

# JUDO

Pass  
Education



JUDO CLUB VERMELLOIS

Fichier  
d'activités



**CM1/  
CM2**

# 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
- >< CULTURE
- >< E.M.C
- >< SCIENCES
- >< HISTOIRE DES ARTS
- >< ANGLAIS
- >< GÉOGRAPHIE
- >< HISTOIRE





## LA JEUNESSE DE JIGORO KANO.

**Jigoro Kano** est né en **1860** au **Japon**, à une époque où son pays traversait de grands changements. Dès son plus jeune âge, il montra un fort intérêt pour **l'éducation** et **les arts martiaux**. À l'époque, le Japon sortait d'une période de plusieurs siècles de paix, où les **samourais** n'étaient plus aussi indispensables que dans le passé. Ces guerriers pratiquaient le **jujitsu**, un art martial ancien basé sur des techniques de **projection** et de **contrôle** des adversaires.



## L'APPRENTISSAGE DU JUJITSU ET SES LIMITES.



Jigoro Kano, passionné par le jujitsu, commença à l'apprendre dès qu'il fut en âge. Cependant, il se rendit vite compte que certaines techniques étaient **risquées** et inadaptées à une **pratique sportive moderne**. Il décida donc de créer une nouvelle forme d'art martial, **plus sûre**, mais qui conservait les **principes de base du jujitsu**.

## LA CRÉATION DU JUDO ET DU KODOKAN.

En **1882**, il fonda le **Kodokan**, son école de **judo**, dans laquelle il enseignait cette nouvelle discipline. Le mot "judo" signifie « **voie de la souplesse** » en japonais. Ce nom reflète l'idée de Jigoro Kano que la **force physique** seule ne suffisait pas pour réussir dans la vie, mais que **l'intelligence**, **le respect des autres** et **l'entraide** étaient tout aussi importants.

## LA DIFFUSION MONDIALE DU JUDO

Le judo se développa rapidement, au Japon d'abord, puis dans le reste du monde. En **1964**, le judo devint un **sport olympique** lors des **Jeux Olympiques de Tokyo**, ce qui permit à cette discipline de se faire connaître à l'international. Aujourd'hui, le judo est pratiqué par des millions de personnes dans le monde entier, et ses principes de respect, d'humilité et de maîtrise de soi continuent d'influencer des générations de judokas.



### 1 Réponds aux questions suivantes.

 Où est né Jigoro Kano ?

- Au Japon     En Chine     En Inde.



Quel art martial a-t-il appris avant de créer le judo ?

- Le karaté     Le Jujitsu     Le yoga.

### 2 Que signifie le mot judo ?

.....

### 3 Corrige dans chaque phrase les informations erronées.

Jigoro Kano est né en 1882.

.....

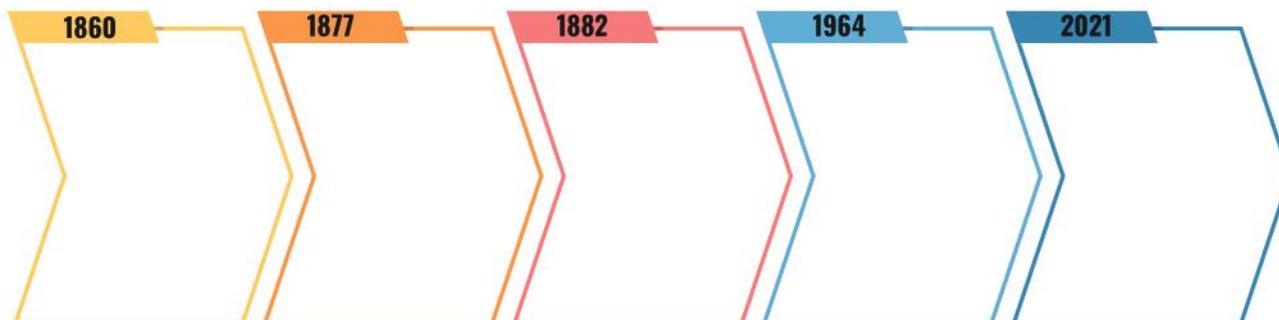
Le judo est plus dangereux que le jujitsu.

