

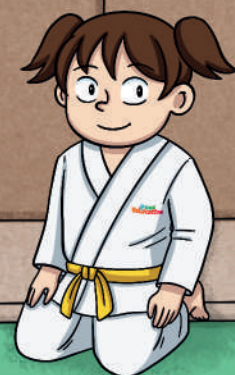
# JUDO

Pass  
Education



FRANCE  
JUDO  
LOIRE

Fichier  
d'activités



CE1/  
CE2

# BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DU JUDO.

PRÉPARE-TOI À ENTRER SUR LE TATAMI AVEC CE  
LIVRET REMPLI D'ACTIVITÉS AUTOUR DU JUDO ! PRÊT À  
RELEVER LES DÉFIS ? À TOI DE JOUER !



FRANÇAIS



MATHÉMATIQUES



ANGLAIS



EMC



QLM - TEMPS



ARTISTIQUE



GÉOMÉTRIE



JEUX



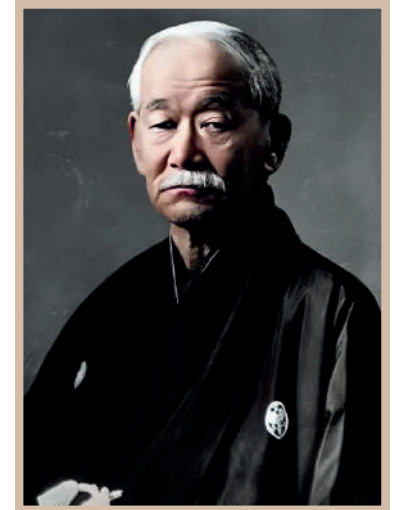


## L'origine du judo

Le judo est un sport inventé au Japon par un homme appelé Jigoro Kano en 1882. Il voulait créer un sport où la souplesse et la technique sont plus importantes que la force. "Judo" veut dire "la voie de la souplesse" en japonais.

## L'équipement du judoka

Les personnes qui pratiquent le judo sont les "judokas". Pour faire du judo, les judokas portent un habit spécial appelé le "judogi" (ou kimono de judo). Le judogi est souvent blanc, et ils portent aussi une ceinture autour de la taille. La couleur de la ceinture montre leur niveau : on commence avec une ceinture blanche, et plus on progresse, plus la couleur de la ceinture change. La ceinture noire est le signe d'un très bon niveau.



Jigoro Kano

## Les règles et le respect dans le judo

Le judo est un sport de combat, mais il est basé sur le respect. Avant et après chaque combat, les judokas s'inclinent pour se saluer et montrer leur respect. Cela signifie qu'ils vont faire de leur mieux et rester fair-play. Dans un combat de judo, on apprend à contrôler ses mouvements et ses émotions. C'est important pour être un bon judoka.

## Les techniques du judo



Au judo, il y a plusieurs techniques. Par exemple, on apprend les "projections", qui consistent à faire tomber l'adversaire. Il y a aussi les "immobilisations", où l'on doit maintenir l'adversaire au sol quelques secondes pour gagner des points. La rapidité et la stratégie sont souvent plus importantes que la force.

## L'objectif du judo

Le judo aide à devenir plus souple, plus fort et plus rapide. C'est aussi un sport qui apprend à se fixer des objectifs et à travailler dur pour les atteindre. Le judo est donc un sport complet qui aide les enfants à grandir et à être plus forts, à l'intérieur comme à l'extérieur !



**1** Coche la bonne réponse :

**Qui a créé le judo ?**

Jigoro Kano

Bruce Lee

Jackie Chan

**Que signifie le mot "judo" en japonais ?**

La voie de la force

La voie de la souplesse

La voie du combat



**2** Relie chaque mot à sa définition :

Judogi



Technique pour faire tomber l'adversaire.

Jigoro Kano



Vêtement des judokas

Ceinture noire



Inventeur du judo

Projection



Signe d'un niveau avancé au judo



**3** Réponds aux questions suivantes :

Quel sport a été inventé en 1882 ?

Quel est le pays d'origine du judo ?

Pourquoi les judokas s'inclinent-ils avant et après un combat ?

