



Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir que nous à participer aux activités du Club ainsi qu'à pratiquer le Judo.

Un Club vit au travers de ses membres, n'hésitez pas à nous contacter pour toute demande afin que nous puissions ensemble le faire évoluer.

Nous vous souhaitons une excellente année parmi nous.

**Les membres du Bureau :**

*Gilles Haroutel, Laure Duplessis,  
Francis Santoni, Pierre Bouillon,  
le professeur : Sylvain Leroy.*



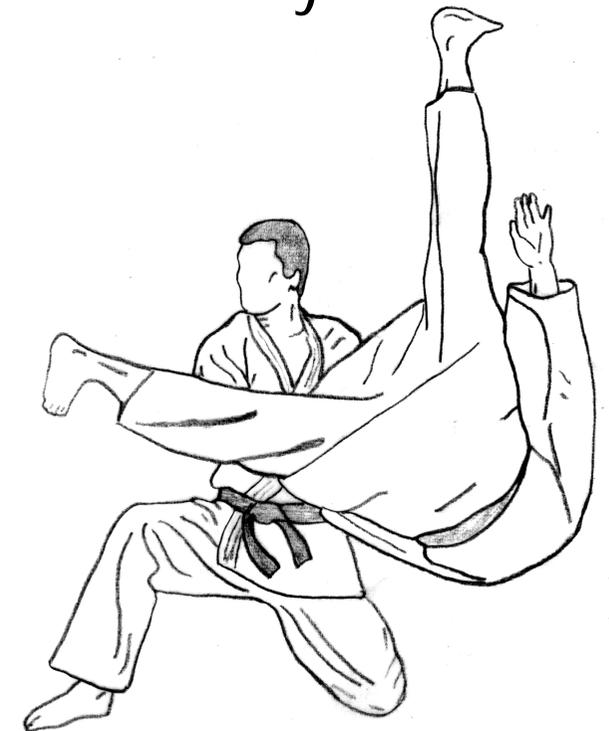
# EJTA

<http://judo.andresy.free.fr>

## Ecole de Judo

## Traditionnel

## d'Andrésy



## Notre club: l'École de Judo Traditionnel

### d'Andrésy

Le club a été créé en 1971 par Yves Truchi.

Notre professeur:

**Sylvain Leroy**, 6<sup>e</sup> dan, éducateur sportif 2<sup>e</sup> degré, breveté d'État, instructeur à l'École des Cadres des Yvelines, (formation des professeurs de Judo), professeur au club de l'EJTA depuis 1975. 44 ceintures noires ont été formées, certains se sont distingués en championnats.

Les événements:

#### Les Rencontres "Samourai" :

Au long de l'année, rencontres inter-club où petits et grands peuvent s'exprimer au cours de randoris, avec une grande finale au mois de mai.

#### La Coupe d'Andrésy par équipes a lieu en mars.

Fête du club : en cours d'année, le club organise une, ou des soirées à thème, un apéritif dînatoire où les adhérents et les parents peuvent se rencontrer de façon conviviale.

La sortie annuelle : Le club organise une sortie en fin d'année pour clôturer la saison. Cette année, (2006), nous sommes allés au Parc St Paul.

La cérémonie des Vœux avec de nombreux clubs amis en hommage et à la mémoire d'un très grand professeur : Igor Corrêa.

#### Les Voyages :

Voyage au Japon en 2004. Certains ont bien profité de ce stage comme Frédéric qui a brillamment réussi sa ceinture noire au retour...

Noël 2003, stage aux Baléares animé par Sylvain à l'initiative de Maxime Leroy et de ses amis

## Lexique.

### Arbitrage :

**Hajime** : commencez ! (prononcer hadjimé). **Matte** : arrêtez ! **Sore made** : fin du combat.

**Waza ari** : grand avantage, presque point. **Ippon** : un point ; victoire par un point.

**Osaekomi** : immobilisation! **Toketa** : sortie d'immobilisation, (elle n'est plus comptée).

### Général :

**Ju** : souple, céder. **Jitsu** : art, technique. **Do** : chemin, moyen, principe.

**Ju-jitsu** : pratique de la souplesse, qui consiste à esquiver et non à s'opposer, afin de s'assurer de la victoire finale.

**Judo** : Principe général de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps, mis en avant par Jigoro Kano.

**Dojo** : salle où on pratique l'entraînement de Judo. **Rei** : salut.

**Randori** : combat libre d'entraînement. **Shiai** : compétition.

**Kata** : forme, ensemble de techniques enchaînées destinées à transmettre les Principes du Judo pour former les pratiquants. (Kata: veut dire également épaule).