.....

Le judo est devenu un sport Olympique en 2024.

.....

### 4 Complète la frise chronologique en écrivant les éléments suivants à la bonne place.



- |   |   |
|---|---|
|  Le judo devient un sport Olympique.               |  Naissance de Jigoro Kano. |
|  Jigoro Kano commence à apprendre le Jujitsu.      |  Création du Kodokan.      |
|  Clarisse Agbegnenou devient championne Olympique. |   |

### 5 Relis chaque mot à sa définition.

- |   |   |
|---|---|
| Judo     |  ancêtre du judo.                      |
| Kodokan  |  voie de la souplesse.                 |
| Jujitsu  |  école de judo fondée par Jigoro Kano. |

### 6 Explique pourquoi Jigoro Kano a décidé de créer le judo au lieu de continuer à pratiquer le jujitsu.

.....

.....

.....



#### Le savais-tu ?

Le vêtement porté par les judoka est appelé un **gi**. Il est très résistant et adapté aux techniques du judo.

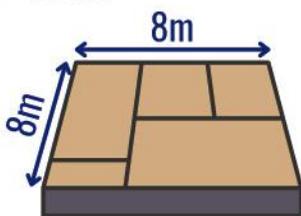




- 1 Dans un dojo, il y a 12 tatamis. Chaque judoka utilise 2 tatamis pour ses entrainements. Combien de judokas peuvent s'entraîner en même temps ?

Réponse : .....

- 2 Lors des compétitions, la zone de jeu est un carré de tatami de 8 mètres de côté.



Calcule le périmètre P du tatami.



Calcule l'aire A du tatami.

MÉMO

$$p = \text{côté} \times 4$$

$$a = \text{côté} \times \text{côté}$$

- 3 Lors d'un entrainement de judo, le professeur organise un tournoi entre judokas. Pour chaque combat, l'arbitre attribue 3 points au gagnant et 1 point au perdant.

Après le tournoi, un des judokas a participé à 6 combats et a gagné 4 d'entre eux. Combien de points ce judoka a-t-il obtenu au total à la fin des 6 combats ?

Réponse : .....

Combien de points aurait-il obtenu s'il avait remporté tous ses combats ?



Le savais-tu ?

Avant et après chaque combat, les judokas se saluent en s'inclinant l'un devant l'autre.



Réponse : .....



En France, certains judokas ont marqué l'histoire grâce à leurs exploits sportifs, leur carrière impressionnante et les valeurs qu'ils incarnent. Voici trois des plus grands judokas français : **Teddy Riner**, **David Douillet** et **Clarisse Agbegnenou**.

**Teddy Riner**

Né le : 7 avril 1989

Catégorie : poids lourds (+100kg)

Titres de champion du Monde :

Médailles Olympiques: **V V V**

Teddy Riner est considéré comme l'un des plus grands judokas de tous les temps, notamment grâce à son impressionnante série de victoires dans les compétitions internationales. Il est connu pour sa force, mais aussi pour son intelligence tactique sur le tatami.

**David Douillet**

Né le : 17 février 1969

Catégorie : poids lourds (+100kg)

Titres de champion du Monde :

Médailles Olympiques: **V V**

Après sa carrière sportive, David Douillet est devenu une figure publique importante en France, s'engageant pour les Pièces Jaunes. Il est également connu pour ses techniques de projection fluides et précises qui combinées à sa force le rendait redoutables.

**Clarisse Agbegnenou**

Né le : 25 octobre 1992

Catégorie : moins de 63kg.

Titres de championne du Monde :

Médailles Olympiques: **V V V**

Clarisse Agbegnenou est une athlète impressionnante qui a dominé sa catégorie pendant des années. Elle est également reconnue pour son esprit d'équipe et son rôle de modèle pour les jeunes générations de judokas.

