

Gokyo

柔道

Judo

Copyright: Dojo Zenshin

Reproduction interdite sans autorisation

📄 [www.dojozenshin.ca](http://www.dojozenshin.ca)

✉ [dojozenshin@live.ca](mailto:dojozenshin@live.ca)



# Le code moral du judo

**La modestie** c'est  
parler de soi-même sans orgueil



**Le courage**  
c'est faire ce qui est juste



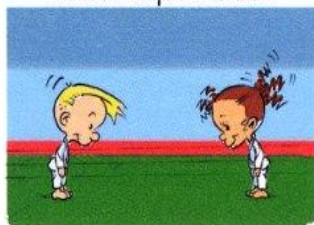
**L'amitié** c'est le  
plus pur des sentiments humains



**Le contrôle de soi** c'est  
savoir se taire lorsque monte la colère



**La politesse**  
c'est le respect d'autrui



**L'honneur** c'est  
être fidèle à la parole donnée



**Le respect** sans respect  
aucune confiance ne peut naître



**La sincérité** c'est  
s'exprimer sans déguiser sa pensée





# Lexique

Hajime	⇒	Commencez
Matte	⇒	Arrêtez
Sore Mađe	⇒	Fin de combat
Ippon	⇒	Victoire
Waza-ari	⇒	Presque ippon
Yuko	⇒	Moyen avantage
Nage-no-kata	⇒	Exercice pour les projections
Randori	⇒	Exercice libre orienté vers l'attaque
Shiai	⇒	Compétition
Kansetsu-waza	⇒	Techniques de clés de bras
Katame-waza	⇒	Techniques d'immobilisations
Nage-waza	⇒	Techniques de projections
Shime-waza	⇒	Techniques d'étranglements
Sutemi	⇒	Technique de sacrifices
Tori	⇒	Celui qui applique la technique
Uke	⇒	Celui qui subit la technique
Ashi	⇒	Jambe, pied
Kubi	⇒	Cou
Goshi	⇒	Hanche
Hara	⇒	Ventre
Hiza	⇒	Genou
Seoi	⇒	Épaule
Tai	⇒	Corps
Te	⇒	Main
Ude	⇒	Bras
Waki	⇒	Aisselle

Barai	⇒	Balayage
Eri	⇒	Revers
Gake	⇒	Crochetage
Garami	⇒	Enroulement
Gari	⇒	Fauchage
Gatame	⇒	Contrôle
Guruma	⇒	Roue, enroulement
Juji	⇒	En croix
Ko	⇒	Petit
O	⇒	Grand
Maki	⇒	Enrouler
Okuri	⇒	Les deux
Osaekomi	⇒	Immobilisation
Otoshi	⇒	Renversement
Soto	⇒	À l'extérieur
Tomoe	⇒	Cercle
Toketa	⇒	Sortie d'immobilisation
Tsuri-Komi	⇒	Tirer en pêchant
Uchi	⇒	À l'intérieur
Yoko	⇒	Côté

Maru	⇒	0
Ichi	⇒	1
Ni	⇒	2
San	⇒	3
Shi	⇒	4
Go	⇒	5
Roku	⇒	6
Shichi	⇒	7
Hachi	⇒	8
Kyuu	⇒	9
Juu	⇒	10



## 5<sup>e</sup> Kyu (Ceinture Jaune)

### Nage-Waza (Projections)

- De-ashi-barai ⇨ Balayage du pied avancé
- Hiza-guruma ⇨ Roue autour du genou
- Sasae-tsuri-komi-ashi ⇨ Blocage du pied
- Uki-goshi ⇨ Hanche flottée
- O-soto-gari ⇨ Grand fauchage extérieur
- O-goshi ⇨ Grande bascule de hanche
- O-uchi-gari ⇨ Grand fauchage intérieur
- Ippon-seoi-nage ⇨ Projection par l'épaule

### Katame-Waza (Immobilisations)

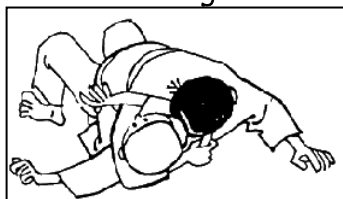
Kata-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Hon-gesa-gatame





