

# Judo Vacances

**Apprendre en s'amusant**

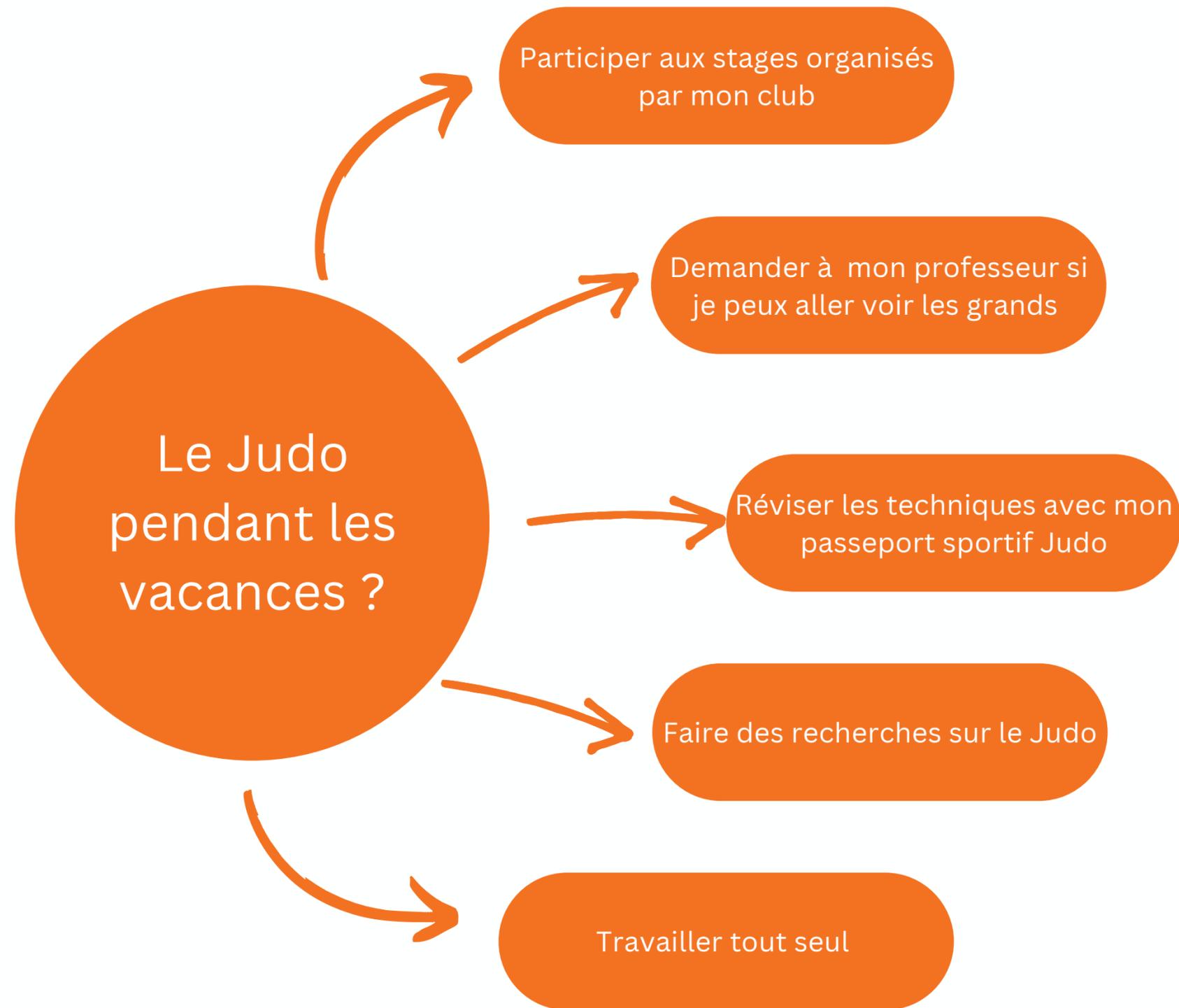
Réviser, comprendre et faire vivre le Judo même pendant les vacances !



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE JUDO DU BAS-RHIN

# C'est les vacances !

Place au repos, malheureusement cela veut dire que le Judo est en pause aussi ! Si toi aussi, le Judo va te manquer, voici un petit guide pour t'occuper en attendant la reprise des entraînements !



# Mots mêlés

## Le Code Moral

Les valeurs du Code Moral se sont cachées, retrouve-les !