---

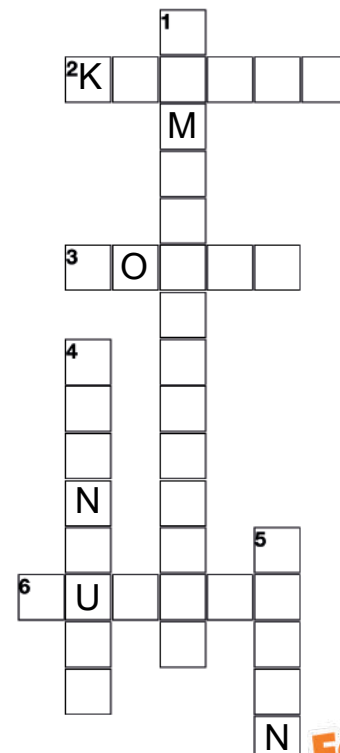


---



**4** Complète les mots croisés à l'aide des indices.

- 1 Technique pour garder l'adversaire au sol.
- 2 Vêtement traditionnel porté par les judokas.
- 3 Couleur de ceinture pour les judokas très expérimentés.
- 4 Objet que les judokas utilisent pour attacher leur kimono et qui montre leur niveau.
- 5 Le pays où le judo a été créé.
- 6 Nom donné à une personne qui pratique le judo.





- 1** Lucie s'entraîne au judo deux fois par semaine : le mercredi et le samedi. Elle s'entraîne pendant 4 semaines avant son prochain examen. Combien d'entraînements Lucie aura-t-elle fait au total au bout de ces 4 semaines ?

Zone de calcul

Réponse : .....

- 2** Il y a 6 enfants dans le club de judo. L'entraîneur veut les partager en petits groupes de 3 pour s'entraîner. Combien de groupes l'entraîneur peut-il former avec 6 enfants ?

Zone de calcul

Réponse : .....

- 3** Léo s'entraîne au judo 2 fois par semaine. Chaque entraînement dure 30 minutes. Combien de temps passe-t-il à s'entraîner au judo en tout sur 2 semaines ?

Zone de calcul

Réponse : .....

- 4** Observe le tableau à double entrée et réponds aux questions.

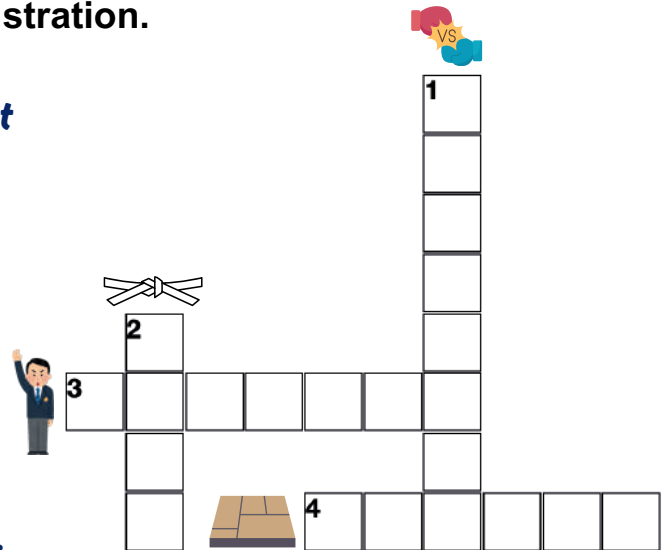
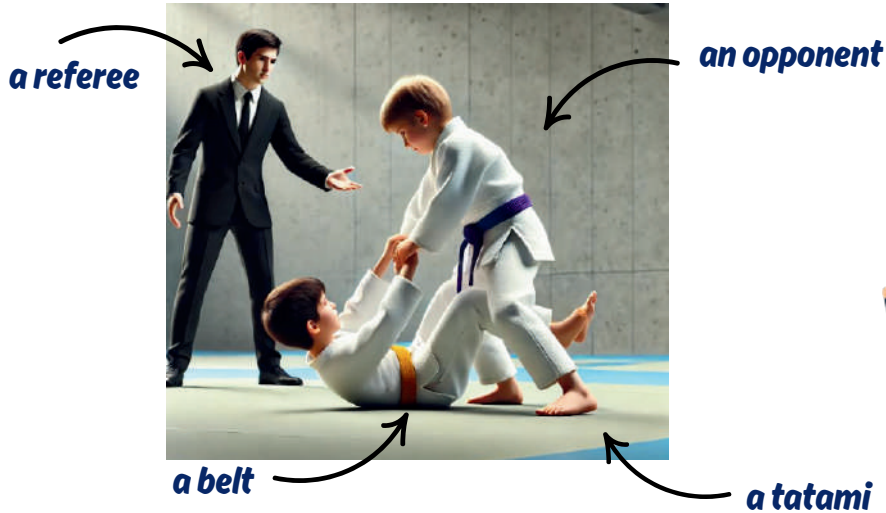
- 1 Combien de médailles d'or ont été remportées en tout ? \_\_\_\_\_
- 2 Combien de médailles a remporté le Club B au total ? \_\_\_\_\_
- 3 Quel club a remporté le plus de médailles de bronze ? \_\_\_\_\_