**Tori** : Dans un kata, celui qui contrôle, qui fait chuter.

**Uke** : Celui qui est contrôlé, qui chute.

**Atemi** : coup frappé sur un point vital, (ju-jitsu).

**Judogi** : vêtement de Judo.

**Waza**: technique. **Nage waza** : technique de projection. **Ne waza** : technique au sol, (couché).

**Hidari** : à gauche. **Migi** : à droite. (prononcer migui).

**Tatami**: natte, tapis d'entraînement qui amorti les chutes.

**Ukemi** : chuter en contrôlant sa réception au sol.

### Parties du corps :

**Ashi** : pied, jambe. **Hiza** : genou. **Goshi** : hanche. **Te** : main, (morote : à deux mains).

**Seoi** : épaule. Prendre sur le dos. **Ude** : bras, avant-bras. **Waki** : aisselle.

**Hara** : ventre. (Sensation de force située au niveau du centre de gravité, de l'équilibre).

Quelques prises,

**Nage waza** : techniques debout.

**Barai / Harai** : Balayage/Balayer. **Gari** : Fauchage. **Gake** : Accrochage.

**O Soto gari** : Grand (O) fauchage extérieur (Soto).

**O Uchi gari** : Grand (O) fauchage intérieur (Uchi).

**Guruma** : Roue/enroulement. **Hiza Guruma** : Roue autour du genou.

**Ashi Guruma** : Enroulement de jambe.

**de Ashi barai** : Balayage de la jambe avancée.

**Uki goshi** : « hanche flottée », autour de la hanche. Prise préférée de Jigoro Kano.

**Tai** : corps (ou posture). **Otoshi** : Renversement.

**Hontai** : Attitude, posture fondamentale. **Jigotai** : posture défensive.

**Seoi Nage** : Projection d'épaule.

**Sutemi** : sacrifice. (Se lancer sous Uke en se couchant pour créer un vide et projeter).

**Ne waza** : techniques au sol, (ou Katame waza : techniques de contrôle).

**Shime** : étrangement, **Kwantsetsu** : clé sur une articulation,

**Osae** : Immobiliser :

ASSIS: **Kesa**, en écharpe, en travers : **Hon**, fondamental. **Kusure**, variante. **Ushiro**, derrière.

À GENOUX: **Shiho**, quatre coins : **Kami**, au dessus. **Yoko**, coté. **Tate**, vertical, longitudinal.

### Compter en Japonais :

1: **ichi**, prononcer itch. 2: **ni**. 3: **san**. 4: **shi**, ou yon. 5: **go**.

6: **roku**. 7: **shichi** pron. shitchi, ou nana. 8: **hachi** pron. atchi. 9: **kyu**. 10: **ju** pron. djiou.

(Juni : 12; Niju : 20; Nijusan : 23; Hyaku : 100).

Domo aligato : merci.

## Ceintures et degrés

### Classement des ceintures de couleur par ordre croissant :

Blanche – Jaune – Orange -- Verte – Bleue – Marron – Noire.

Remarque : Les enfants ont des ceintures intermédiaires :

Blanche – Demi jaune – Jaune – Demi orange – Orange, etc.

### **LES GRADES : KYU** (classe), **ET DAN** (degré),

Le grade vient de la tradition Japonaise ; il ne représente pas une marque de pouvoir mais plutôt la marque d'une maîtrise.

Il désigne clairement le fait que le Judo est une dynamique, une progression.

Il y a un art à maîtriser, un entraînement à mener pas à pas, marche après marche, chaque ceinture nouvelle est un encouragement fort sur ce chemin.

Cette phase d'apprentissage dynamique et échelonnée conduit naturellement vers le premier niveau sérieux de maîtrise : la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> dan, marque symbolique d'un certain idéal d'accomplissement.

**KYU** : classes, avant la ceinture noire,

en France : ceintures de couleur, (6).

au Japon : système des Kyu, (6) :

6<sup>ème</sup> Kyu => débutant, ceinture blanche,

1<sup>er</sup> Kyu => ceinture marron, (seulement deux couleurs).

