

# JUDO

Pass  
Education



FRANCE  
JUDO

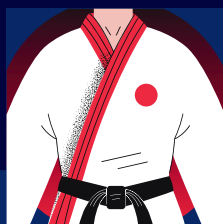
LOIRE

Fichier  
d'activités

6ÈME /  
5ÈME



# BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DU JUDO.



ENTRE SUR LE TATAMI ET DÉCOUVRE L'UNIVERS  
DU JUDO, OÙ MAÎTRISE DE SOI ET TECHNIQUE SONT  
ESSENTIELLES !



➤ FRANÇAIS

➤ MATHÉMATIQUES

➤ HISTOIRE

➤ GÉOGRAPHIE

➤ CULTURE

➤ E.M.C

➤ SCIENCES

➤ HISTOIRE DES ARTS

➤ ANGLAIS

➤ JEUX







Le judo, qui signifie "voie de la souplesse", est un art martial japonais inventé en 1882 par Jigoro Kano. Son objectif était de créer une discipline physique et philosophique, utilisant l'énergie de l'adversaire à son avantage tout en cultivant des valeurs universelles comme le respect et l'entraide.

### LE DOJO : LE COEUR DE L'ENTRAINEMENT

Les judokas s'entraînent dans un dojo, un lieu à la fois calme et rigoureux. Chaque séance commence par un salut envers le dojo et le Sensei, le maître qui transmet ses connaissances aux élèves. Ce rituel, chargé de respect, reflète les valeurs fondamentales du judo.



Sur le tatami, un tapis conçu pour amortir les chutes, les élèves apprennent différentes techniques. Tous portent un judogi, une tenue blanche renforcée, et une ceinture dont la couleur symbolise leur niveau.

### LE COMBAT : DECROCHER L'IPPON

Chaque combat vise à obtenir un ippon, le point parfait : soit en projetant l'adversaire sur le dos, soit en l'immobilisant durant 20 secondes, soit en le forçant à abandonner sur une technique de soumission. Les judokas utilisent l'équilibre, la vitesse et la stratégie pour déséquilibrer leur adversaire.

Les combats durent quatre minutes, mais chaque seconde est intense. Le judo n'est pas une question de force brute : il s'agit d'utiliser l'équilibre, la vitesse et l'énergie de l'adversaire pour le déstabiliser.



### LE CODE MORAL DU JUDO

Les valeurs du judo, appelées "le code moral", sont au cœur de cette discipline. Parmi elles, on trouve le respect, le courage, la sincérité, et le contrôle de soi. Ces valeurs ne sont pas seulement appliquées sur le tatami, mais aussi dans la vie quotidienne des judokas.

### LE JUDO DANS LE MONDE

Depuis son entrée aux Jeux Olympiques en 1964, le judo est devenu un sport mondial. Des compétitions comme les Championnats du monde ou les Jeux Olympiques rassemblent des judokas de toutes les nationalités, prêts à démontrer leur maîtrise et leur discipline.

Mais le judo ne se limite pas aux podiums. Il est aussi pratiqué dans les écoles et les clubs, où il inspire des millions de jeunes à se surpasser et à respecter les autres.



### 1 Associe chaque mot lié au judo à sa définition.

- Tatami ● ● Maître de judo qui enseigne et guide les élèves dans leur apprentissage.
- Judogi ● ● Aire de combat où les judokas s'entraînent et combattent, permet d'amortir les chutes.
- Sensei ● ● Point ultime qui permet de remporter un combat en projetant l'adversaire sur le dos.
- Ippon ● ● Lieu de pratique et d'apprentissage du judo, souvent calme et dédié à la discipline.
- Dojo ● ● Tenue traditionnelle portée par les judokas, composée d'une veste et d'un pantalon.

### 2 Cite les trois techniques principales utilisées pour décrocher un ippon, puis relie chacune d'elles à sa définition.

- ● Maintenir l'adversaire au sol pendant 20 secondes.
- ● Faire tomber l'adversaire sur le dos avec force et contrôle.
- ● Forcer l'adversaire à abandonner avec une clé ou un étranglement.



### 3 Pourquoi appelle-t-on le judo "la voie de la souplesse" ?

---



---

### 4 Le judo enseigne "à tomber et à se relever". Peux-tu donner une situation dans laquelle cette leçon peut être utile dans la vie quotidienne ?

---



---



---



A toi de jouer, détective du judo !