### 1 Corrige dans les phrases suivantes les informations soulignées.



Teddy Riner a remporté trois médailles d'argent olympiques en 2012, 2016 et 2024.

.....



David Douillet a gagné 11 titres de champion du monde.

.....



Clarisse Agbegnenou a remporté 6 titres de championne du monde dans la catégorie des + 100kg.

.....

### 2 Relis chaque judoka à ses compétences.

Teddy Riner ●

● ses techniques de projections.

David Douillet ●

● son esprit d'équipe.

Clarisse Agbegnenou ●

● son intelligence tactique.



**A toi de jouer ! Fais une recherche pour répondre aux questions suivantes :**

### 3 Indique les années pendant lesquelles chaque champion a été champion(ne) du monde :

Clarisse Agbegnenou : Teddy Riner : David Douillet : 

### 4 David Douillet a été le parrain d'une célèbre association, laquelle ?



Le judo, créé par **Jigoro Kano**, est guidé par un **Code Moral**, inspiré de celui des samourais, qui enseigne des valeurs importantes comme : **le courage, l'honneur et le respect**. Ces valeurs aident les judokas à progresser, dans le sport comme dans la vie.

**1 Retrouve les 3 valeurs du judo cachées dans ces rébus.**



**2 Lis chaque définition et écris le nom de la valeur correspondante :**

*courage - honneur - respect.*

Synonyme de politesse. C'est aussi les petits signes qui montrent à l'autre qu'il existe.

.....

Force de caractère qui permet d'affronter le danger ou les difficultés.

.....

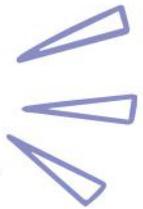
Souvent associé à un ensemble de règles à respecter. Permet d'admettre ses erreurs.

.....

**3 Relis chaque situation à sa valeur.**

- Courage
- Respect
- Honneur

- Noa admet une faute qu'il a commise pendant un combat.
- Samira félicite son adversaire même après avoir perdu.
- Lucas participe à une compétition même s'il a peur de perdre.
- Emma salue son adversaire avant et après le combat.



**4 Vrai ou faux ?**

	Vrai	Faux
Le respect c'est ignorer son adversaire après un combat.		
Le courage c'est uniquement quand on est sûr de gagner.		
Saluer son adversaire avant et après le combat est un signe de respect.		
L'honneur c'est avoir toujours raison.		

**5 Imagine une situation dans laquelle un judoka montre une des valeurs du judo. Écris 2 à 3 phrases pour décrire cette situation.**

J'ai choisi la valeur

.....

.....

.....

.....



**Le savais-tu ?**

Le kimono (gi) se compose de 3 parties :

- la veste (uwagi)
- la ceinture (obi)
- le pantalon (zubon)





En judo, le **positionnement du corps** et la **gravité** jouent un rôle essentiel pour faire tomber l'adversaire. La gravité attire tout vers le sol. Lorsque le corps est bien positionné, la gravité aide à amplifier la puissance des projections et des balayage.

### 1 Complète le texte à l'aide des mots suivants :

*gravité, positionnement, équilibre.*

Pour faire tomber son adversaire, un bon ..... est nécessaire.

La ..... aide le judoka en attirant l'adversaire au sol.

Le judoka doit maintenir son ..... pour ne pas être projeté à son tour.

### 2 Essaie cette mini expérience avec un camarade pour comprendre le rôle de la gravité et des leviers dans le judo.

1. Place toi face à un ami qui doit rester stable et droit.
2. Tire doucement son bras vers le bas.
3. Recommence l'expérience en demandant à ton ami de se pencher vers l'avant au préalable.

Est-il plus facile de le faire basculer quand il se tient droit ou quand il est penché ?

.....  
.....

Trouves-tu qu'il est plus facile de le faire basculer maintenant ?

.....  
.....

4. Place toi maintenant à côté de lui et utilise ta jambe pour soulever la sienne (balayage) tout en tirant légèrement son bras vers le bas.

