



Guide du judo

Dernière mise à jour : Janvier 2026



TABLE DES MATIÈRES

Judo, voie de la souplesse	3
Judo Québec	4
Conseil de zone des Laurentides	5
Dojo Blainville	
Nos coordonnées	6
Nos senseis	6
Nos sessions	7
Nos cours	7
Notre conseil d'administration	7
Code moral du judoka	8
Attitude au Dojo	9
Ceintures	10
Techniques	
Ceinture blanche à jaune	11
Ceinture jaune à orange	12
Ceinture orange à verte	13
Ceinture verte à bleue	14
Ceinture bleue à marron	15
Termes d'arbitrage	16
Composantes de l'esprit sportif	17
Code d'éthique des parents	18
Sport-études	19
Quelques mots en japonais	20
Références	21
Partenaires	22

JUDO, VOIE DE LA SOUPLESSE



«Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas? Oui, il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de «Judo» (Maître Jigoro Kano, fondateur du judo).»

L'histoire du judo trouve ses sources dans l'histoire du Japon. Il est issu de plusieurs écoles d'arts martiaux où les samouraïs (guerriers japonais) apprenaient la science du combat. Cette discipline, fondée en 1882, est reconnue comme sport olympique masculin et féminin.

Le judo véhicule de nombreuses valeurs éducatives soutenues par les principes directeurs (maximes) du maître fondateur. Le premier principe est celui de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. Le deuxième principe est celui de l'aide mutuelle qui conduit à un bien-être et à des bénéfices réciproques. Ces valeurs touchent les composantes physiologiques, psychologiques et sociales des individus. Le judo est un sport d'éducation : éducation corporelle, éducation du caractère, éducation mentale et éducation sociale.

Le judo actuel est une discipline qui surpasse l'aspect uniquement sportif. Sa pratique est éducative : physiquement et moralement, le judo peut constituer les bases d'un art de vivre. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le judo... chacun son rythme selon ses capacités et ses besoins.

Les multiples facettes du judo permettent à tout individu de le pratiquer longtemps. Le perfectionnement technique, les exercices d'assouplissement et le conditionnement physique adaptés permettent à tous de développer et de conserver leurs qualités psychomotrices, leur amplitude articulomusculaire et leur bonne condition physique. Le judo est un sport qui peut se pratiquer également par les personnes des deux sexes, selon les aspirations de chacun.

Le judo prépare et éveille l'expression, la communication et les relations. Il développe la concentration, l'équilibre, la discipline, la persévérance et l'autonomie. Il aide à se réaliser pleinement, ce qui est particulièrement important pour les jeunes.

Au Québec, la pratique de cette discipline est encadrée par Judo Québec.



JUDO QUÉBEC

SA MISSION

Judo Québec est la seule association officielle au Québec qui assure la promotion ainsi que le développement du judo. C'est en grande partie par l'enseignement des valeurs morales et physiques du judo que s'accomplit sa mission.

Judo Québec est reconnu par le gouvernement du Québec, par Judo Canada et par la Fédération Internationale de Judo, ce qui lui confère une crédibilité et une reconnaissance privilégiée dans le milieu.

Judo Québec, par l'entremise de ses conseils de zone, est présent dans toutes les régions du Québec, ce qui lui permet d'être plus près de ses membres.

POURQUOI S'AFFILIER À JUDO QUÉBEC COMME JUDOKA

- Vous êtes assuré lorsque vous subissez une blessure lors d'une activité liée à la pratique du judo.
- Vous avez accès à un réseau de compétitions provinciales et régionales tenant compte de votre âge.
- Vous pouvez participer à des stages techniques, des entraînements de masse organisés par Judo Québec ou par ses organismes affiliés.
- Vous avez accès aux grades ainsi qu'à leur reconnaissance officielle.
- Vous pouvez participer à des échanges avec d'autres fédérations.



CONSEIL DE ZONE DES LAURENTIDES

SA MISSION

Le **Conseil de zone Judo-Québec de la région des Laurentides** est une personne morale à but non lucratif, dûment incorporée et affiliée à Judo-Québec. Le conseil d'administration est composé de membres issus des différents clubs de judos de la région des Laurentides.

Les objectifs du conseil de zone sont :

- Promouvoir le sport du judo et judo-jujutsu dans la région des Laurentides;
- Favoriser les activités de judo, judo-jujutsu et la poursuite de l'excellence en ces domaines;
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds à des fins charitables.

