

PASSAGE DE GRADES JUDO 2026

« La ceinture ne se donne pas, elle se mérite par le travail et l'esprit. »

SEMAINE DU 08 AU 12 JUIN 2026

L'ESPRIT DE L'APPRENTISSAGE

Une ceinture n'est pas un cadeau, c'est le reflet d'une progression sincère et d'un investissement au Dojo.

柔道



L'ESPRIT DE L'APPRENTISSAGE

APPRENDRE, C'EST GRANDIR CHAQUE JOUR.

Sur le tatami comme dans la vie, cultivons le bon état d'esprit.



CURIOSITÉ

Poser des questions, observer, chercher à comprendre.
La curiosité ouvre la porte du savoir.



OUVERTURE D'ESPRIT

Accepter d'apprendre des autres, écouter, changer d'avis si besoin.
Chaque partenaire et chaque situation nous apprennent quelque chose.



PERSÉVÉRANCE

Répéter, encore et encore. Les progrès viennent
avec le temps, la patience et la régularité.



ACCEPTATION DE L'ERREUR

Se tromper fait partie du chemin.
Chaque erreur est une étape vers la réussite.



ESPRIT POSITIF

Rester motivé, encourager les autres, garder le sourire.
Un bon état d'esprit fait progresser soi-même et le groupe.



HUMILITÉ

Ne jamais penser tout savoir. Le judo est un éternel
apprentissage, sur le tatami et dans la vie.



APPRENDRE, CE N'EST PAS ÊTRE PARFAIT,
C'EST ÊTRE MEILLEUR QU'HIER.
CHAQUE PETIT PAS COMPTE.

LE JUDO EST UNE ÉCOLE DE LA VIE.

LA VALEUR DU GRADE

EFFORT & DISCIPLINE

Le Judo n'est pas une simple activité ludique. C'est un Dojo, un lieu d'étude du « Chemin ». Chaque grade couronne le travail ardu de l'élève et l'expertise transmise par le professeur.

ÉVALUATION CONTINUE

Le passage n'est pas qu'une restitution technique ponctuelle. Il valide une attitude, une régularité et une progression globale observées sur l'ensemble de la saison sportive.

柔道



LA VALEUR DU GRADE

Un grade ne se porte pas, il se mérite.

Chaque ceinture représente le chemin parcouru, les efforts fournis et les valeurs acquises.



RESPECT

Respecter les professeurs, les partenaires, les règles du dojo et chacun autour de soi.



COURAGE

Avoir le courage d'apprendre, d'essayer, de se relever et de continuer à progresser.



PERSÉVÉRANCE

Ne jamais abandonner, travailler avec régularité et donner le meilleur de soi-même.



AMITIÉ

Le judo se construit dans l'entraide, le partage et le respect des autres.



HUMILITÉ

Rester humble dans la victoire comme dans la défaite, être toujours prêt à apprendre.



CONTRÔLE DE SOI

Savoir se maîtriser, gérer ses émotions et faire les bons choix en toutes circonstances.



**LE GRADE N'EST PAS UNE FIN,
C'EST UNE ÉTAPE SUR LE CHEMIN DU PROGRÈS.**



LA PLUS BELLE RÉCOMPENSE N'EST PAS LA COULEUR DE SA CEINTURE, MAIS CE QUE L'ON DEVIENT.

Travail – Respect – Progrès – Plaisir



JUDO



CHAQUE EFFORT TE RAPPROCHE DE LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME.

LE JUDO, PLUS QU'UN SPORT, UNE ÉCOLE DE VIE.

LES 4 PILIERS DU MÉRITE

柔道



LES 4 PILIERS DU MÉRITE

Quatre valeurs essentielles pour progresser sur le tatami... et dans la vie.



ASSIDUITÉ

La **présence régulière** est la **clé** pour ancrer la technique dans la **mémoire musculaire**.



IMPLICATION

La **volonté de progresser**, l'**énergie** déployée lors de chaque **rendre** et chaque **exercice**.



RESPECT

Le **comportement exemplaire** : **respect** du **code moral**, du **partenaire** et du **professeur**.



RESTITUTION

La capacité à **démontrer** les **techniques** du grade de manière **efficace** et **précise**.