### 5 Enquête sur le judo aux Jeux Olympiques et réponds aux questions suivantes :



En quelle année le judo est-il devenu un sport olympique ?



Dans quelle ville cette première édition a-t-elle eu lieu ?



Quel judoka français a remporté le plus de médailles aux Jeux Olympiques ?  
Combien en a-t-il gagnées ?





1 Un dojo souhaite améliorer son équipement et dispose d'un budget total de 3600 € :

- $\frac{1}{6}$  du budget sera utilisé pour réparer les vestiaires.
- $\frac{1}{4}$  sera dépensé pour acheter de nouveaux tatamis.
- Le reste sera consacré à l'achat de judogis pour les élèves.

 Calcule la somme dépensée pour chaque poste : les vestiaires, les tatamis et les judogis.

Vestiaires

Tatamis

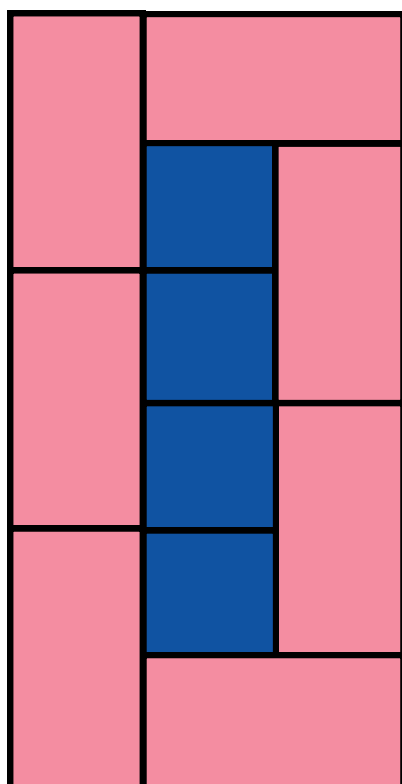
Judogis


 Quelle fraction du budget total représente la somme consacrée à l'achat des judogis ?

2 Un dojo est aménagé avec deux types de tatamis :

- Tatamis roses : 4 mètres sur 2 mètres, pour délimiter les bords du dojo.
- Tatamis bleus : 2 mètres sur 2 mètres, pour le centre.

L'ensemble du dojo a une surface rectangulaire de 6 mètres sur 12 mètres.



 Quelle fraction du dojo est couverte par des tatamis roses ? par des tatamis bleus ?



 Quelle est l'aire occupée par les tatamis roses ? par les tatamis bleus ?



 Quelle est l'aire totale du dojo ?



Le dojo est bien plus qu'un simple lieu d'entraînement. Depuis des siècles, il incarne des **valeurs fondamentales** comme la discipline, le respect et la quête de perfection. À travers son évolution, le dojo est resté un **espace de transmission**, s'adaptant aux besoins des époques tout en conservant son essence spirituelle et éducative.

	 <b>DOJO Bouddhiste</b> (6e siècle)	 <b>DOJO des samourais</b> (17e siècle)	 <b>DOJO de Jigoro Kano</b> (1882)
 <b>FONCTION</b>	Méditation et exercices spirituels	Entraînement militaire et arts martiaux	Enseignement du judo
 <b>QUALITÉS</b>	Calme, introspection	Discipline, rigueur, combat	Maîtrise de soi, pédagogie
 <b>VALEURS</b>	Harmonie intérieure, discipline	Respect, honneur, préparation au combat	Souplesse, respect, modernité

### 1 Relie chaque période à ses caractéristiques principales.

- Dojo des samourais ● ● Lieu d'enseignement du judo.
- Dojo de Jigoro Kano ● ● Lieu de méditation et d'introspection.
- Dojo bouddhiste ● ● Lieu d'entraînement militaire et préparation au combat.



### 2 Enquête sur le premier Dojo du judo et réponds aux questions suivantes :



Quel est le nom du premier dojo créé par Jigoro Kano ?



Où se trouve ce dojo et en quelle année a-t-il été fondé ?



### 3 Pourquoi les dojos modernes ont-ils gardé des éléments traditionnels tout en s'adaptant au monde contemporain ?

---



---



---



---



---



**DOJO MODERNE**  
Un espace clair et organisé.



Le judo trouve ses racines au **Japon**, un pays riche en traditions et en histoire. Cette discipline est intimement liée à des lieux emblématiques comme **Tokyo**, capitale du pays et berceau du **Kōdōkan**, ainsi qu'à des symboles comme le **Mont Fuji**, qui inspire force et sérénité.