## 4<sup>e</sup> Kyu (Ceinture Orange)

### Nage-Waza (Projections)

- |                  |   |                                    |
|------------------|---|------------------------------------|
| Ko-Soto-Gari     | ⇒ | Petit fauchage extérieur           |
| Ko-uchi-gari     | ⇒ | Petit fauchage intérieur           |
| Koshi-guruma     | ⇒ | Hanche enroulée                    |
| Tsuri-komi-goshi | ⇒ | Bascule de hanche                  |
| Okuri-ashi-barai | ⇒ | Balayage des deux pieds            |
| Tai-otoshi       | ⇒ | Reversement du corps par les mains |
| Harai-goshi      | ⇒ | Hanche balayée                     |
| Uchi-mata        | ⇒ | Coup de cuisse interne             |

### Katame-Waza (Immobilisations)

Kuzure-makura-gesa-gatame



Ushiro-gesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame





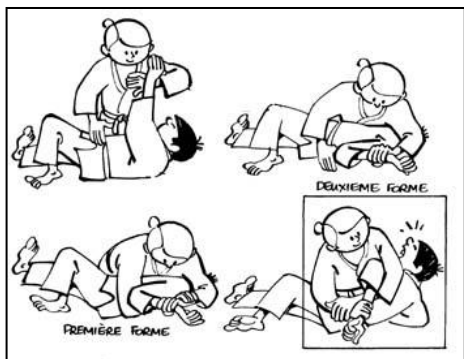
## 3<sup>e</sup> Kyu (Ceinture Verte)

### Nage-Waza (Projections)

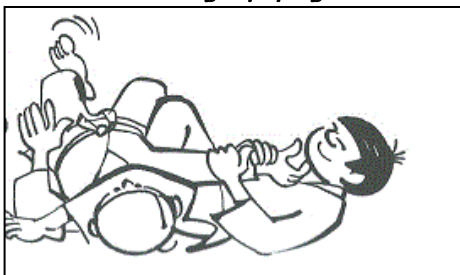
- Ko-soto-gake ⇨ Petit accrochage extérieur
- Tsuri-goshi ⇨ Hanche tirée
- Yoko-otoshi ⇨ Renversement de côté
- Ashi-guruma ⇨ Enroulement autour de la jambe
- Hane-goshi ⇨ Hanche ailée
- Harai-tsuru-komi-ashi ⇨ Balayage de la jambe en pêchant
- Tomoe-nage ⇨ Projection en cercle
- Kata-guruma ⇨ Roue par-dessus les épaules

### Kanetsu-Waza (Clés de bras)

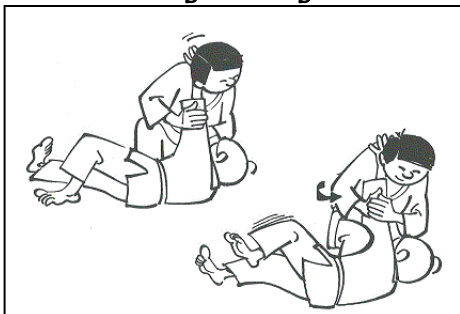
#### Ude Garami



#### Ude-ishigi-juji-gatame

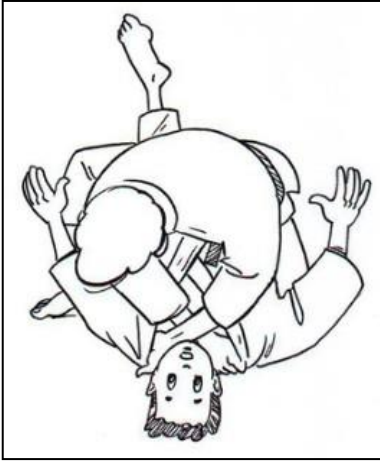


#### Ude-ishigi-ude-gatame



## Shime-Waza (Étranglements)

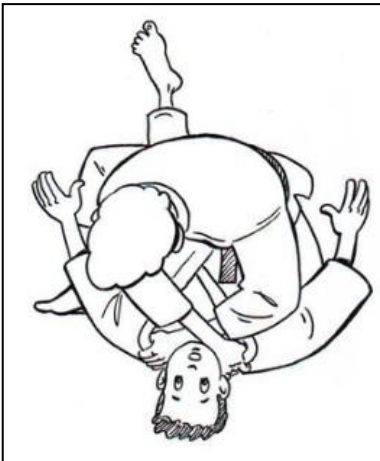
Kata-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Nami-juji-jime