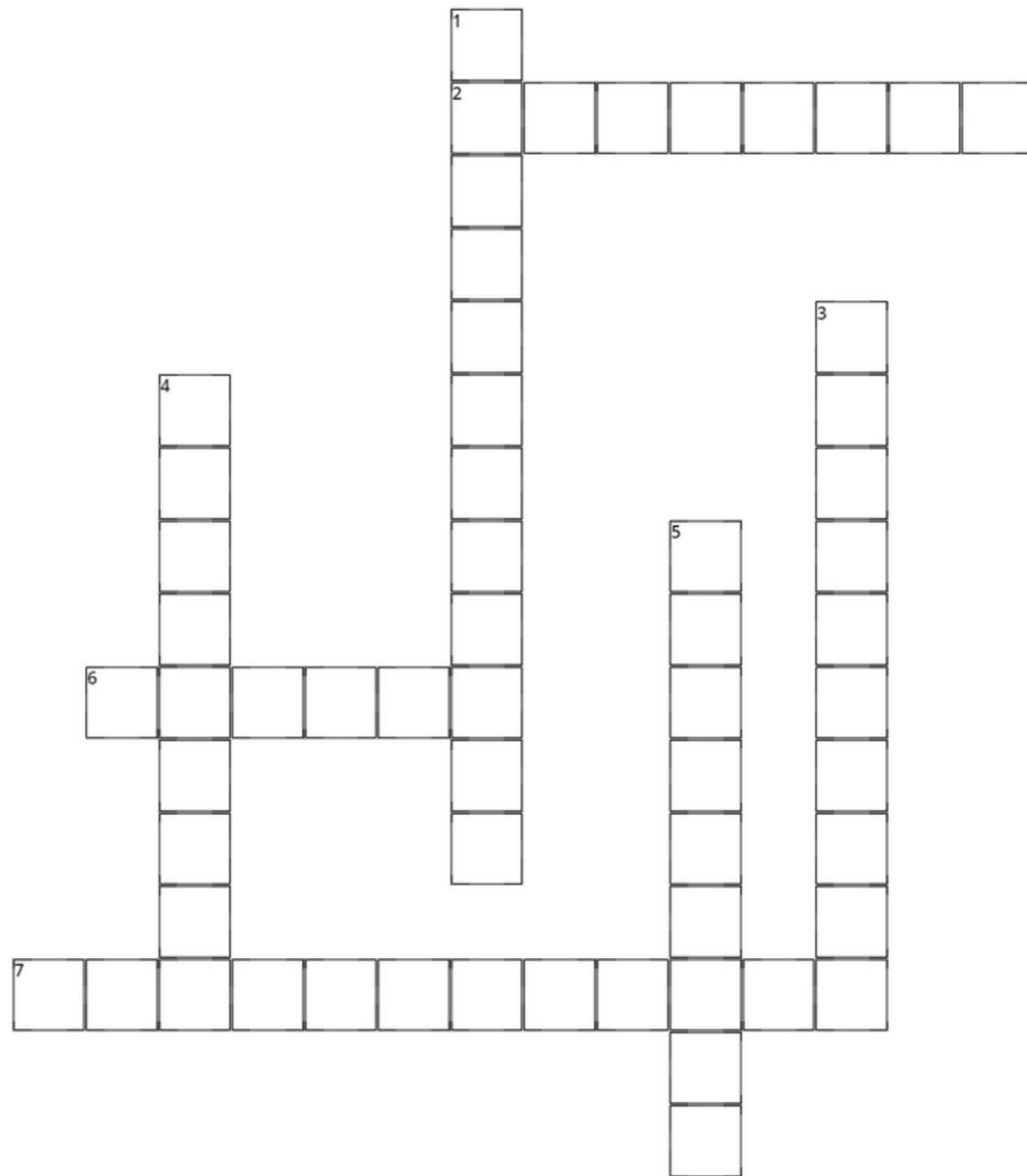
柔道

G	K	Y	R	A	L	A	A	C	A	P	O	W	R
K	R	E	E	W	J	U	C	O	M	O	C	C	R
D	C	U	S	H	X	R	G	N	I	L	H	I	M
K	X	Q	P	D	X	U	Z	T	T	I	L	S	O
Q	N	D	E	Q	V	W	V	R	I	T	G	I	D
U	F	T	C	L	U	D	R	Ô	É	E	J	N	E
H	S	N	T	Z	D	H	W	L	N	S	O	C	S
V	D	M	H	K	S	Q	R	E	H	S	D	É	T
O	U	U	Y	U	P	C	G	D	O	E	Q	R	I
P	N	C	O	U	R	A	G	E	N	X	R	I	E
F	C	B	H	I	S	X	E	S	N	R	A	T	J
W	U	F	R	S	F	C	J	O	E	J	Z	É	B
J	I	I	J	N	D	O	C	I	U	Q	X	N	B
N	K	Q	R	C	I	B	S	P	R	Y	Q	Y	W