TRAVAILLER CES 4 PILIERS AU QUOTIDIEN,
C'EST CONSTRUIRE SON MÉRITE SUR LE TATAMI ET DANS LA VIE.





“

« *PAR LA PRATIQUE
DU JUDO, L'HOMME
PEUT TROUVER SA
VÉRITÉ PROPRE. LA
FORCE N'A DE
VALEUR QUE SI ELLE
EST BASÉE SUR LA
SINCÉRITÉ.* »

— Maître Kyuzo Mifune (10e Dan)



HISTOIRE & TRADITION DES GRADES

Comprendre l'origine du système de graduation pour mieux apprécier son propre parcours.

L'HISTOIRE DES GRADES EN JUDO

1 L'Ancien Système : Le Menkyo (Avant le Judo)



4 Niveaux Principales :

- Shoden**
Débutant
- Chuden**
Moyen
- Okuden**
Avancé /
Élèves internes
- Kaiden**
Ultime /
Maîtrise totale

Les rouleaux de transmission (Menkyo) étaient utilisés traditionnellement avant l'invention des ceintures pour certifier les niveaux de maîtrise.



2 La Révolution de Jigorô Kanô (1882 - Kodokan)



La naissance de la tradition de l'obi

Mudansha

6th Kyu = 6th - 2nd Kyu

marron = 1st Kyu
non-gradés

Yudansha

gradés

1886 l'introduction de cette ceinture noire, la ceinture noire.



« À l'origine, la ceinture traditionnelle (Obi) servait à maintenir l'habit, à soutenir le corps et à fixer le Katana. »

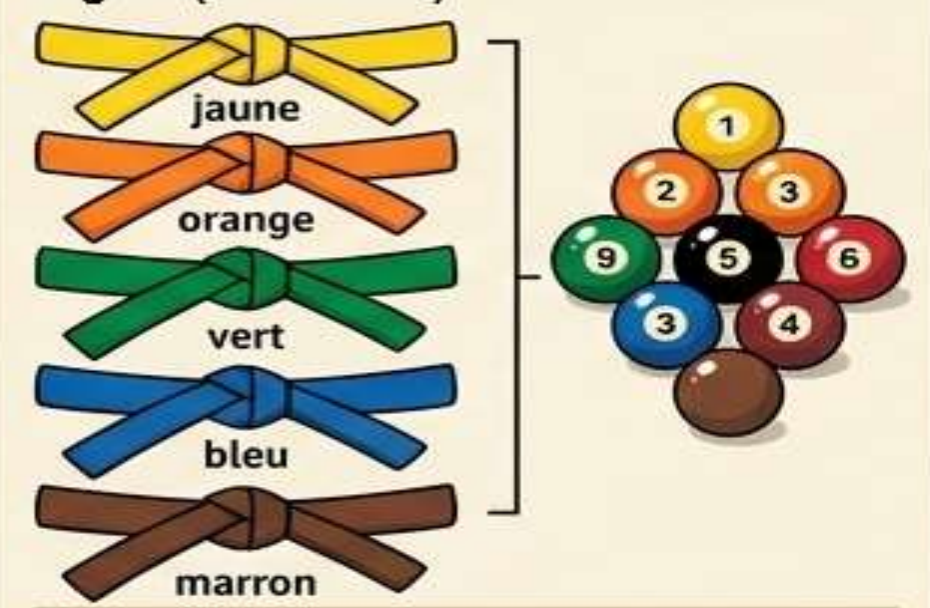


L'Obi traditionnel, utilise historiquement pour maintenir le Katana

3 L'Adaptation Européenne : Mikinosuke Kawaishi (1935)



L'origine des ceintures de couleur : un système visuel inspiré des billes du billard anglais (le Snooker).



- Permet une reconnaissance visuelle plus rapide de la progression, particulièrement adaptée pour les enfants.
- Offre une reconnaissance visible et motivante, pensée pour le parcours des enfants.

4 Anecdotes & Évolutions Historiques

Premières Ceintures Noires Françaises

5 combats par Ippon gagnés en < 5 minutes.

Ligne Blanche Féminine

Cette pratique au Japon (jusqu'en 1999) d'une ceinture noire avec une ligne blanche centrale rappelait l'absence de compétition pour les femmes à l'origine.

Particularités Françaises

Ceinture verte bleue:
« Supprimée en 1995 »

Violet
Rose
Non reconnues en France

! Abaissement de l'âge d'obtention de la ceinture noire à 15 ans.