1

Place sur la carte le nom de la capitale du Japon et celui de sa montagne emblématique.



A toi de jouer, explore le Japon, berceau du judo !

2 Réponds aux questions suivantes.

Le Japon est composé de 4 îles principales. Quels sont leurs noms ?





Parmi ces îles, laquelle abrite Tokyo et le Mont Fuji ?

Quelle est la hauteur du Mont Fuji, le plus haut sommet du Japon ?

 2 400 mètres

 3 776 mètres

 4 100 mètres

3 Pourquoi Tokyo est-elle une ville importante dans l'histoire du judo ? Cite un lieu emblématique lié à ce sport.

---



---

4 Tokyo est aussi connue pour avoir accueilli un événement sportif mondial où le judo est devenu un sport olympique pour la première fois. De quel événement s'agit-il et en quelle année ?





## UNE LÉGENDE DU JUDO

## CULTURE



**Teddy Riner**, judoka français, est une icône mondiale. Avec ses multiples médailles olympiques et ses nombreux titres de champion du monde, il incarne la force, la discipline et l'esprit du judo.

Teddy Riner mesure 2,04 mètres et pèse plus de 130 kg! Mais il reste d'une incroyable souplesse !



Combien de fois Teddy Riner a-t-il remporté les Championnats du monde de judo ?

## LES CEINTURES

## KYU : grades inférieurs



6° Kyu

Ceinture de base. Symbolise la pureté et le début du parcours.



5° Kyu

Première progression. Maîtrise des bases du judo.



4° Kyu

Développement des techniques de projection et contrôle.



3° Kyu

Approfondissement des techniques et de l'équilibre.



2° Kyu

Expertise intermédiaire. Contrôle des chutes et projections.



1° Kyu

Préparation pour la ceinture noire. Bonne maîtrise !

## DAN : grades avancés



1° au 5° Dan

Premier niveau de maîtrise. Compréhension approfondie du judo



6° au 8° Dan

Expertise exceptionnelle et une contribution judo. Excellence.



9° et 10° Dan

Réservée aux grands maîtres du judo. Reconnaissance ultime. Très rare.

Le fondateur du judo, Jigoro Kano, est le seul à avoir atteint le 12e Dan, souvent représenté par une ceinture blanche épaisse pour signifier un retour à la pureté.



Trouve deux autres arts martiaux qui utilisent un système de ceintures similaires au judo.



FUN

FACTS



Jigoro Kano, le créateur du judo, était professeur et diplômé en philosophie et en éducation. Il a voulu créer un sport combinant physique et moralité.

Contrairement à d'autres arts martiaux, le judo n'implique pas de coups de pied ou de poing. Il repose sur les projections, les immobilisations et la souplesse.

L'ippon, qui permet de remporter un combat instantanément, est unique au judo et symbolise une technique parfaitement exécutée.

En 1968, le judo a été retiré des Jeux Olympiques avant de revenir en 1972, à la demande massive des fans.

Le judo est pratiqué dans plus de 200 pays, ce qui en fait l'un des sports les plus universels.



Pass  
Education





Pendant longtemps, le judo était réservé aux hommes. Les femmes ont dû se battre pour pouvoir pratiquer ce sport. En **1926**, le premier dojo pour femmes ouvre au Japon, mais elles restent exclues des grandes compétitions.

En **1980**, les femmes participent pour la première fois aux Championnats du Monde de judo. Plus tard, en **1992**, le judo féminin devient une discipline olympique complète lors des Jeux Olympiques de Barcelone. Ces victoires ont marqué un grand pas vers l'égalité.

**1** Écris les événements clés à la bonne place sur la frise chronologique.



**2** D'après toi, pourquoi les femmes ont-elles eu du mal à être reconnues dans le judo ?

---




---



---

Aujourd'hui, des femmes de talent sont devenues des modèles grâce à leurs exploits. Elles incarnent les valeurs du judo : respect, discipline et courage.

**3** Fais une recherche sur internet et trouve le nom d'une judokate française très connue et d'une judokate japonaise emblématique. Indique combien de médailles d'or olympiques chacune d'elles a remportées.

			
--	---	--	---

**4** **Activité créative** - Imagine une affiche pour promouvoir l'égalité dans le judo.

*Imagine et dessine une femme inspirante pratiquant le judo.*

*Choisis un slogan inspiré par les valeurs du judo.*

“

”

Pass  
Education



L'équilibre d'un corps dépend de la position de son **centre de gravité** (point où se concentre tout le poids). Pour qu'un corps reste stable, le centre de gravité doit être situé au-dessus de la base de soutien, qui correspond à la zone entre ses pieds.

