

*La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments fondamentaux et indissociables.*

### **Le dojo**

C'est le lieu de pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, et permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo est un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

### **La tenue**

Le judogi blanc du judoka est sobre et résistant. Identique pour tous, il marque l'égalité devant l'effort et le travail dans le processus permanent d'apprentissage.

### **Le professeur**

Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les éléments fondamentaux du judo. Le professeur est un exemple.

### **Le partenaire**

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à sa diversité. Il respecte l'esprit de chaque exercice.

### **Le salut**

Le salut est une marque formelle du respect du pratiquant pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu d'apprentissage, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

### **La chute**

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

### **Les bases techniques**

L'efficacité du judoka se construit sur l'apprentissage approfondi de postures, de déplacements, d'actions de création et de maintien du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Ce socle commun de connaissances et d'habileté permet à chacun d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

## Le randori

Le randori organise la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori permet l'acquisition du relâchement physique et mental dans le jeu d'opposition, la mise en application dynamique des techniques acquises, l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, la compréhension et la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

## Le shiai

Le shiai organise la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se pratique au club comme à l'extérieur, contre un partenaire habituel ou contre un judoka inconnu, en fonction des règles prédéfinies qui permettent de juger qui l'emporte. Il n'est pas l'aboutissement de la pratique du judoka. L'expérience répétée du shiai permet l'accession à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

## Le kata

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression du combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et avec ceux qui ont précédés.

## Le grade

Le grade est le symbole d'une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai). La ceinture en est la marque visible, la ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le judoka parvenu au niveau requis doit préparer l'examen de passage de grade suivant : le grade est une reconnaissance et une responsabilité.

Source : *F.F.J.D.A.*