KYU & DAN : LES DEGRÉS

LES KYŪ (級)

L'Apprentissage. Grades du débutant, classés par ordre décroissant (du 6e au 1er Kyu). C'est la phase où l'on forge son corps et son esprit aux bases de l'art.

LES DAN (段)

Le Perfectionnement. Grades supérieurs arrivant après les Kyu, classés par ordre croissant. Ils marquent le début d'un cheminement technique plus profond.

L'ÉVOLUTION DU JUDO

1883 : KODOKAN

Jigoro Kano instaure les Dan. Au début, tous les judokas portent la ceinture blanche.

1913 : JEUNESSE

Apparition du marron pour les confirmés et du violet pour les jeunes élèves.

1935 : FRANCE

Maître Kawaishi popularise les couleurs (jaune, orange, vert...) pour motiver les élèves.

AUJOURD'HUI

Un système de grades harmonisé mondialement, pilier de la progression éducative.

L'ÉVOLUTION DU JUDO

1883 - KODOKAN (KODOKAN JUDO)



CRÉATION DE L'ÉCOLE DU DOJO

1935 - FRANCE

MAÎTRE KAWAISHI POPULARISE LES COULEURS (JAUNE, ORANGE, VERT) POUR MOTIVER LES ÉLÈVES



1913 - JEUNESSE



APPARITION DU MARRON ET DU VIOLET POUR LES JEUNES ÉLÈVES

AUJOURD'HUI



UN SYSTÈME DE GRADES HARMONISÉ PILIER DE LA PROGRESSION ÉDUCATIVE

UNE TRADITION FORGÉE SUR L'ENGAGEMENT ET L'ÉDUCATION

LA PROGRESSION CLASSIQUE

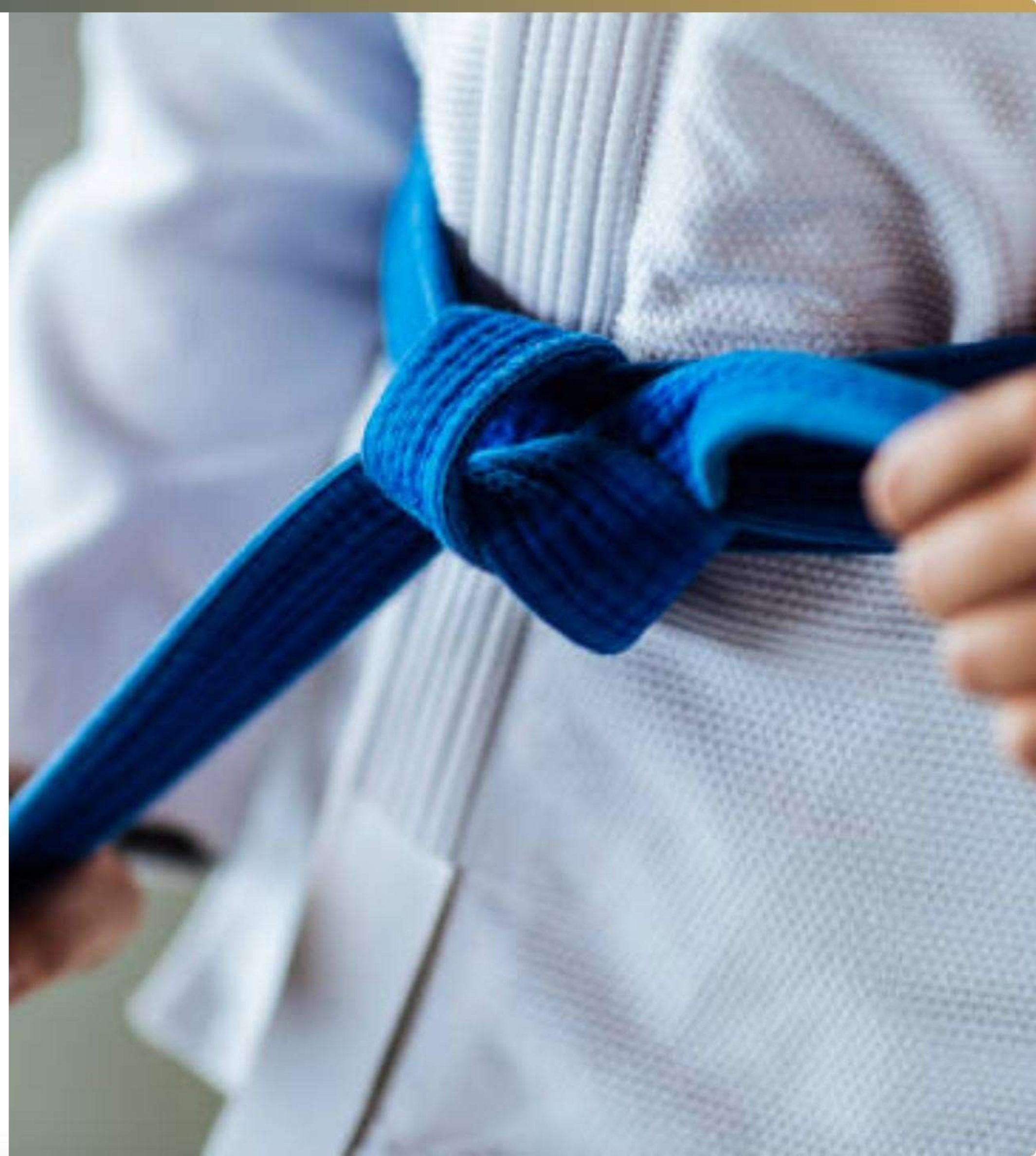
CEINTURE	GRADE	KYÜ	SIGNIFICATION SYMBOLIQUE
BLANCHE	Débutant	6 ^{ème} Kyü	Pureté et humilité du débutant Chutes (Ukemi) et saluts
JAUNE	Débutant	5 ^{ème} Kyü	Eveil et découverte des chutes (Ukemi) Bases du déséquilibre et du placement
ORANGE	Intermédiaire	4 ^{ème} Kyü	Consolidation des premiers enchaînements Bases du déséquilibre et du placement
VERTE	Avancé	3 ^{ème} Kyü	Développement de son propre style (Tokui-Waza) Enchaînement et combinaisons
BLEUE	Avancé	2 ^{ème} Kyü	Maîtrise de la distance et de l'esquive Enchaînement et combinaisons
MARRON	Expert Kyü	1 ^{er} Kyü	Préparation au perfectionnement Maîtrise le Tai-sabaki et le Nage No Kata (Ceinture Noire)