Complète les cases vides du tableaux en indiquant le nombre de médailles gagnées.

Club				Total
Club A	2	1	3	
Club B	4	2	1	
Club C	1	3	2	
Total				



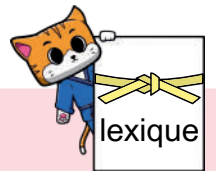
**1** Complète les mots croisés à l'aide de l'illustration.



**2** Lis le dialogue de Rob et réponds aux questions.



Hi, I'm Rob! I'm a judo lover, and I **train 2 times** a week : on Wednesdays and Saturdays. Right now, I have an **orange belt**, and I'm very **proud** of it !



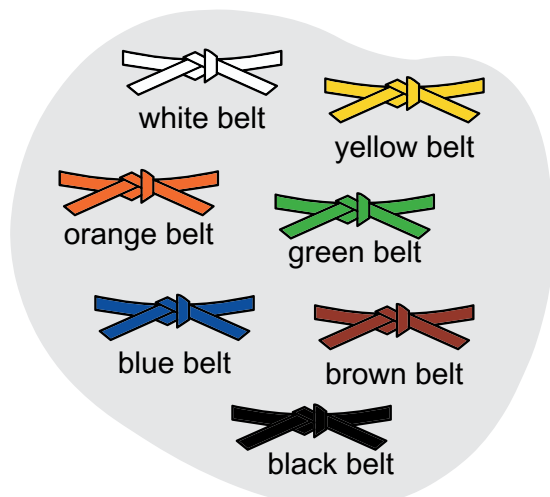
to train : s'entraîner  
twice : 2 fois  
belt : ceinture  
proud : fier

How many times does Rob train judo?  2 times  5 times  1 time

What color belt does Rob have?  blue  white  orange

Which days does Rob go to judo?

**3** En t'aidant du lexique, relie les couleurs à leur traduction.



- |          |          |
|----------|----------|
| orange ● | ● jaune  |
| black ●  | ● verte  |
| yellow ● | ● marron |
| brown ●  | ● bleu   |
| blue ●   | ● blanc  |
| white ●  | ● orange |
| green ●  | ● noire  |

**Funfact**  
Aux premiers JO du judo, seuls les Pays-Bas ont vaincu le Japon à cet art martial.





Le judo est plus qu'un sport. C'est une activité qui nous apprend des valeurs importantes pour la vie. Voici quelques-unes de ces valeurs :



## LE RESPECT



Dans le judo, le respect est très important. Avant de commencer un entraînement ou un combat, les judokas se saluent.



## LE COURAGE



Le courage est une valeur essentielle au judo. Parfois, il peut être difficile de faire face à un défi, mais il faut avoir le courage d'essayer.



## LE CONTRÔLE DE SOI



En judo, il est important de garder son calme. Même si on est fatigué ou si on perd un combat, il faut rester serein et ne pas se fâcher.















## L'AMITIÉ


















Le judo crée des liens entre les judokas. En s'entraînant ensemble, ils apprennent à se soutenir et à s'encourager.

**1** Parmi les actions suivantes, quelles sont celles qui peuvent être observées au judo ? Colorie le bon emoji.

-  Les judokas s'encouragent pendant les combats.  
-  Un judoka ne salue pas son adversaire avant le combat.  
-  Un judoka hurle de colère après avoir perdu un combat.  
-  Un judoka essaie une nouvelle technique malgré un adversaire plus fort.  



**2** Lis les phrases et entoure la valeur qui lui correspond.

-  Malgré la difficulté, elle a décidé de continuer à s'entraîner.    
-  Avant de commencer, il a salué son partenaire et lui a souri.    
-  Quand il a vu son ami tomber, il l'a immédiatement aidé à se relever, prêt à l'encourager à essayer encore.    



