**Judo ma passion :**

### La création :

**L**a légende dit que Jigoro Kano découvrit les principes du Judo lors d’un hiver rigoureux en remarquant que les branches des cerisiers réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de « l’agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née.

Plus simplement, le judo est un art martial créé en 1882, construit comme une méthode d’éducation contenant des projections ainsi que des contrôles au sol (immobilisations, étranglements et clés de coude) repris en parti du jujitsu (art martial ancestral japonais).

### En France :

En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l’impulsion de Maître KAWAISHI et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Chez les hommes, le judo est inscrit pour la première fois au programme des J.O. à Tokyo en 1964. Chez les femmes, il faudra attendre les J.O de Barcelone en 1992.

Actuellement il y a plus de 600.000 adhérents en France.

### La pratique :

Il se pratique dans un dojo. Les pratiquants nommés Judokas portent une tenue en coton renforcée appelée [**judogi**](http://judosaintgermaindupuch33750.e-monsite.com/pages/culture-judo/culture-judo/kimono-ou-judogi.html) (plus communément appelé kimono), pieds nus sur des tatamis qui délimite une zone de combat en carré à l’aide de tapis de couleurs différentes (tapis qui amorti les chocs).

En compétition les judokas sont répartis en fonction de leurs âges, de leurs sexes et de leurs poids.

**Les grades :**

Les grades (ceintures) sont attribués à un pratiquant et permettent d'évaluer son niveau technique, son efficacité en combat, son degré d'ancienneté ainsi que ses qualités morales, ce qui correspond au respect scrupuleux du code moral ainsi qu'un investissement suffisant dans la pratique.

Les ceintures de couleurs ont été inventées en Angleterre au milieu des années 1920 puis introduites en France par le professeur Mikinosuke Kawaishi. On trouve dans l'ordre les ceintures blanche, jaune, orange, verte, bleue et marron. Suivent les ceintures dites supérieures, respectivement noire du 1er au 5e dan, rouge et blanche du 6e au 8e dan, et enfin rouge pour le 9 e et 10 e dan.

Symboliquement, il fut donné à Jigoro Kano, le fondateur du judo, une ceinture particulière à titre posthume, la ceinture blanche large, de la couleur des débutants pour signifier que l'on n'a jamais tout appris et qui correspond au 12e dan, sachant qu'il n'y a pas de 11e dan.

### Le code moral :

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s’épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

### Mon historique :

1993 -2006 : Judo Club De Montdidier (mes début de judoka et première compétition et résultats régionaux)

2007 – 2013 : Judo Club De Roye (continuité de la compétition avec l’entraiment avec CREFU d’Amiens)

2019 – 2020 : Judo Club De Fréjus (pas de compétition, juste le plaisir de pratiquer).

### Le but :

### Le but dans un combat de judo a toujours été la recherche de l'ippon, soit la victoire directe par une technique efficace. En judo debout, cela se traduit selon quatre critères : chute largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle.

### Ce qui est donc important, c’est la qualité de la projection et la position de réception de l'adversaire en combat debout, et le temps d'immobilisation (au moins une des deux épaules de l'adversaire touche le tapis et que le contrôle se fasse, le buste tourné vers le tapis) en combat au sol (un abandon donne la victoire et fait bien souvent suite à une technique d'étranglement ou de clé au coude réussie).

**Moi :**

Les clubs :

ROYE :

FREJUS ;

La section **judo** existe depuis plus de 35 ans à l’AMSLF. **Laurent Mahé** et son équipe accueillent les **enfants à partir de 3 ans** au Dojo de la salle Sainte-Croix et ce 4 jours par semaine (3 jours pour les plus de 13ans ).  
Le club forme les femmes et les hommes de tous âges à la **compétition** et au **judo loisir** . **Respect, politesse, courage, honneur, amitié** sont quelques-unes des valeurs clés du judo qui sont enseignées à Fréjus.

J’y suis licencié depuis septembre 2019, après 6 ans d’arrêt.

**Vidéo :**

<https://youtu.be/tLYIy7m3j54>

<iframe width="875" height="354" src="https://www.youtube.com/embed/tLYIy7m3j54" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

<https://youtu.be/yws-sP342Ik>

<iframe width="679" height="382" src="https://www.youtube.com/embed/yws-sP342Ik" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>