

QUESTIONS RÉPONSES !

5*



Le judo



cherche dans l'image !



un judoka



un maître



une coupe



Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées
à la jeunesse, modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011.
© 2016 Éditions NATHAN, SEJER, 25 avenue Pierre de Coubertin, 75013 Paris.
ISBN : 978-2-09-256422-6
Achévé d'imprimer en juillet 2017 par Pollina, Luçon, France
N° d'éditeur : 10237940 - Dépôt légal : février 2016

**QUESTIONS
RÉPONSES !** ?
5*

Le judo

Texte de **Jean-Michel Billioud**
Illustrations de **Julien Castanié**



Une tenue adaptée

Que l'on soit ceinture blanche ou noire, avant les entraînements ou le combat, la première étape est toujours le vestiaire.

À quel âge commence-t-on le judo ?

On peut faire ses premiers pas à partir de 4 ans avec des exercices très simples. Mais les vraies compétitions commencent vers 10 ans !

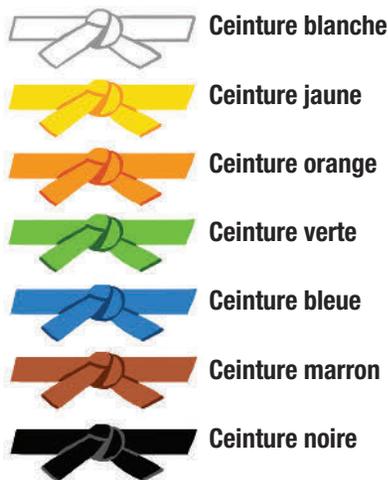
Comment s'habillent les judokas ?

Ils portent un judogi blanc, composé d'un pantalon et d'une veste en toile. En signe de respect pour ses adversaires et le public, il doit être propre et non froissé. On l'appelle souvent « kimono ».

Pourquoi y a-t-il des ceintures de couleurs différentes ?

La couleur indique le niveau du judoka. On peut changer de ceinture en passant un *kata* : c'est une démonstration devant un professeur ou un jury.

Les ceintures



C'est quoi, des zōris ?

Des sandales fabriquées avec de la paille de riz. Elles servent à aller du vestiaire jusqu'au tatami. Les judokas portent aussi des chaussons ou des tongs.

Comment attache-t-on la ceinture ?

Elle doit être enroulée deux fois autour de la taille pour bien fermer le judogi. Ce n'est pas facile au début et il faut se faire aider par un judoka plus grand.

Cherche dans l'image!



une serviette



une ceinture bleue



une casquette

Bienvenue au dojo

Le judo est un sport qui se pratique dans un lieu bien précis : le dojo. Les judokas y retrouvent leur professeur et leurs copains.



Qui a inventé le judo ?

C'est le Japonais Jigorō Kanō. Petit et fragile, il voulait trouver une manière d'utiliser la force de son adversaire pour se défendre. Il a mis au point le judo dont le nom signifie « la voie de la souplesse ».

Que veut dire « dojo » ?

Dans ce mot japonais, on retrouve le « do » de judo, qui signifie la voie : le dojo, c'est le lieu où on cherche la voie !

Où apprend-on le judo ?

Dans un club. Il y en a plus de 5 000 en France, donc forcément un près de chez toi.



Combien mesure un tatami ?

En général, il fait 1 mètre sur 2 : on en juxtapose plusieurs pour recouvrir toute la surface du dojo.

C'est quoi, le tatami ?

C'est un tapis qui sert à amortir les chutes. À l'origine il était en paille de riz. Aujourd'hui il est le plus souvent en mousse.



Cherche dans l'image!



une horloge



un trophée



un portrait
de Jigoro Kanō

Les premiers pas

Le judo est un art martial. Il obéit à de nombreuses règles très strictes que les judokas doivent apprendre pour savoir bien le pratiquer.



Comment ces enfants sont-ils assis ?

Au début du cours, ils se tiennent sur leurs genoux, en face de leur professeur. Et ils s'inclinent tous ensemble. Avant, ils ont aussi salué le dojo en entrant, puis le tatami.

Pourquoi les ceintures blanches sont côte à côte ?

Les élèves sont assis en ligne dans un ordre bien défini. Quand le professeur les regarde, les plus gradés doivent être à gauche et les moins gradés à droite.



Qu'enseigne le professeur ?

Le judo est bien plus qu'un sport, c'est une façon de bien se comporter dans la vie : on y apprend la politesse, le courage, l'amitié et le respect.

C'est quoi, un art martial ?

C'est une discipline qui apprend à combattre, mais surtout à se maîtriser. Certains arts martiaux comme le judo ou le karaté se pratiquent à mains nues, d'autres avec une arme, comme le kendo.



Cherche dans l'image!



un sac



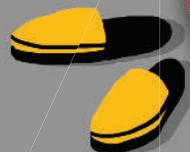
une ceinture blanche



un banc

Pourquoi est-on pieds nus ?

Parce que c'est une tradition japonaise et on évite ainsi de blesser son adversaire. Avant le début du cours, les judokas rangent leurs sandales le long du tatami.



L'échauffement

Avant de s'affronter, tous les judokas, qu'ils soient débutants ou champions olympiques, doivent faire des exercices pour être en bonne condition physique.

Que fait-on pour s'échauffer ?

Certains courent autour du tatami, d'autres font des roulades et s'entraînent à tomber plusieurs fois vers l'avant, l'arrière et le côté.



Pourquoi faut-il s'échauffer ?

L'échauffement est indispensable pour préparer son corps. Si on ne le fait pas, on risque de se blesser.

Peut-on s'échauffer tout seul ?

Oui, mais c'est plus amusant de s'entraîner avec un copain. On peut faire la brouette en tenant les tibias ou les genoux.

Peut-on se faire mal ?

C'est très rare que les enfants se blessent car on apprend à bien maîtriser ses mouvements et retenir les chutes.



Comment apprend-on à tomber ?

Pour amortir la chute, il faut frapper le tatami avec ses mains, et pour éviter de se blesser, il faut arrondir le dos et rentrer la tête dans les épaules. Il est essentiel de savoir bien tomber.



Cherche dans l'image!



des bottes



une ceinture orange



une gourde

QUESTIONS RÉPONSES!

5+

Dans la même collection



www.nathan.fr

Nathan

Pour poser toutes tes questions, retrouve-nous sur
mes-questions-reponses.fr

Prix France : 6,95 €
ISBN : 978-2-09-256422-6



9 782092 564226