Les rôles du conseil de zone sont :

- Préparer, organiser et sanctionner les activités de la zone;
- Mettre en place des comités et des mécanismes de fonctionnement;
- Collaborer à l'élaboration du calendrier sportif provincial;
- Administrer le budget de la zone;
- Préparer et rédiger des rapports annuels sur les activités et les finances;
- Promouvoir le judo dans la zone, et ce, en utilisant l'ensemble des moyens mis à la disposition du milieu;
- Faire appliquer les règlements de la Corporation dans la zone.



JUDO BLAINVILLE

NOS COORDONNÉES

87, rue Émilien-Marcoux #108
Blainville (Québec)
J7C 0B4

Téléphone : (450) 951-4949

info@dojoblainville.com

www.dojoblainville.com

facebook.com/dojoblainville

NOS SENSEIS

Patrick Kearney

Ceinture noire 2e dan
Judoka depuis 1980
Instructeur PNCE 3
Directeur technique

Kim Boivin

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 1976
Instructeur PNCE 2

Tiago Alvarenga

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 2001
Instructeur PNCE 2

Patrick Guay

Ceinture noire 2e dan
Judoka depuis 1975
Instructeur PNCE 2

Abdelmouhrit Benomar

Ceinture noire 4e dan
Judoka depuis 1960
Instructeur PNCE 2

Michel Maurice

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 1994
Instructeur PNCE 2

Laurent Plamondon

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 2007
Instructeur PNCE 1

Matéo Adamczewski

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 2006
Instructeur PNCE 2

Benjamin Garnier

Ceinture noire 2e dan
Judoka depuis 1991
Instructeur PNCE 2

Eva Lauper

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 1990
Instructeur PNCE 1

Michael Mc Guinness

Ceinture noire 1er dan
Judoka depuis 1989
Instructeur PNCE 1

Mariem Zribi Azouz

Ceinture noire 1er dan
Instructeur PNCE 2

Pierre Bérubé

Ceinture marron
Judoka depuis 2016
Instructeur PNCE 2
Entraîneur à SADP

Yannick L'Espérance

Ceinture marron
Judoka depuis 2018
Directeur adjoint à SADP

Marc-Albert Jaquat

Ceinture marron

Kaleb L'Espérance

Ceinture marron

Éric Levasseur

Ceinture marron

Yassine Merzouk

Ceinture marron



JUDO BLAINVILLE

NOS SESSIONS

À Blainville :

Automne : Début septembre à mi-décembre (15 semaines)

Hiver : Début janvier à fin avril (15 semaines)

Printemps : Début mai à mi-juin (6 semaines)

À Sainte-Anne-des-Plaines :

Automne : Début septembre à mi-décembre (14 semaines)

Hiver : Début janvier à fin avril (14 semaines)

NOS COURS

À Blainville :

4 et 5 ans : Samedi de 8h30 à 9h15

6 à 8 ans : Lundi de 18h à 19h et samedi de 9h30 à 10h30

9 à 11 ans : Mercredi et vendredi de 18h à 19h

12 ans et plus : Lundi, mercredi et vendredi de 19h à 20h30

À Sainte-Anne-des-Plaines :

5 et 6 ans : Samedi de 9h à 9h45

7 à 12 ans : Jeudi de 18h30 à 19h30 et samedi de 9h45 à 10h45

7 ans et plus : Mardi de 18h30 à 20h

13 ans et plus : Jeudi de 19h30 à 20h30 et samedi de 9h45 à 11h15

(Les informations des sessions et des cours peuvent être modifiées sans préavis. Visitez notre site web pour obtenir les dates et les heures exactes.)

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : **Isabelle Gauthier**

Vice-président : **Éric Levasseur**

Trésorière : **Patricia Gordon**

Secrétaire : **Alain Baribeau**

Administrateur : **Simon Marcotte**



CODE MORAL DU JUDOKA

LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui

LE COURAGE

C'est de faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

C'est 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 CONTRÔLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIÉ

C'est le plus pur des sentiments humains



ATTITUDE AU DOJO

Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges. Une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès.

Les recommandations suivantes conditionnent le bien-être de chacun, elles doivent être présentes à l'esprit de tout judoka :

RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut. Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami. Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et les toilettes).

RESPECT DES PERSONNES

Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent (zareï). Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami.

ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

Les plus hauts gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il est important d'écouter leurs conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à voix haute. Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné. Il convient de se dévêtir uniquement dans les vestiaires.

