

# Fiche 1 : Le judo

*Afin de découvrir l'histoire du judo, complète le texte avec ou l'aide des mots situés en page 2 :*

## Introduction

Le **judo**, littéralement « **voie de la souplesse** » a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par **Jigorō Kanō** en **1882**.

Il est généralement catégorisé comme un art martial moderne, qui a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique.

Sa plus grande caractéristique est son élément compétitif dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et de l'immobiliser, ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements.

Les frappes et coups à main nue ainsi que les armes font aussi partie du judo mais seulement sous la forme pré-arrangée (**Kata**) et ne sont pas autorisés en judo de compétition ni en pratique libre (**randori**).

Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le **dojo**, littéralement « lieu d'étude de la voie ». Les pratiquants nommés judoka, portent une tenue en coton renforcée appelée **judogi**, ou communément « **kimono** » en France (même si le terme kimono en japonais ne correspond pas).

Le judo se pratique pieds nus, chez les hommes torse nu sous le judogi et chez les femmes un tee-shirt blanc sous le judogi. Les judokas exercent, à l'entraînement et en compétition, sur un **tatami**, un tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat en carré à l'aide de tapis de couleurs différentes.