Amitié  
Courage  
Modestie  
Respect  
Contrôle de soi  
Honneur  
Politesse  
Sincérité

# Les familles de Techniques

Elles ont en commun la fin, pas le début !



## Mots croisés



自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle

### Horizontal

- 2. Technique de jambe
- 6. Technique de bras
- 7. Immobilisation

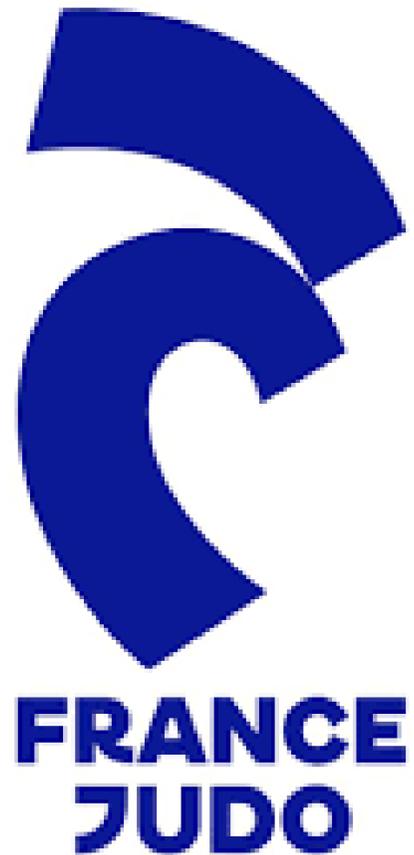
### Vertical

- 1. Technique de clef de bras
- 3. Technique de sacrifice
- 4. Technique d'étranglement
- 5. Technique de hanche

4 ans  
et +

# Kodomo

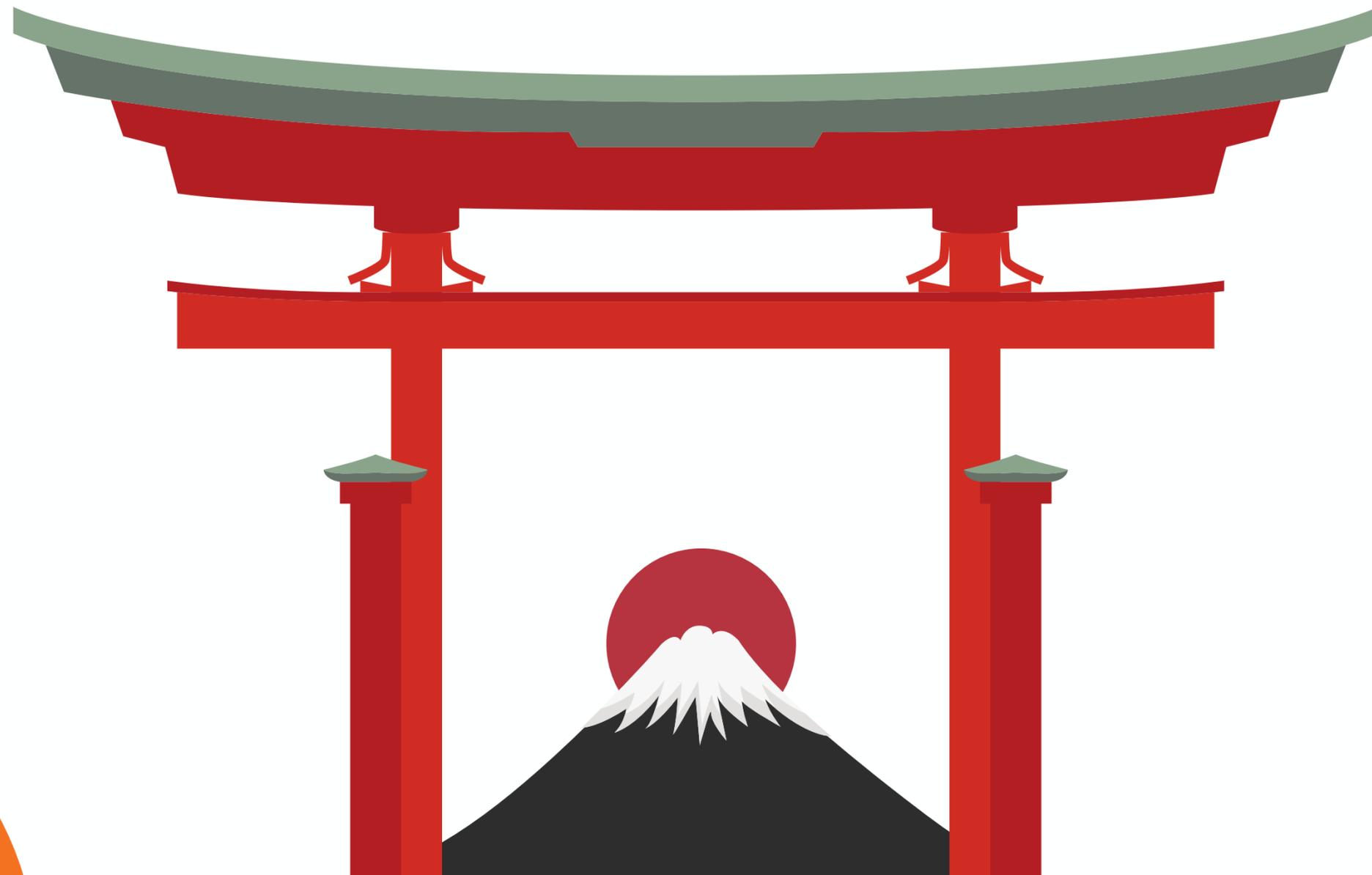
Tu connais Kodomo ? c'est le meilleur ami des petits et des grands Judokas ! Apprends à le connaître et découvre son histoire [en cliquant Ici !](#)