L'HÉRITAGE KAWAISHI

UN SYMBOLE VISUEL

Maître Mikinosuke Kawaishi a compris que l'Occident avait besoin de repères clairs. Il a instauré les ceintures de couleurs pour matérialiser chaque étape franchie.

Historiquement, les enfants portaient une ceinture **violette** pour marquer leur progression avant de rejoindre les grades adultes.



L'ÉQUILIBRE DU JUDOKA

柔道



SHIN - GUI - TAI

L'HARMONIE DU JUDOKA

Le judo est plus qu'un sport, c'est un art de vivre.
Un judoka recherche l'harmonie et l'unité entre le corps, la technique et l'esprit.



SHIN
L'ESPRIT



Avoir un mental fort et positif.
Maîtriser ses émotions.



Rester concentré, garder
le respect et la bienveillance.



Cultiver la patience, la persévérance
et la confiance en soi.



GUI
LA TECHNIQUE



Apprendre, répéter, comprendre
et améliorer ses techniques.



La rigueur et la pratique
conduisent à l'efficacité.



Chercher toujours à progresser
et à se dépasser.



TAI
LE CORPS



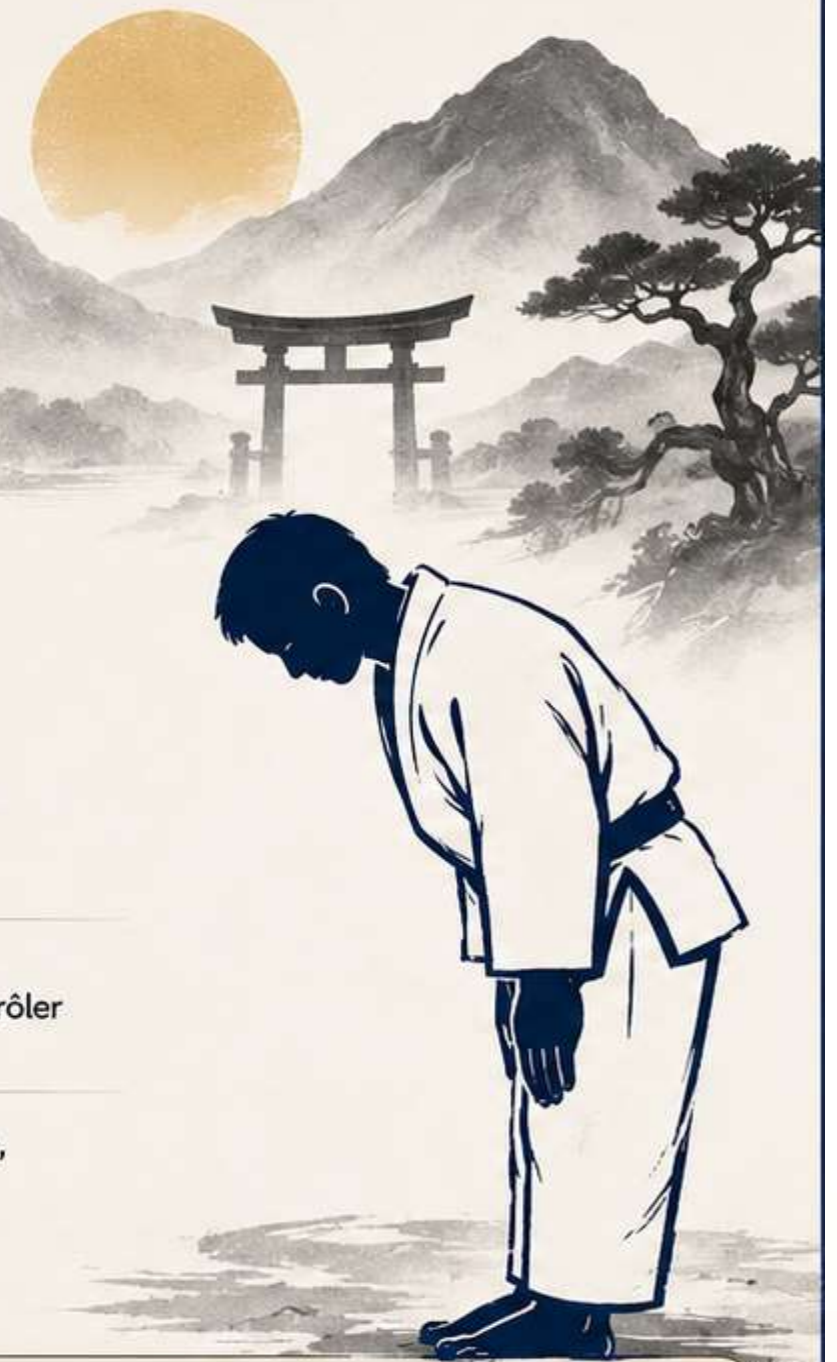
Développer une condition
physique équilibrée.



Renforcer son corps pour
mieux se déplacer, se contrôler
et protéger les autres.



Prendre soin de son corps,
c'est respecter le judo
et soi-même.



100%

IMPLICATION

3

PILIERS



L'HARMONIE DES TROIS
FAIT LE JUDOKA

Un vrai judoka unit l'esprit, la technique et le corps.
Quand ces trois éléments ne font qu'un,
il devient plus fort, plus juste et plus épanoui.



SHIN
L'ESPRIT

+



GUI
LA TECHNIQUE

+



TAI
LE CORPS

=



JUDOKA
ACCOMPLI

UN ESPRIT FORT, UNE TECHNIQUE JUSTE, UN CORPS MAÎTRISÉ. L'HARMONIE FAIT LE JUDOKA.

SHIN (l'esprit) La valeur morale et la sincérité du caractère – **GUI** (La Technique) L'habileté et la compréhension du mouvement – **TAI** ((Le Corps) L'efficacité physique et l'engagement
Le grade constate vos progrès sur ces trois plans inséparables.

PRÊTS POUR LE DÉFI ?

Le passage se déroulera du 08 au 12 juin.

Bonne chance à tous les judokas.

Travaillez avec cœur ❤️ 

Informations auprès de votre professeur | Amandine GAUTHIER & Stéphane AMIGO