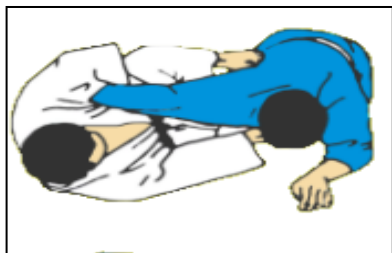
## 2<sup>e</sup> Kyu (Ceinture Bleue)

### Nage-Waza (Projections)

- Sumi-gaeshi ⇨ Projection en cercle crochétée
- Tani-otoshi ⇨ Renversement dans la vallée
- Hane-makikomi ⇨ Hanche ailée en s'enroulant
- Sukui-nage ⇨ Projection en cuiller
- Utsuri-goshi ⇨ Renversement sur la hanche
- O-guruma ⇨ Grand enroulement avant
- Soto-makikomi ⇨ Barrage extérieur en s'enroulant
- Uki-otoshi ⇨ Renversement flotté par les mains

### Kanetsu-Waza (Clés de bras)

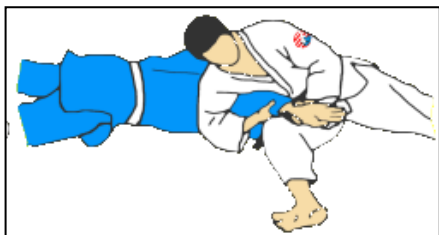
Ude-hishigi-hiza-gatame



Ude-hishigi-ashi-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame

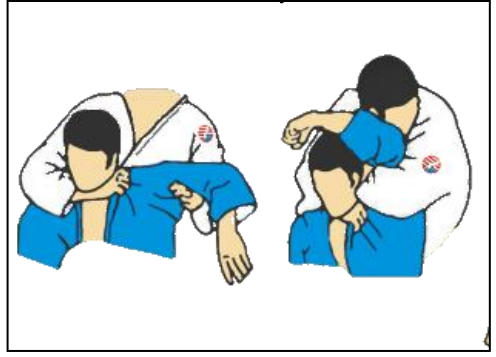


# Shime-Waza (Étranglements)

Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime





## 1<sup>er</sup> Kyu (Ceinture Marron)

### Nage-Waza (Projections)

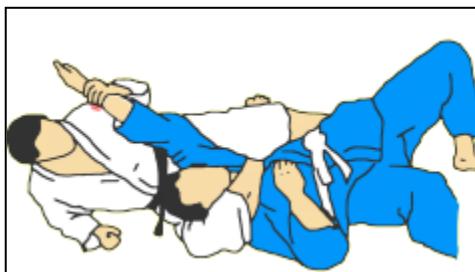
- O-soto-guruma ⇨ Grand enroulement arrière
- Uki-waza ⇨ Technique flottée
- Yoko-wakare ⇨ Séparation des deux corps
- Yoko-guruma ⇨ Projection latérale enroulée
- Ushiro-goshi ⇨ Renversement avec le ventre
- Ura-nage ⇨ Projection à l'opposé
- Sumi-otoshi ⇨ Renversement flotté par les mains
- Yoko-gake ⇨ Accrochage latéral

### Kanetsu-Waza (Clés de bras)

#### Ude-hishigi-te-gatame

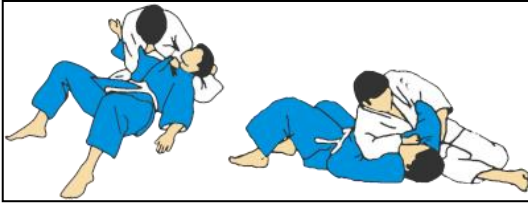


#### Ude-hishigi-sangaku gatame



# Shime-Waza (Étranglements)

Kata-te-jime



Sangaku-jime



Sode-guruma-jime



Tsukkomi-jime



Ryo-te-jime