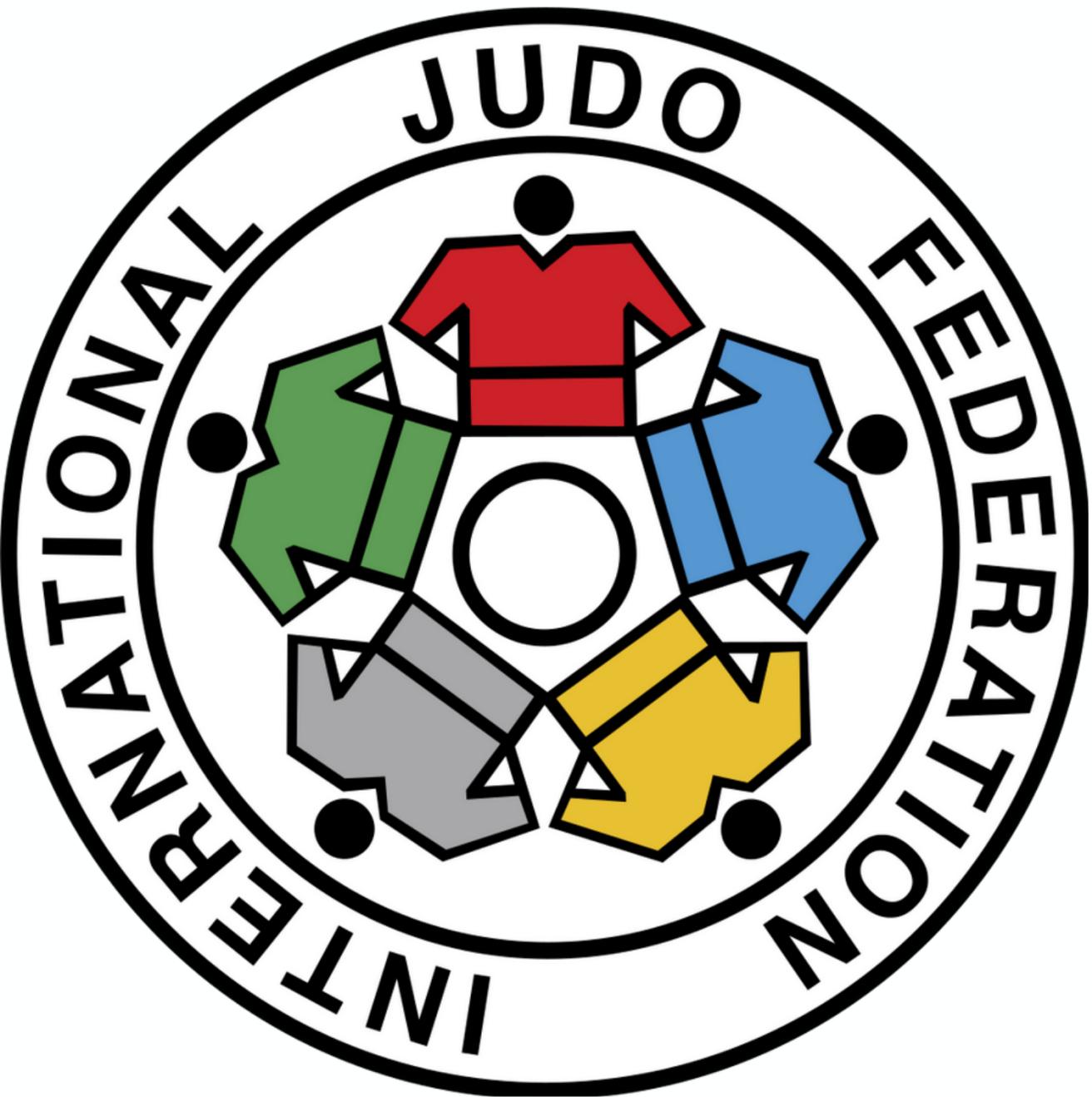
# A la découverte du Japon

Suis Kodomo, pour découvrir la géographie du  
Japon !

[Clique Ici pour en apprendre plus !](#)



# English Judo !



Did you know that the official language at international judo competitions is English?

If you want to improve your English, the best way is to listen to it.

Let's take a look together at the IJF's videos, which will tell you some fabulous stories about judo.

[Click here to discover YouTube Channel of IJF](#)

# Arts of Judo

Regarde la vidéo sur l'histoire du Judo, [en cliquant ici](#).

Qu'as-tu retenu ?

Ecris les choses importantes en dessous :



---

---

---

---

---

---

# A toi de jouer !

Dessine ton plus beau dessin sur le thème du Judo !  
Tu pourras le garder, ou le donner à ton professeur lors de  
la reprise des cours de Judo !

**Le savais-tu ?  
Le 28 Octobre est  
la journée mondiale  
du Judo**

C'est la date de  
naissance de Jigoro  
Kano.

Cette année, le  
thème c'est "amène  
un copain au Judo"

Demande  
l'autorisation de ton  
professeur, pour  
emmener un copain  
avec toi, et lui faire  
découvrir le Judo.



**BRING A FRIEND  
WORLD JUDO DAY  
OCTOBER 28<sup>th</sup> 2023**

# Pour garder la forme !

Il est important de rester actif tous les jours ! N'hésite pas à sortir, faire du vélo, jouer à la balle, courrir ! Mais le savais-tu ? Tu peux faire du Judo tout seul ! Ça s'appelle le Tendoku-renshyu.