### 3 À l'aide des descriptions, réécris le nom de la technique sous chaque image.



.....

**O-Soto-Gari** (du japonais 大外刈 : grand fauchage extérieur)

Le judoka déséquilibre son adversaire vers l'arrière puis le fait tomber en lui fauchant une jambe.



.....

**Ippon-Seoi-Nage** (du japonais 一本背負投 : projection d'épaule par un côté)

Le judoka saisit l'adversaire et le projette par dessus son épaule.



.....

**Harai Goshi** (du japonais 払腰 : hanche balayée)

Le judoka balaye son adversaire avec la hanche pour le faire tomber.



Le savais-tu ?

Jigoro Kano créa une section féminine du kodokan en 1926 !



La calligraphie japonaise, appelée "**shodo**" (書道), est l'art de bien écrire les caractères japonais à l'aide d'un **pinceau et d'encre**.

Cet art est pratiqué au Japon depuis des siècles et est très respecté, car il demande de la **patience**, de la **concentration**, et une grande **maîtrise de soi**. Chaque trait réalisé doit être précis, fluide et harmonieux.

**Le pinceau (fude)** : pour tracer les caractères.

**L'encre (sumi)** : préparée à partir de bâtons d'encre que l'on frotte avec de l'eau.

**La pierre à encre (suzuri)** : pour diluer l'encre.

**Le papier (washi)** : papier de riz absorbant



**1** Voici les idéogrammes japonais des valeurs du judo, choisis-en un et essaye de le reproduire.



**2** Relie chaque outil à son nom en japonais.

Le papier 🍵  
 La pierre à encre 🍵  
 Le pinceau 🍵  
 L'encre 🍵

🍵 墨 (sumi)  
 🍵 筆 (fude)  
 🍵 和紙 (washi)  
 🍵 硯 (suzuri)



Le savais-tu ?

La devise du judo est :  
 "Jita Kyo-ei" qui signifie  
 "entraide et prospérité  
 mutuelle."





**1** Retrouve la traduction de chacun de ces mots. Commence par ceux que tu connais en français puis déduis les autres.



belt - kimono - referee - tatami - to bow



dojo - medal - to grip - judo player - to throw

**2** Utilise les 3 mots suivants pour créer une phrase qui a du sens :  
tatami - fight - two judokas.



**3** Complète le texte avec les mots suivants.

belt - to bow - grip - kimono - dojo.



The ..... is where the judoka train and practice judo.



A ..... is used to show the level of a judoka.



Before starting a match, two judokas always ..... to show respect.



During the fight, the judoka tries to get a good ..... on their opponent.



A judoka wear a ..... during training and competitions.

**4** Traduis en français les phrases suivantes.



The judo player wears a white kimono.

.....



The referee judges the match.

.....



He has a black belt.

.....



#### VOCABULARY

to train: s'entraîner  
practice : pratiquer  
to show : montrer  
level : niveau  
starting : commencer  
grip : prise  
opponent : opposant  
to wear: porter un vêtement

**You did it!**



## LA DIFFUSION MONDIALE DU JUDO.

Le judo est devenu un **sport olympique** en **1964** lors des **Jeux Olympiques de Tokyo**, ce qui a considérablement aidé à sa diffusion à travers le monde. Aujourd'hui, il est pratiqué dans plus de 200 pays. Les judokas de plusieurs pays ont brillé lors des grandes compétitions internationales.

### 2 Coche la bonne réponse :

Le judo est devenu un sport olympique en :

- 1964       2022       1644

Le pays qui accueillait les jeux était :

- La France       Le Brésil       Le Japon.

### 1 Colorie le Japon en rouge pour bien le situer sur la carte.



## DES CHAMPIONS À TRAVERS LE MONDE.



Teddy Rinner  
11 fois champions du monde et  
double champion olympique.



Rafaela Silva  
Championne Olympique



Shohei Ono  
Triple champion du monde et  
double champion Olympique.



