUI WAZA technique préférée  
TORI prendre (celui qui attaque)  
TSUBAME hirondelle  
TSUGI succession  
TSUKOMI pousser  
UCHI KOMI répétition de mouvement  
UKE recevoir (celui qui subit)  
WAKARE séparation  
WAZA art  
YAMA montagne  
ZA position agenouillée  
ZANSHIN esprit alerte  
ZEN contemplation, recueillement