

JUDO

Table des matières

1. Origine et philosophie	1
2. Histoire du judo en France.....	1
3. Obligations pour la pratique	2
4. Règles principales	2
5. Matériel nécessaire	2
6. Exemple de certificat médical.....	2
7. Exemple d'attestation parentale	3

1. Origine et philosophie

Le judo est un art martial japonais créé en **1882** par **Jigoro Kano**. Le mot *judo* signifie « voie de la souplesse ». Il s'agit d'utiliser la force de l'adversaire plutôt que la sienne. Le judo développe **le respect, la discipline, la maîtrise de soi et le dépassement personnel**.

2. Histoire du judo en France

Le judo est introduit en France dans les années **1930** par des pratiquants japonais et des français formés au Japon. - **Pourquoi le judo s'est développé en France** : - Pour promouvoir la discipline, la santé et l'éducation physique. - Pour transmettre les valeurs morales et le respect des autres. Aujourd'hui, la France est l'un des pays où le judo est le plus pratiqué en Europe.

3. Obligations pour la pratique

- **Licence fédérale** à la Fédération Française de Judo (FFJDA).
- **Assurance** responsabilité civile incluse dans la licence.
- **Certificat médical** autorisant la pratique.
- Respect des **règles et de l'éthique** du judo et du club.

4. Règles principales

- Le judo se pratique sur un **tatami** (tapis).
- Le **combat** consiste à projeter ou immobiliser l'adversaire.
- Les **techniques interdites** incluent les coups, les saisies dangereuses et toute action blessante.
- Les judokas doivent respecter **l'étiquette** : saluer avant et après le combat, respecter l'adversaire et le professeur.

5. Matériel nécessaire

- **Judogi** (kimono de judo) : blanc ou bleu.
- **Ceinture** : indique le niveau de pratique.
- **Sous-vêtements adaptés** : short et T-shirt pour les enfants.
- **Accessoires facultatifs** : protège-dents, coudières ou genouillères.

6. Exemple de certificat médical

Certificat médical pour la pratique du judo

(à faire remplir par un médecin)

Nom et prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Je soussigné(e) Dr. _____ certifie que l'enfant susnommé est **apte à la pratique du judo** en club.

Fait à : _____ Le : _____ Signature et cachet du médecin :

7. Exemple d'attestation parentale

Attestation parentale pour la pratique du judo

Je soussigné(e), Nom et prénom du parent : _____,

autorise mon enfant Nom et prénom de l'enfant : _____,

né(e) le _____, à participer aux activités de judo

au sein du club :

Je certifie avoir fourni un certificat médical attestant de son aptitude à la pratique. Je m'engage à respecter le règlement intérieur du club et les consignes de sécurité.

Fait à : _____ Le : _____ Signature du parent : _____