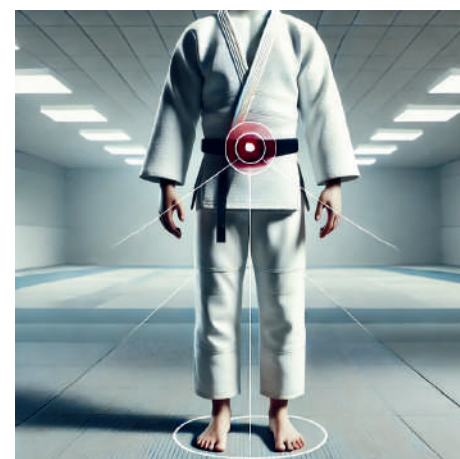
### Les principes de souplesse et de gravité

Le judoka utilise souvent sa **souplesse** pour adapter sa posture et abaisser son propre centre de gravité. Cela lui permet de **rester stable** tout en déséquilibrant l'autre.

### Le déséquilibre



En judo, pour projeter un adversaire, il faut sortir son centre de gravité de sa base de soutien. Cela le fait **perdre l'équilibre et tomber**. Par exemple, une traction rapide ou une rotation bien exécutée peut déséquilibrer un adversaire, même s'il est plus lourd.



LE CENTRE DE GRAVITÉ

### 1 Relie chaque situation à l'effet produit sur le judoka :

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Il baisse son centre de gravité                       | ● | ● | Il reste en équilibre.   |
| Il garde son centre de gravité aligné avec ses pieds. | ● | ● | Son centre de gravité sort de sa base de soutien, il perd l'équilibre. |
| Il est tiré brusquement vers l'avant                  | ● | ● | Il devient plus stable et difficile à déséquilibrer.                   |



### 2 Coche les affirmations vraies concernant l'équilibre et le centre de gravité.

- Le centre de gravité est toujours situé au niveau des épaules.
- En abaissant son centre de gravité, un judoka augmente sa stabilité.
- Si le centre de gravité sort de la base de soutien, on perd l'équilibre.
- La base de soutien correspond uniquement à un pied du judoka.

### 3 Explique en quelques phrases pourquoi il est important pour un judoka de maîtriser son centre de gravité pendant un combat.

---



---



---

### 4 Un judoka tente de pousser son adversaire, mais celui-ci abaisse son centre de gravité. Que peut-il faire pour réussir à le déséquilibrer ?

- Tirer l'adversaire dans une autre direction.
- Continuer de pousser directement.



La calligraphie japonaise, appelée **shodō**, est un art traditionnel qui consiste à écrire ces caractères avec élégance et précision, en utilisant un pinceau et de l'encre. Le mot judo est écrit en japonais avec deux caractères :



**柔 (ju)** : signifie "souplesse", "flexibilité". Il représente l'idée de s'adapter à l'énergie de l'adversaire.  
**道 (do)** : signifie "voie", "chemin". Ce kanji reflète le parcours de vie et l'apprentissage du judo.

Pour pratiquer la calligraphie japonaise, il faut des outils spéciaux qui permettent de tracer les caractères avec élégance et précision.



#### Pinceau : FUDE

Permet de varier l'épaisseur des traits.



#### Encre noire : SUMI

Symbole de sobriété, préparée en diluant un bâton d'encre.



#### Papier de riz : WASHI

Absorbe l'encre pour un effet doux.



Recopie le mot "judo" en japonais (柔道) en imitant les traits et la forme des caractères.





TO THROW



TO BOW



TO FALL



MAT (TATAMI)



JUDO GI



BELT

## 1 Complète chaque phrase avec les mots suivants : *throw, bow, fall, mat, judogi, belt*

Before starting a fight, judokas must ..... to show respect.

The ..... is the special uniform that judokas wear during practice and competitions.

To win, you need to ..... your opponent to the ground.

In Judo, you must learn to ..... safely on the mat.

Fights take place on a ....., which is designed to absorb impacts.

A judoka's rank is shown by the color of their .....