PONCTUALITÉ ET ASSIDUITÉ

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours. Si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis. La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

HYGIÈNE

Avoir le corps et des vêtements propres, c'est se respecter et respecter les autres. Les ongles doivent être propres et coupés courts. Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis. Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

CONVIVIALITÉ ET AMITIÉ

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés; ce qui constitue un des buts du judo.

CEINTURES

Grade	Nom	Couleur	Rang
6e kyu	Jū-Ichi-kyū	Blanche	---
6e kyu+	Jū-kyū	Blanche-jaune	---
5e kyu	Ku-kyū	Jaune	---
5e kyu+	Hachi-kyū	Jaune-orange	---
4e kyu	Shichi-kyū	Orange	---
4e kyu+	Roku-kyū	Orange-verte	---
3e kyu	Go-kyū	Verte	---
3e kyu+	Shi-kyū	Verte-bleue	---
2e kyu	San-kyū	Bleue	---
2e kyu+	Ni-kyū	Bleue-marron	---
1er kyu	Ichi-kyū	Marron	---
1er dan	Sho-dan	Noire	
2e dan	Ni-dan	Noire	Deshi (disciple)
3e dan	San-dan	Noire	Deshi (disciple)
4e dan	Yon-dan	Noire	Renshi (maîtrise extérieure)
5e dan	Go-dan	Noire	Renshi (maîtrise extérieure)
6e dan	Roku-dan	Blanche-rouge	Kyoshi (maîtrise intérieure)
7e dan	Shichi-dan	Blanche-rouge	Kyoshi (maîtrise intérieure)
8e dan	Hachi-dan	Blanche-rouge	Hanshi (maîtrises intérieures et extérieure unifiées)
9e dan	Kyū-dan	Rouge	Hanshi (maîtrises intérieures et Extérieure unifiées)
10e dan	Jū-dan	Rouge	Keijin (trésor vivant)
12e dan	Shi-dan	Large blanche	Pour Jigoro Kano

BLANCHE A JAUNE

Nage-Waza
(Techniques debout)



De-ashi-barai
(Balayage du pied avancé)



Hiza-guruma
(Roue autour du genou)



Sasae-tsuri-komi-ashi
(Blocage du pied en peckant)



Uki-goshi
(Hanche flottée)



O-soto-gari
(Grand fauchage extérieur)



O-goshi
(Grande profec. de hanche)



O-uchi-gari
(Grand fauchage intérieur)



Ipon-seoi-nage
(Projection par l'épaule)

Ne-Waza
(Techniques au sol)



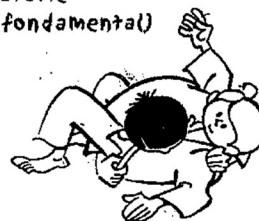
Hon-gesa-gatame
(Contrôle fondamental par le travers)



Kuzure-gesa-gatame
(Variante du contrôle fondamental)



Kami-shio-gatame
(Contrôle des 4 coins par-dessus)



Yoko-shio-gatame
(Contrôle des 4 coins par le côté)

JAUNE A ORANGE

Nage-Waza (Techniques debout)



Ko-soto-gari
(Petit fauchage extérieur)



Ko-uchi-gari
(Petit fauchage intérieur)



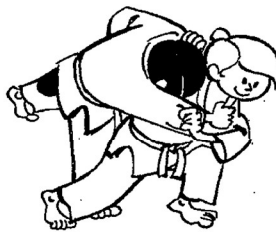
Koshi-guruma
(Enroulement de la hanche)



Tsuru-komi-goshi
(Projection de la hanche en bêche)



Okuri-ashi-barai
(Balayage des deux jambes)



Tai-otoshi
(Renversement du corps par barrage)



Harai-goshi
(Hanche fauchée)



Uchi-mata
(Fauchage intérieur de la cuisse)

Ne-Waza (Techniques au sol)

1 combinaison
1 contre-attaque



Kata-gatame
(Contrôle par l'épaule)



Ushiro-gesa-gatame
(Contrôle arrière par le travers)

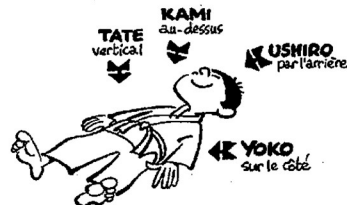


Tate-shio-gatame
(contrôle vertical des 4 coins)



Kuzure-kami-shio-gatame
(Variante du contrôle des 4 coins par-dessus)

2 renversements
2 sorties d'immobilisation



ORANGE A VERTE

Nage-Waza (Techniques debout)



Ko-soto-gake
(Petit accrochage extérieur)



I-suri-goshi
(Hanche tirée)