Les arts martiaux viennent de **cultures différentes**, comme celles du Japon, de la Chine ou encore du Brésil. Même s'ils sont différents, ils ont tous un point commun : ils aident à devenir plus fort, à se concentrer et à mieux respecter les autres.

 **A toi de jouer, détective du judo ! Avec l'aide d'un adulte, recherche les réponses aux questions suivantes !**



**Associe les différentes tenues d'arts martiaux, aux différents pays proposés.**



Le judo et le kimono



La capoeira et l'abadá



Le taekwondo et le dobok



Le viet vo dao et le vo Phuc



Le Brésil



Le Vietnam



La Corée



Le Japon



**Indique la date à laquelle ces arts martiaux sont apparus.**



JUDO



CAPOEIRA



TAEKWONDO



VIET VO DAO







## QUI EST ANDY WARHOL ?



**Andy Warhol** était un artiste américain connu pour son style appelé Pop Art. Il peignait des objets simples comme des boîtes de soupe et des stars célèbres. Ses œuvres étaient colorées et souvent répétées.

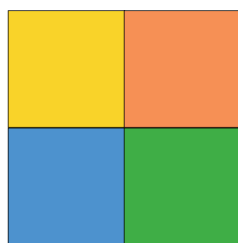
Il voulait montrer que l'art peut venir des choses de tous les jours.



Ses œuvres telles que celle avec Marilyn Monroe font parti du succès d'Andy Warhol.

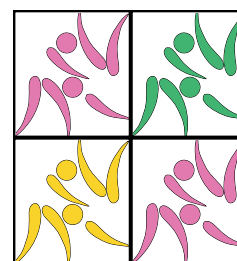
C'est dans ce style que nous allons travailler aujourd'hui !

### ÉTAPE 1



Peindre les feuilles blanches en 4 couleurs différentes. Privilégier les couleurs vives.

### ÉTAPE 2



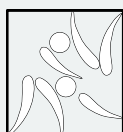
Peindre les feuilles illustrations en 4 couleurs différentes. Privilégier les couleurs vives.

### MATÉRIEL

4 feuilles carrées blanches



4 illustrations judo blanches



Peinture/ciseaux/colle



### ÉTAPE 3



Découper et coller les illustrations sur les feuilles peintes.

Un véritable artiste !



### Funfact

Au judo, il existe une règle particulière si un judoka perd son kimono pendant un combat, il est éliminé!







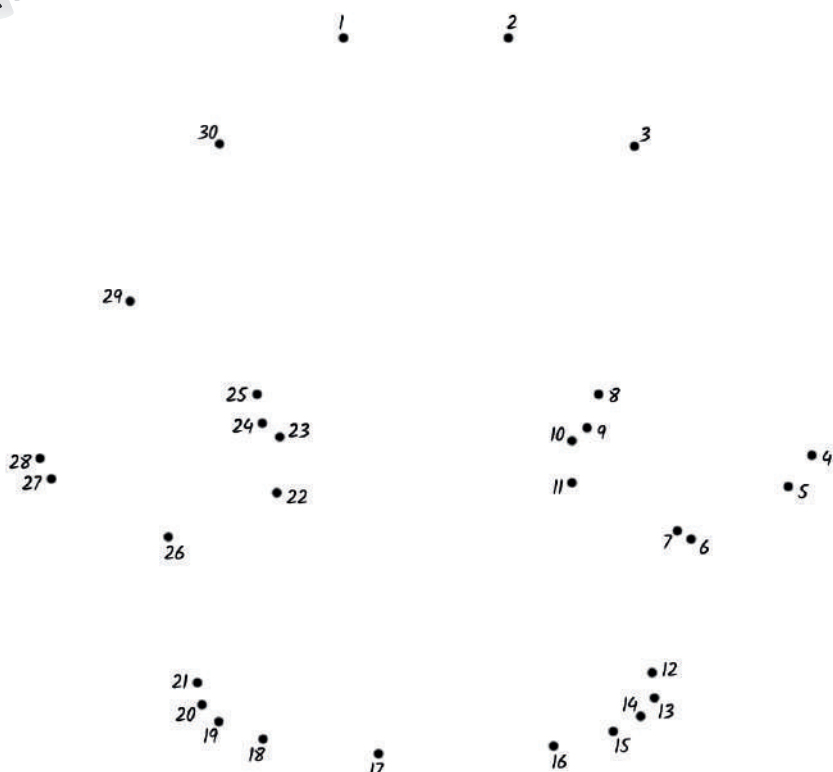
**1** Aide le judoka à passer par les différentes parties de l'entraînement en traçant son chemin selon les consignes données.

