

# LE JUDO

Le judo est un sport de combat sans arme. Il a été créé au XVIIIème siècle par un japonais : Maître Jigoro Kano



➤ Il existe un code moral du judo :

## **La politesse**

C'est respecter autrui

## **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**

C'est faire naître la confiance

## **Le contrôle de soi**

C'est savoir taire sa colère

## **L'amitié**

C'est le plus pur des sentiments humains

## ➤ Les ceintures

Les ceintures indiquent le niveau de l'élève. Elles sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron.

Pour changer de ceinture, l'élève doit :

- Savoir faire les techniques de combat correspondant à son niveau
- Etre présent aux entraînements
- Participer à des tournois
- Respecter le code moral

Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire.

- Le Judo est pratiqué dans une salle appelée DOJO, sur un tatami.

Florian