

L'ASC - JUDO LFRD Kinshasa

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur



naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samouraïs, **Jigoro KANO** posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

Le code moral



L'amitié
« C'est le plus pur des sentiments humains »



Le courage
« C'est faire ce qui est juste »



La sincérité
« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



L'honneur
« C'est être fidèle à la parole donnée »



La modestie
« C'est parler de soi-même sans orgueil »



Le respect
« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



Le contrôle de soi
« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



La politesse
« C'est le respect d'autrui »

Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.



L'ASC – JUDO 2011 – 2012 compte 40 membres dont deux ceintures noires FFJDA. Elle accueille ponctuellement des judokas nationaux qui viennent partager quelques randoris avec nous.



Le Judo c'est la confiance en soi et surtout la confiance aux autres. Valeur essentielle pour une progression tant sportive que sociale.












NAGE WAZA



NE WAZA



La progression JUDO et évaluation des compétences
Grades des ceintures de couleurs

Grade	9° kyu	8° kyu	7° kyu	6° kyu	5° kyu	4° kyu	3° kyu	2° kyu	1° kyu
Nom	九級 Ku-kyū	八級 Hachi-kyū	七級 Shichi-kyū	六級 Roku-kyū	五級 Go-kyū	四級 Shi-kyū	三級 San-kyū	二級 Ni-kyū	一級 Ichi-kyū
Couleur	blanche	blanche-jaune	jaune	jaune-orange	orange	orange-verte	verte	bleue	marron
Représentation									

Cela dit, en France, il a été d'usage d'utiliser la ceinture verte-bleue, ce qui ajoute un kyu. Celle-ci n'est cependant plus valide aux yeux de la fédération. Il a existé aussi la ceinture violette, qui se situait entre la bleue et la marron. Elle n'était attribuée que très rarement, lorsqu'une Ceinture bleue était trop jeune pour pouvoir passer l'examen de la marron. La plus grande des ceintures est la rouge appelée « ceinture maîtresse » après avoir passé tous les dans de la ceinture noire.

Grades supérieurs (dan)

Grade	1 ^{er} dan	2° dan	3° dan	4° dan	5° dan	6° dan	7° dan	8° dan	9° dan	10° dan	12° dan ^a
Rang		Deshi (<i>disciple</i>)		Renshi (<i>maîtrise extérieure</i>)		Kyoshi (<i>maîtrise intérieure</i>)		Hanshi (<i>maîtrises intérieure et extérieure unifiées</i>)		Keijin (<i>trésor vivant</i>)	Pour Jigorō Kanō
Nom	初段 Sho-dan	二段 Ni-dan	三段 San-dan	四段 Yon-dan	五段 Go-dan	六段 Roku-dan	七段 Shichi-dan	八段 Hachi-dan	九段 Kyū-dan	十段 Jū-dan	Shidan
Couleur	Noire	Noire	Noire	Noire	Noire	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Rouge	Rouge	Large blanche
Représentation	