**DAN** : degrés, à partir de la ceinture noire,

*Shodan* => 1<sup>er</sup> Dan, ceinture noire ;

*Nidan* => 2<sup>ème</sup> Dan "

*Sandan* => 3<sup>ème</sup> Dan "

*Yodan* => 4<sup>ème</sup> Dan "

*Godan* => 5<sup>ème</sup> Dan "

*Rokudan* => 6<sup>ème</sup> Dan, ceinture noire, ou rouge et blanche ;

*Shichidan* => 7<sup>ème</sup> Dan "

*Hachidan* => 8<sup>ème</sup> Dan "

*Kudan* => 9<sup>ème</sup> Dan, ceinture noire, ou rouge ;

*Judan* => 10<sup>ème</sup> Dan "

## Les membres du Bureau :

**Gilles Haroutel** : Président.

Coordonnées : 01 39 74 84 00

**Laure Desfoux** : Vice -Présidente.

**Pierre Bouillon** : Trésorier.

**Francis Santoni** : Secrétaire

**Sylvain Leroy** : Directeur Technique.

Coordonnées : 01 34 75 32 01

Les membres du Bureau se réunissent une fois par mois.

Pour toute information ou suggestion n'hésitez pas à nous téléphoner ou nous contacter à l'adresse mail suivante:

<http://judo.andresy.free.fr>

## • Les Cours de Judo

### Modalités et Horaires :

INITIATION de 6 à 8 ans c'est la première année de pratique, avec 1 séance par semaine le **mardi** ou le **mercredi**.

ENFANTS de 6 à 14 ans à partir de la 2<sup>e</sup> année de pratique, les jeunes s'entraînent **2 fois** par semaine et peuvent participer à des rencontres.

Les débutants de 9 à 14 ans entrent dans cette catégorie.

Les ADULTES à partir de 15 ans et plus : 3 séances par semaine, Judo : **mardi** et **jeudi**. (Tous niveaux).

Ju-jitsu (self-défense) et Judo : **samedi**.

**Remarque** : Tous les cours ont lieu au Centre Louise Weiss, en face de la Piscine des Charvaux.

Les entraînements ont lieu durant les périodes scolaires.



## Le fondateur du Judo, Mr Jigoro Kano (1860-1938).

Universitaire et haut fonctionnaire impérial, il est né à l'aube de l'ère Meiji, (1868), durant laquelle le Japon connaît une rapide modernisation qui entraîne son ouverture au reste du monde.

Cet homme, ayant été éduqué selon les traditions japonaises, est intègre, novateur et soucieux d'éducation et de progrès moral.

En **1877**, Il étudie le Ju-Jitsu.

Il rentre à l'Université Impériale de Tokyo. Un an plus tard, il fonde le *Kasei Base Ball Club*, (le premier au Japon).

En **1881** il est Licencié es lettres.

En **1882** il est diplômé en sciences esthétiques et morales,

**il commence à enseigner** ce qu'il appellera le **Judo Kodokan**.

Dès **1884**, Proviseur de plusieurs grands Lycées, il évolue au sein de la hiérarchie impériale et part également en mission en Occident. (Son premier voyage, en 1889 - 90, le conduira à Paris et à Berlin).

En **1899** Mr Kano est nommé président du *Butokukai*, Centre d'Etudes des Arts Martiaux au Japon.

En **1909** Mr Kano devient le premier représentant Japonais du **C.I.O.**, (Comité International Olympique).

En **1911**, Il devient Président de la Fédération Sportive du Japon .

En **1920** il prend sa retraite et se consacre exclusivement au Judo.

## Le Judo en France :

Le Judo fait son apparition en France en **1904**, lorsque Ernest Régnier ouvre une salle où il enseigne un mélange de lutte et de ju-Jitsu.

Cette technique de combat prendra tout son sens lorsque Ernest Régnier réussira à vaincre un adversaire, Mr Georges Dubois, maître d'escrime et de boxe sans la moindre difficulté apparente en faisant une clé de bras appelée *Juji-gatame*. Régnier enseigne le Ju-Jitsu quelque temps.

Cependant des débordements agressifs lors de certains combats firent retomber cette discipline dans l'oubli.

En **1935** s'ouvre le Ju-Jitsu Club de France animé par

Mr FELDENKRAIS et Mr KAWAISHI, socles du Judo Français.

La guerre de **39-45** freine un peu le développement du Judo sans l'en empêcher.

**1943**, Premiers Championnats de France de Judo.

**1946**, Création de la Fédération Française de Judo et de Jujitsu.

**1947**, Création du Collège des Ceintures Noires.

**1951**, La France adhère à l'Union Européenne, puis organise les Championnats d'Europe à Paris devant 12000 spectateurs. C'est aussi cette année là que fut créée la Fédération Internationale.