Clique sur le Logo à gauche. Tu peux faire les mêmes exercices plusieurs fois, avec des élastiques et même avec ton doudou préféré !



Fais un maximum de sports différents pendant les vacances ! Ils te rendront tous plus fort pour le Judo.



Pour garder la forme, tu peux t'entraîner dans ta tête ! Contrôle ta respiration, imagine toi faire les mouvements pour les apprendre !



# Apprendre les techniques de Judo ?

## KODOKAN JUDO

### 100 Techniques



Réviser et découvrir toutes les techniques de Judo.  
Le Kodokan a compilé l'ensemble du Gokyo.  
Attention, pour faire du judo il faut un Dojo !  
Ton professeur pourra t'aider à la reprise !

Clique sur l'image à gauche pour accéder à la playlist !



# Liens utiles et crédits

Clique sur les liens, pour accéder à des ressources complémentaires, ou retrouver des informations

01

[IJF](#)

02

[Kodomo](#)  
Jeux et informations

03

[IJF Youtube](#)  
[Kodokan YouTube](#)  
[Judo Education](#)

04

[France Judo](#)

05

[Ligue Grand Est de](#)  
[Judo](#)

06

[Comité](#)  
[départemental de](#)  
[Judo 67](#)



**CE GUIDE DE VACANCES JUDO  
À ÉTÉ CRÉÉ PAR LE COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL 67 DE JUDO,  
POUR SES CLUBS.**

**Merci de votre confiance, et de  
votre implication sans faille  
auprès des Judokas.**