Yoko-otoshi
(Renversement latéral)



Ashi-gurumai
(Enroulement de la jambe)



Hane-goshi
(Hanche sautée)



Harai-tsuru-komi-ashi
(Balayage du pied en pêchant)



Tomoe-nage
(Projection en cercle)



Kata-guruma
(Roue autour des épaules)

2-combinaisons
2-contre-attaques
1-feinte

Ne-Waza (Techniques au sol)



Nami-juji-jime
(Etranglement en croix normal)

3-renversements
3-sorties d'immobilisation



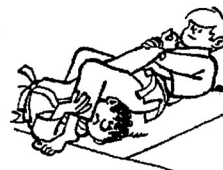
Kusure-tate-shio-gatame
(Variante du contrôle vertical des 4 coins)



Ude-garami
(Luxation sur bras fléchi)



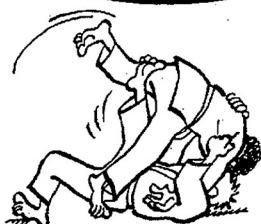
Kusure-yoko-shio-gatame
(Variante du contrôle des 4 coins par le côté)



Ude-hishi-juji-gatame
(Luxation en croix sur bras tendu)

VERTE A BLEUE

Nage-Waza (Techniques debout)



Sumi-gaeshi
(Renversement dans l'angle)



Tani-otoshi
(Chute dans la vallée)



Hane-maki-komi
(Saut enroule)



Sukui-nage
(Projection en cuiller)



Utsuri-goshi
(Hanche déplacée)



O-guruma
(Grande roue)



Soto-maki-komi
(Enroulement extérieur)



Uki-otoshi
(Projection flottante)

8^{ème} série du Kata (uki-otoshi, ippon-seoi-nage et kata-guruma)

3-combinaisons

1-feinte

3-contre-attaques

Ne-Waza (Techniques au sol)



Kata-juji-jime
(Etranglement en croix d'un côté)



Giaku-juji-jime
(Etranglement en croix inversée)



Hadaka-Jime
(étranglement à mains nues)



Okuri-eri-jime
(étranglement par le revers en glissant)



Ude-hishi-ude-gatame
(Luxation par contrôle sur bras tendu)

4-renversements
4-sorties d'immobilisation

BLEUE A MARRON

Nage-Waza (Techniques debout)



O-soto-guruma
(Grande roue extérieure)



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)

2 première séries du Kata
4-combinaisons
2-feintes
4-contre-attaques

Ne-Waza (Techniques au sol)



Kata-ha-jime
(Etranglement en contrôlant un côté)



Ude-hishi-waki-gatame
(Luxation par contrôle du bras sous l'aisselle)



Sankaku-jime
(Etranglement par les jambes)



Hara-gatame
(Luxation par contrôle du bras sur l'abdomen)



Ude-hishi-hiza-gatame
(Luxation sur bras par le genou)

4-renversements
4-sorties d'immobilisation

TERMES D'ARBITRAGE

Voici les principaux termes d'arbitrage utilisés à tous les niveaux de compétition :

Termes pour diriger le combat :

Hajime : commencez

Matte : arrêt momentané du combat

Osaekomi : immobilisation

Toketa : sortie d'immobilisation

Sono-mama : ne bougez plus (lorsque l'arbitre veut vérifier quelque chose sans modifier l'issue du combat ou replacer un combattant en immobilisation)

Yoshi : continuez (après **sono-mama**)

Sore-made : fin du combat

Hantei : décision des juges

Termes pour donner une valeur aux avantages :

Yuko : avantage moyen, par projection, temps d'immobilisation au sol ou sanction à l'adversaire (5 points)

Waza-ari : presque la victoire, par projection, temps d'immobilisation au sol ou sanction à l'adversaire (7 points)

Waza-ari awasete-ippon : victoire par addition de deux **waza-ari**

Ippon : victoire acquise (point) par projection dite «parfaite», immobilisation de l'adversaire jusqu'au terme du temps, en cumulatif de l'avantage de points **waza-ari** debout ou au sol, par abandon de l'adversaire par soumission, c'est la fin du combat (10 points)

Termes pour pénaliser :

Shido : faute légère

Chui : faute sérieuse

Keikoku : faute grave

Hansoku-make : disqualification



COMPOSANTES DE L'ESPRIT SPORTIF

1. L'observation stricte et constante des règlements.
2. Le respect de l'officiel et l'acceptation de ses décisions.
3. Le respect de l'adversaire.
4. Le souci de l'équité (vouloir compétitionner à armes égales).
5. Le maintien de sa dignité (garder son sang-froid en tout temps).