Daria Bilodid  
Double championne du monde et  
médaille de bronze olympique

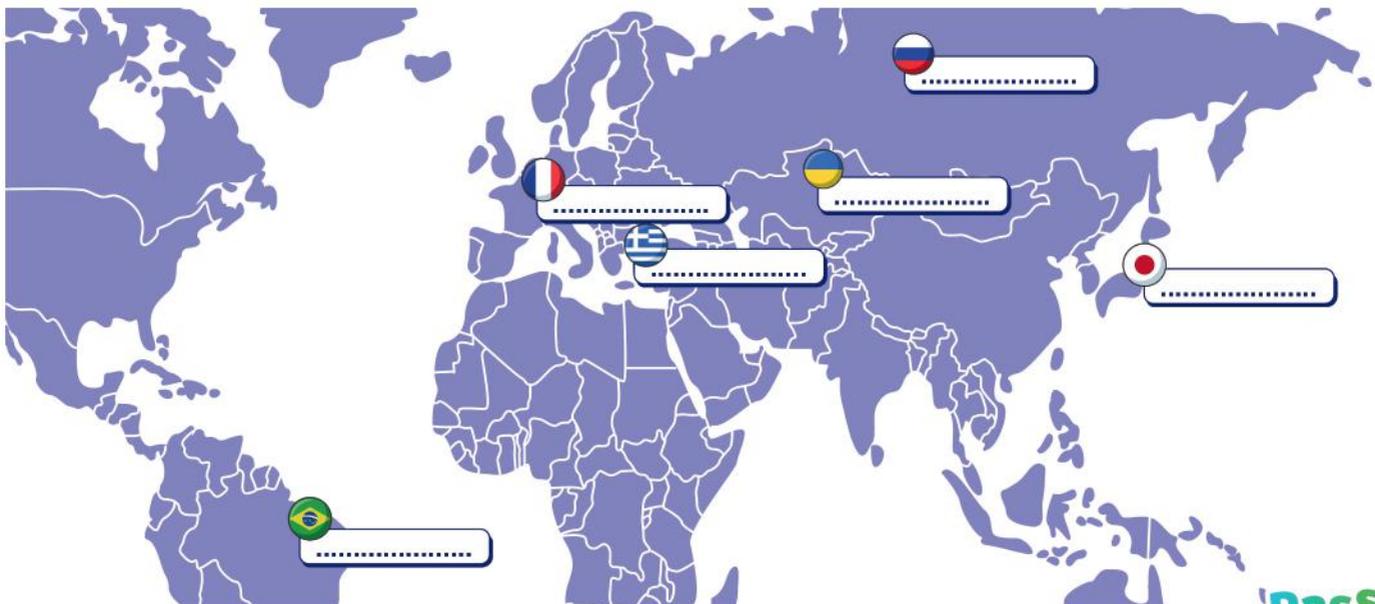


Ilias Iliadis  
Double champion du monde et  
champion olympique.



Khasan Khalmurzaev  
Champion olympique

### 3 Écris le nom de chaque pays. Tu peux t'aider d'un dictionnaire à la page des drapeaux.





## LES SAMOURAÏS ET LE BUSHIDO.

### HISTOIRE

Les **samouraïs** étaient des **guerriers nobles** du **Japon médiéval**, connus pour leur discipline, leur loyauté et leur maîtrise des armes et des arts martiaux. Ils suivaient un **code d'honneur** appelé **Bushido** ("la voie du guerrier"), qui leur dictait des règles de conduite basées sur le **courage**, la **loyauté**, **l'honneur**, et la **maîtrise de soi**. Ce code d'honneur inspirera Jigoro Kano lors de la création du judo et du choix de ses valeurs.



### 1 Les samouraïs étaient :

- des paysans.     des guerriers.     des moines.