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						

- ▶ Le judoka est entré par la porte qui se trouve en A6.
- ▶ Il monte de 3 cases pour aller en zone d'échauffement.
- ▶ Il avance de 2 cases à droite vers le tatami afin de commencer son combat.
- ▶ Après le combat, il avance d'une case à droite et monte de 2 cases vers le haut vers la zone de repos.
- ▶ Une fois la compétition terminée, il avance de 2 cases vers la droite et descend de 4 cases vers le bas vers la zone de salut.
- ▶ Il retourne ensuite vers la sortie en avançant de 5 cases vers la gauche et descendant d'une case vers le bas.

**2** Où se trouvent les éléments suivants ? (Donne la ligne et la colonne)

**3** Relie à la règle les points de 0 à 30 afin de former un ?? . Colorie le.



**Funfact**  
 Le judo est le premier sport de combat à devenir discipline olympique.



## Les deux types de kimono au Japon

Le kimono est un vêtement japonais. Il peut être porté de deux façons différentes : pour les fêtes ou pour le sport.

### Le kimono traditionnel

- On le porte pour les mariages, les fêtes ou les cérémonies.
- Il est coloré, souvent avec des dessins comme des fleurs ou des paysages.
- Il est fait en tissu léger et élégant.

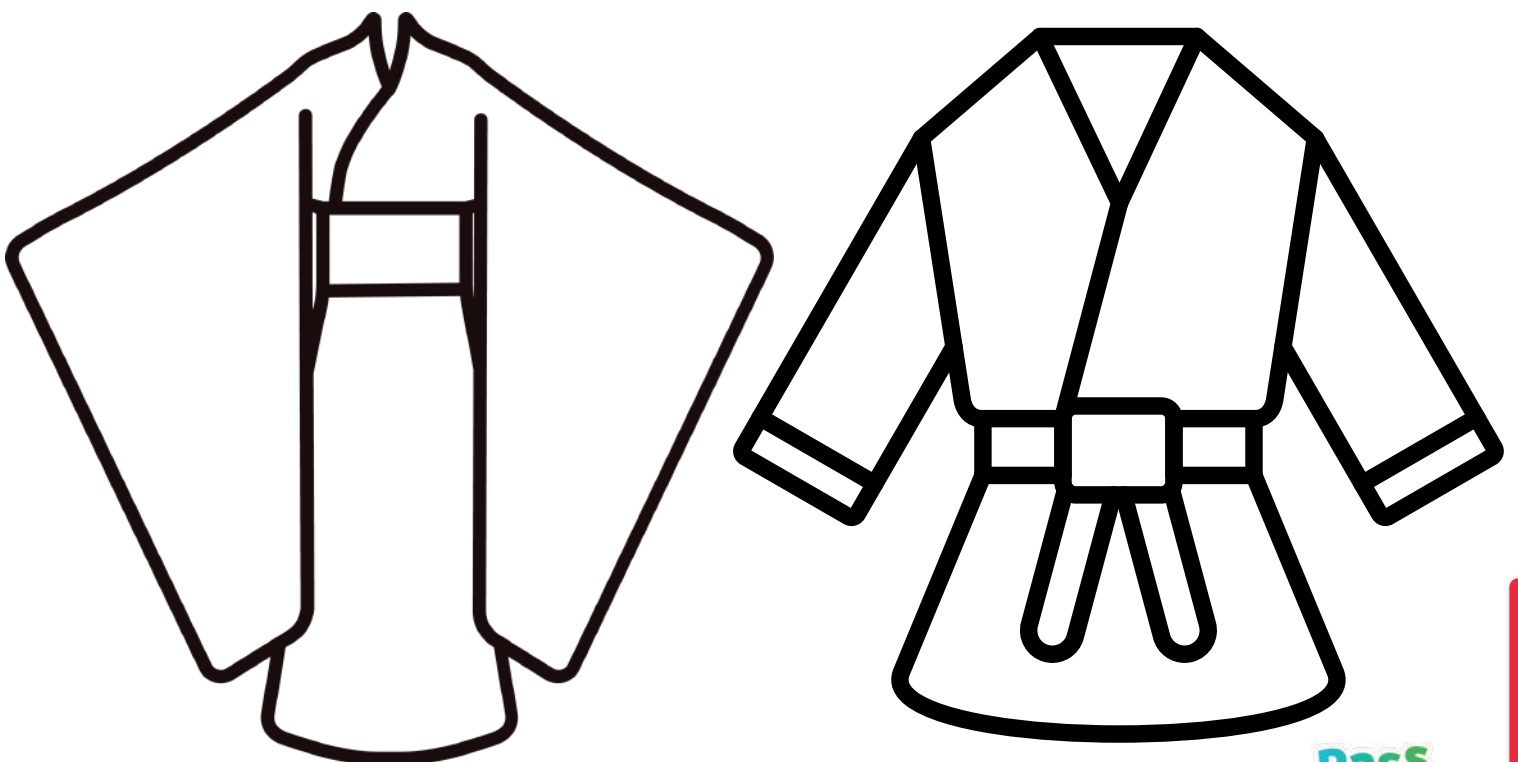


### Le kimono de judo (judogi)

- On le porte pour faire du judo.
- Il est blanc (ou bleu), solide et plus simple.
- Il est attaché avec une ceinture qui montre le niveau du judoka