CODE D'ÉTHIQUE DES PARENTS

1. Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
2. Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
3. Je respecte les entraîneurs et leur travail bénévole.
4. Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leurs décisions.
5. Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs.
6. J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui.
7. Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et des officiels.
8. Je ne vois pas les enfants sportifs comme des adultes sportifs en miniature.
9. J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.
10. Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique.
11. J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif.



SPORT-ÉTUDES

Un parcours académique basé sur la souplesse, la confiance, la discipline et l'effort, maintenant offert aux élèves de secondaire 1 à 5.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

1. Former des athlètes en mesure de concilier leurs études et leur passion, le judo.
2. Développer des élèves athlètes qui réussissent leurs études et qui intègrent de saines habitudes à leur vie.
3. Amener les élèves athlètes à construire une estime de soi solide par le biais de la pratique d'un art martial reconnu.
4. Développer l'athlète au niveau cardiovasculaire, musculaire et de la souplesse.
5. Augmenter le volume d'entraînement.
6. Bâtir des jeunes qui auront et qui véhiculeront les valeurs du judo tel que la confiance, le respect, la loyauté, la fraternité, l'humilité.

Un partenariat de choix avec l'École secondaire Saint-Gabriel et les dojos de la région des Laurentides.

QUELQUES MOTS EN JAPONAIS

Ashi : Jambe, pied
Atemi : Coup porté sur une partie sensible du corps
Barai : Balayage
Dan : Degré pour les ceintures noires
Dojo : Lieu de pratique
Enza : Assis en tailleur
Gake : Accrochage
Gari : Fauchage
Guruma : Roue, enroulement
Hara : Ventre
Hidari : Gauche
Hiza : Genou
Joseki : Place d'honneur
Judo : Voie de la souplesse
Judogi : Tenue de judo
Juji : En croix
Kansetsu : Clé
Katame : Contrôle
Keiko : Pratique
Kodansha : Groupe des hauts gradés, 6^e dan et plus
Kodokan : Premier institut de judo créé par Jigoro Kano
Koshi : Hanche
Kumi kata : Façon de saisir le judogi du partenaire
Kuzushi : Déséquilibre
Kyu : Degré pour les ceintures de couleur
Makikomi : Projection accompagnée
Migi : Droite
Mudansha : Ceinture de couleur
Nage-komi : Répétition avec projection
Nage waza : Techniques de projection
Ne waza : Techniques au sol

Ichi = Un (se dit «itchi»)
Ni = Deux
San = Trois (se dit «sanne»)
Shi = Quatre (se dit «chi»)
Go = Cinq

Osaekomi : Immobilisation
Otoshi : Renversement
Randori : Pratique libre
Rei : Salut
Ritsu rei : Salut debout
Sankaku : Triangle
Seiza : À genoux
Sensei : Professeur
Seoi : Épaule
Shiai : Compétition
Shime : Étranglement
Soto : À l'extérieur
Sutemi : Technique de sacrifice
Tai : Corps
Tandoku-renshu : Entraînement solitaire
Tatami : Tapis sur lequel se pratique le judo
Tokui-waza : Technique favorite
Tomoe : Cercle
Tori : Celui qui attaque
Tsurikomi : Tirer en pêchant
Uchi : À l'intérieur
Uchi-komi : Répétition d'un mouvement
Ude : Bras
Uke : Celui qui subit l'attaque
Ukemi : Chute
Waki : Aisselle
Waza : Technique
Yoko : Côté
Yudansha : Ceinture noire
Za rei : Salut à genoux
Zoori : Sandales pour circuler hors des tatamis

Roku = Six (se dit «rokou»)
Shichi = Sept (se dit «chitchi»)
Hachi = Huit (se dit «hatchi»)
Kyuu = Neuf (se dit «kyou»)
Juu = Dix (se dit «jou»)



RÉFÉRENCES

Site internet de Dojo Blainville, <http://www.dojoblainville.com>

Site Facebook de Dojo Blainville, <https://www.facebook.com/dojoblainville>

Judo Québec, document «Le judo un sport pour la vie»

Site internet de Judo Québec, <http://www.judo-quebec.qc.ca>

Site internet de Wikipédia, <http://fr.wikipedia.org/wiki/Judo>

Ministère de l'Éducation du Québec, document «Code d'éthique du parent : Mon enfant et le sport. Le plaisir d'abord!»

PARTENAIRES



Région
des Laurentides



Gouvernement
du Canada