### 2 Quelles sont les 4 valeurs du Bushido ?

## LE SAMOURAÏ FRANÇAIS : JULES BRUNET

**Jules Brunet**, né en **1838**, était un **officier de l'armée française**. En **1867**, il fut envoyé au **Japon** pour former l'**armée japonaise** aux techniques militaires françaises. Pendant son séjour, une **guerre civile** éclata, opposant ceux qui voulaient conserver les **traditions des samouraïs** à ceux qui désiraient **moderniser** le pays. Brunet choisit de soutenir les samouraïs et resta au Japon pour les aider, même après la fin de sa mission.



### 3 Vrai ou faux ?

	Vrai	Faux
Jules Brunet est allé au Japon en 1838.		
Il est envoyé au Japon pour aider l'armée japonaise.		
Il a choisi d'aider les samouraïs pendant la guerre.		



#### Le savais-tu ?

L'histoire de Jules Brunet a inspiré le film "le dernier samouraï" avec Tom Cruise.

## AUTRES ARTS MARTIAUX JAPONNAIS.

### LE JUJITSU

Art martial basé sur des techniques de projection et de contrôle. Il a fortement influencé la création du judo.



JUJISTUKA

### L'AÏKIDO

Art martial basé sur la défense et l'utilisation de la force de l'adversaire contre lui-même.



AÏKIDOKA

### LE KENDO

Art martial où les pratiquants s'affrontent avec des épées en bambou (shinai), inspiré des techniques des samouraïs.



KENSHI

### 4 Relie chaque art martial à ses caractéristiques.

- Le jujitsu  pratiqué avec des épées en bambou.  
 Le kendo  utilise la force de l'adversaire contre lui-même.  
 L'aïkido  utilise des techniques de projection.



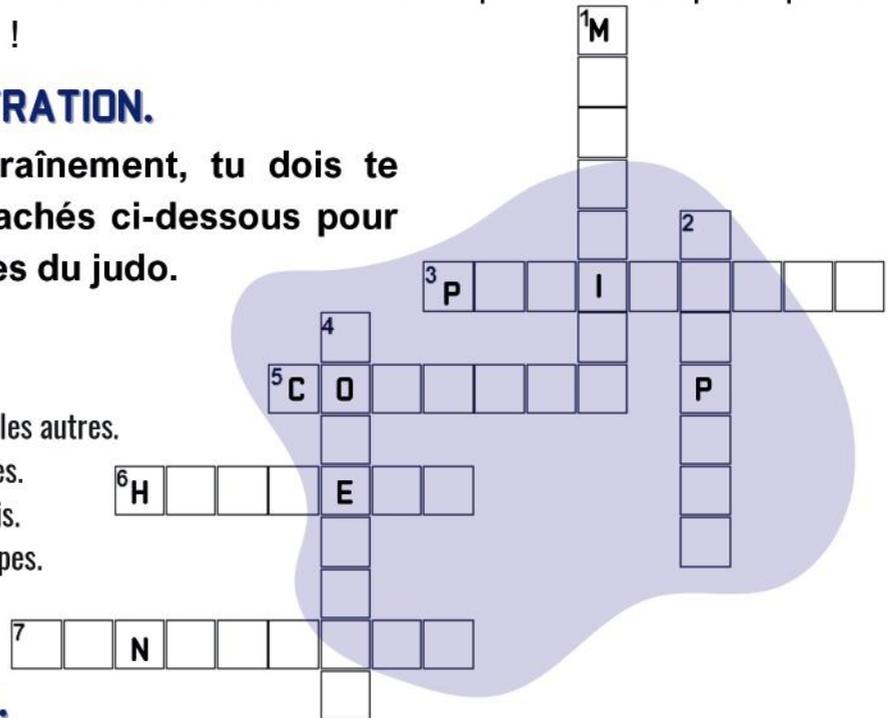
### BONUS

Bienvenue dans ton aventure au dojo ! Aujourd'hui, tu vas suivre un parcours d'entraînement spécial pour prouver que tu es prêt à porter la ceinture noire. Résous chaque défi pour avancer dans ton entraînement et débloquer des étapes qui te rapprocheront de ton objectif final !

