

Un nouveau système de ceintures de couleurs

La F.F.J.D.A, sur proposition de la Commission Nationale chargée du **réexamen de la progression Française d'enseignement** propose à ses enseignants la mise en place, à compter de la rentrée 1989, d'un nouveau système de ceintures de couleurs.

Pourquoi cette nouveauté ?

- Plus de 70% de nos pratiquants ont actuellement moins de 15 ans (Age minimum pour accéder au 1^{er} dan).
- L'âge moyen du début de la pratique se situe vers 6ans.
- Le système actuel, conçu pour les adultes, rend difficile une graduation harmonieuse des pratiquants (5 grades pour 9 années de pratique).

Le nouveau système :

- Offre la possibilité de proposer aux élèves un objectif annuel de changement de ceinture.
- Propose des « âges planchers » qui mettent en rapport une couleur de ceinture et un âge en de ça duquel on peut atteindre ce grade.
- S'appuie très largement sur le système précédent.

Les ceintures bicolores

Afin de conserver le même code durant toute la carrière du judoka, c'est le principe de la ceinture bicolore à bandes verticales qui a été retenu.

<u>Couleur de la ceinture</u>	<u>âge-plancher</u>	
Blanche	6 ans	
Blanche et Jaune	7 ans	
Jaune	8 ans	
Jaune et Orange	9 ans	
Orange	10 ans	
Orange et Verte	11 ans	
Verte	12 ans	
Bleue	13 ans	
Marron	14 ans	



Les trois grandes périodes

L'INITIATION :

- *De la ceinture blanche à la ceinture jaune (6-8 ans)*

LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL :

- *De la ceinture jaune à la ceinture verte (9-12 ans)*

LE PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE :

- *De la ceinture verte à la ceinture marron (13-15 ans)*

La ceinture « NOIRE »

- 1^{er} dan SHO-DAN
- 2^{ème} dan NI-DAN
- 3^{ème} dan SAN-DAN
- 4^{ème} dan YO-DAN
- 5^{ème} dan GO-DAN

La ceinture « ROUGE et BLANCHE »

- 6^{ème} dan ROKU-DAN
- 7^{ème} dan SHICHI-DAN
- 8^{ème} dan HACHI-DAN

La ceinture « ROUGE »

- 9^{ème} dan KU-DAN
- 10^{ème} dan JU-DAN
- 11^{ème} dan JUICHI-DAN

La ceinture « Blanche »

- 12^{ème} dan JUNI-DAN; SHI-HAN,
Seul le Maître Jigoro KANO eut droit à ce titre.

« Le petit dico du judoka »

Judo : voie de la souplesse

Ju : souplesse

Do : voie

Rei : salut

Ritsurei : salut (qui se fait debout)

Zarai : salut (qui se fait à genoux)

Ukemi : chute

Ushiro ukemi : chute arrière

Yofo ukemi : chute latérale (à droite ou à gauche)

Mae ukemi : chute avant

Kumi kata : la garde

Nage waza : techniques de projection

Waza : technique, mouvement

Shiai : compétition

Uke : celui qui subit

Tori : celui qui projette, agit

Judogi : c'est l'habit du judoka

Kimono : c'est un costume traditionnel japonais

Jppon : la victoire met fin au combat

Waza ari : presque la victoire, ne met pas fin au combat

Yufo : gros avantage technique



LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTROLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