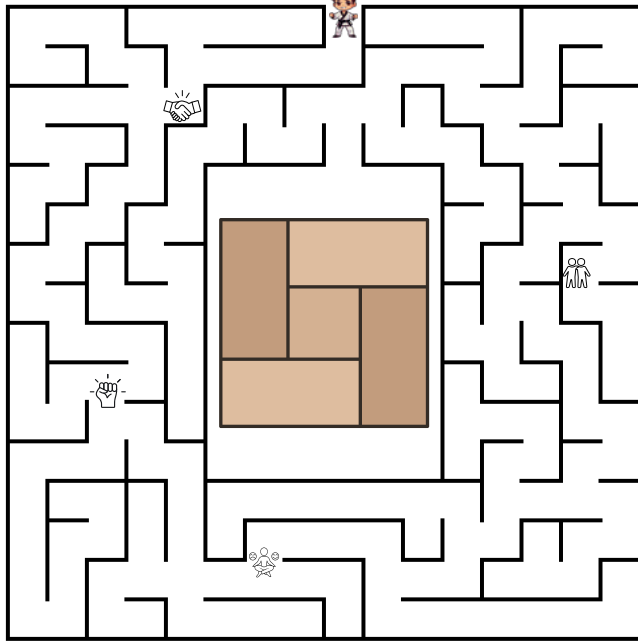
Colorie un kimono traditionnel avec des fleurs et un kimono de judo avec une ceinture colorée !





Aide le judoka à préparer son esprit pour son combat sur le tatami. Réunis les 4 valeurs et trouve le chemin vers le tatami.

1  
六



2  
六

Numérote les étapes d'un combat de judo de 1 à 4.



3  
六 Lis les devinettes et réponds-y.


Je suis un vêtement que portent les judokas. Je suis souvent blanc ou bleu, et je les aide à se déplacer facilement. Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_ 

Je suis un objet de couleur, et je montre le niveau d'un judoka. Plus l'objet est foncé, plus le judoka est expérimenté. Qui suis-je ?

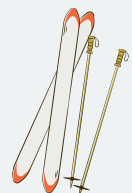
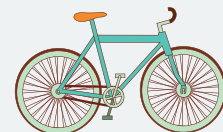
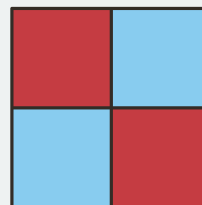
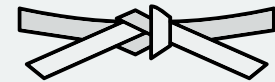
\_\_\_\_\_ 

Je suis un mouvement où l'on fait tomber son adversaire sur le sol. Je suis très important en judo et je fais partie des techniques. Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_ 

4  
六

Parmi les objets suivants, entoure ceux nécessaires pour pratiquer le judo.





# Pass Education

De la  
maternelle  
au lycée



## Mon Site de soutien scolaire !

**+ de 35 000 fiches de révision**

**+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne**

### Apprendre en s'amusant !



- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