### LA CEINTURE DE LA CONCENTRATION.

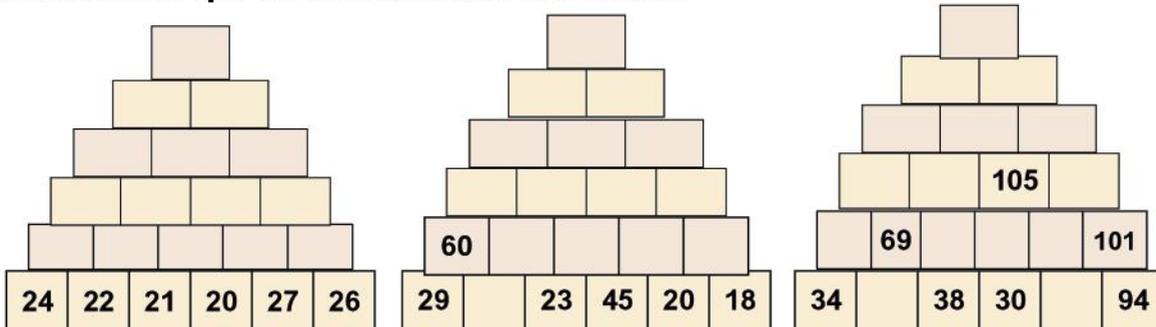
**1** Avant de commencer ton entraînement, tu dois te concentrer. Résous les mots cachés ci-dessous pour découvrir les valeurs essentielles du judo.

1. Le contrôle de soi.
2. Valeur qui consiste à bien traiter les autres.
3. La façon d'être gentil et respectueux envers les autres.
4. Être humble, ne pas se vanter de ses réussites.
5. La force de faire face à ses peurs ou aux défis.
6. Rester fidèle à ses engagements et ses principes.
7. Dire la vérité, être honnête avec les autres.



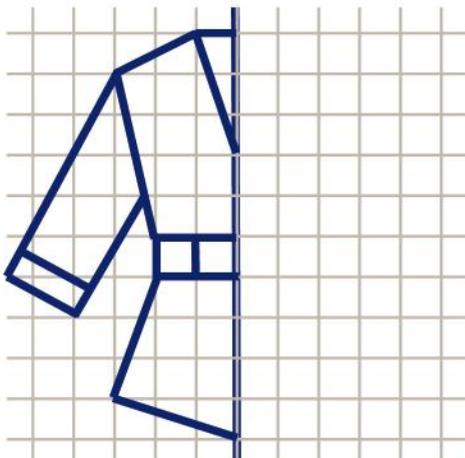
### LES TATAMIS DE LA LOGIQUE.

**2** Complète la pyramide de façon à ce que chaque case contienne la somme des deux cases qui se trouvent au-dessous.



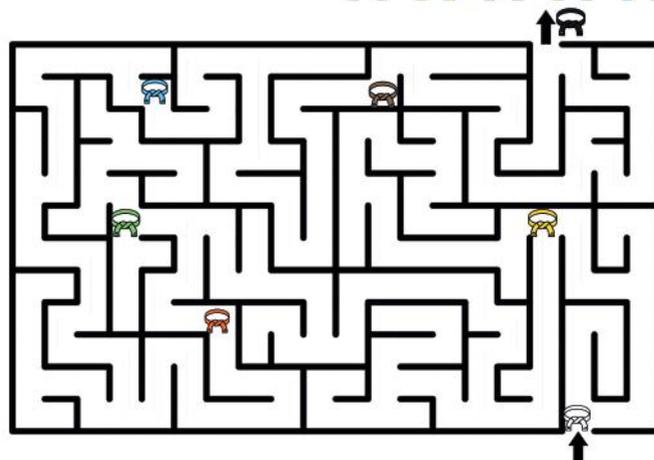
### LE KIMONO DE LA PATIENCE.

**3** Reproduis l'autre côté du kimono par symétrie.



### LE SECRET DES CEINTURES.

**4** Trouve la sortie du labyrinthe en récupérant les ceintures dans l'ordre suivant :





# 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, ..), ..