### Vocabulary

to show : montrer  
to wear: porter  
to need : avoir besoin  
to learn : apprendre  
to win : gagner  
opponent : adversaire  
the ground : le sol  
safely : sans danger  
rank : niveau

## 2 Lis le texte puis réponds aux questions.



I practice judo every week. I wear my judogi and train on a mat called tatami. Before starting, we always bow to show respect. My coach teaches me how to fall safely and how to throw my opponent. I'm working hard to get a new belt soon. Judo helps me stay strong and focused!



**What do judokas do before starting a fight?**

- They bow to show respect.
- They start fighting immediately.
- They change their belt.



**What does the judoka learn with their coach?**

---



---



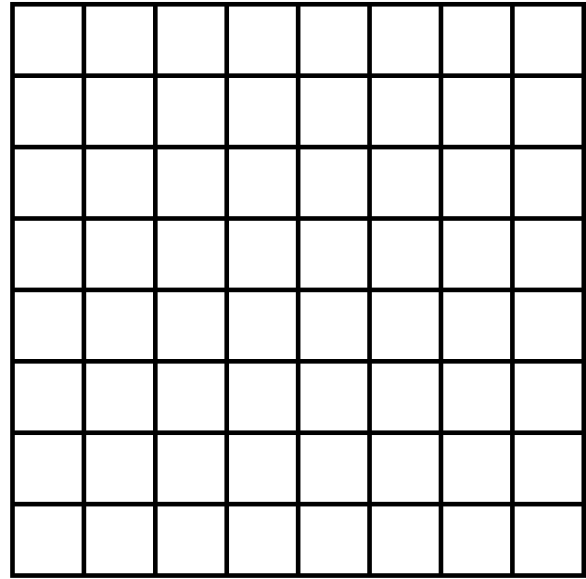
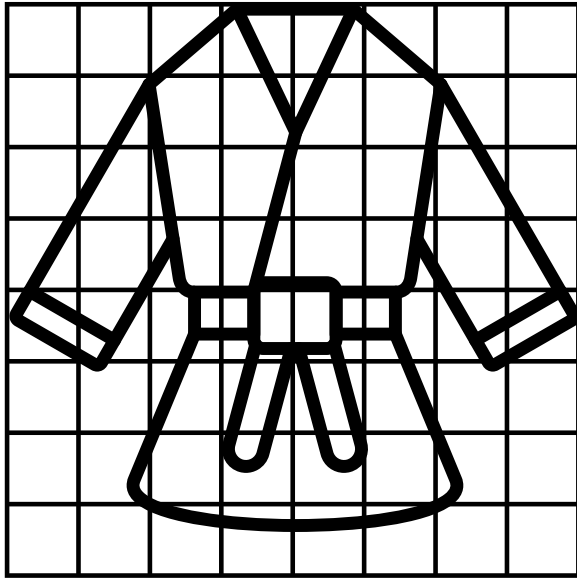




### QUADRILLAGE

### JEUX

Reproduis le kimono sur le quadrillage vide en respectant le modèle.



### CARRÉ MAGIQUE

Complète le carré magique. Les sommes des nombres de chaque ligne, colonne et diagonale sont toutes égales.

35	26		19		24
		28	10	33	15
		32		7	25
30	12		14	34	16
	22	9		2	20
	13	36	18		11

### CALCULS LOGIQUES

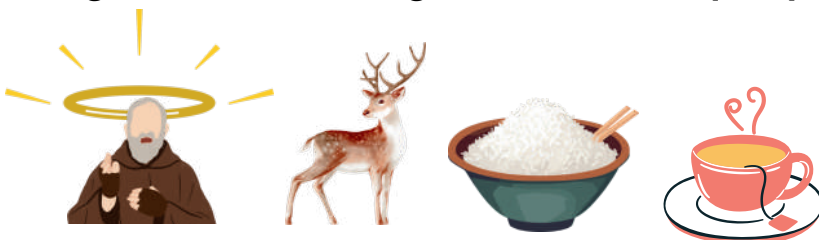
Trouve la valeur de chaque image et utilise ces informations pour compléter le dernier calcul.

愛	+	愛	+	愛	=	30
愛	+	🎯	+	愛	=	54
🎯	+	👕	+	👕	=	68
👕	+	🎯	×	愛	=	<input type="text"/>

愛     🎯     👕

### RÉBUS

Regarde bien les images et découvre quelques valeurs du code moral du judo.





# Pass Education

De la  
maternelle  
au lycée



## Mon Site de soutien scolaire !

**+ de 35 000 fiches de révision**

**+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne**

### Apprendre en s'amusant !



- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