**1950-53** : Arrivée en France des grands experts Japonais :

MM AWAZU, ABE, HIRANO, MICHIGAMI.

**1956**, Premiers Championnats du Monde masculins de Judo (à Tokyo).

**1961**, 3èmes Championnats du Monde (à Paris).

**1964**, Le Judo, sport invité aux J. O. (à Tokyo).

**1980**, Premiers championnats du monde féminins (à New York).

## Le code moral du judo :

*Ce code est issu de l'ancien Bushido ou code du Samourai.*

**Noblesse d'âme** : C'est l'esprit de raison et de justice.

**Le courage** : C'est l'aisance dans le danger, donc l'absence de peur. C'est faire ce qui est juste dans la sérénité et la lucidité en conservant la maîtrise de soi.

**Le respect, la bonté, la bienveillance** : C'est la qualité qui permet d'être toujours attentif aux autres. C'est le respect des autres.

**La politesse** : C'est l'expression de l'intérêt porté à autrui au travers de gestes et d'attitudes tout en conservant son authenticité et sa sincérité.

**La sincérité, la véracité** : La parole donnée doit être une garantie suffisante. La véracité est liée au sens de l'honneur.

**L'honneur** : Le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même et des autres.

**L'amitié, la fidélité** : Il convient de faire preuve de fidélité et de loyauté à l'égard de ceux qui méritent la confiance.

**Le contrôle de soi** : C'est savoir se maîtriser physiquement et moralement.

**La modestie** : afin de toujours progresser.

*Tous ces principes conduisent à l'élévation de l'homme, et ont pour but de l'amener à s'intégrer harmonieusement dans la société en cultivant le sens des responsabilités.*

## Les deux maximes du judo définies par Jigoro Kano :

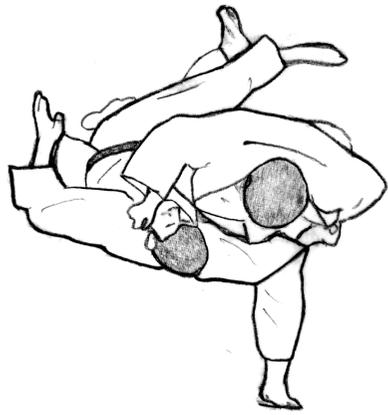
*Utilisation optimale de l'énergie, du corps et de l'esprit, en lien avec l'attitude verticale, la mobilité et le contrôle de l'équilibre.*

*Entraide et prospérité mutuelle.*

*Le partenaire n'est pas l'obstacle à abattre, il est la résistance qui nous oblige à accéder à une autre dimension de nous-mêmes.*

## • Les Horaires

<b>Jour</b>	<b>Horaires</b>	
<i>Lundi</i>	<b>17h15 - 18h15</b>	De <b>6 à 10 ans</b> (à partir de la 2 <sup>è</sup> année).
	<b>18h15 - 19h30</b>	Jeunes de <b>10 à 14 ans.</b>
<i>Mardi</i>	<b>18h00 - 19h00</b>	<b>Initiation</b> de 6 à 8 ans (1 <sup>ère</sup> année).
	<b>19h00 - 21h00</b>	<b>Adultes.</b>
<i>Mercredi</i>	<b>09h30 - 10h45</b>	De <b>6 à 10 ans</b> (à partir de la 2 <sup>è</sup> année).
	<b>10h45 - 11h45</b>	<b>Initiation</b> de 5 à 8 ans (1 <sup>ère</sup> année).
<i>Jeudi</i>	<b>18h00 - 19h00</b>	De <b>6 à 11 ans</b> (à partir de la 2 <sup>è</sup> année).
	<b>19h00 - 21h00</b>	<b>Adultes.</b>
<i>Vendredi</i>	<b>17h30 - 18h30</b>	De <b>6 à 10 ans</b> (à partir de la 2 <sup>è</sup> année).
	<b>18h30 - 20h00</b>	Jeunes de <b>10 à 14 ans.</b>
<i>Samedi</i>	<b>17h30 - 19h30</b>	<b>Adultes, Ju-jitsu et Judo.</b>



*Uchi mata*

柔道

Judo



*Hiza guruma*

柔術

*Ju jitsu*



*Ude osae*



*Harai*



*goshi*