

Judo

Histoire

Le judo est en partie dérivé du jiu-jitsu, une technique de combat à mains nues utilisée par les anciens guerriers samouraï. En japonais, le mot judo signifie « voie de la souplesse » ce qui illustre bien la philosophie de ce sport.

Le judo est devenu sport olympique à Tokyo en 1964. Cependant, le judo fut ensuite retiré du programme des jeux et réintroduit en 1972. Le judo féminin a finalement fait ses débuts aux Jeux Olympiques de 1992.



Aux Olympiques

Les judokas s'affrontent dans un tournoi à élimination directe. Les combats des hommes et des femmes durent 5 minutes. Les compétiteurs, un vêtu de blanc et un vêtu de bleu, tentent de remporter la victoire en utilisant diverses techniques ayant pour but de marquer un Ippon. Un Ippon vaut 10 points et est accordé dans les trois situations suivantes :

1. Si l'athlète réussit à projeter son adversaire sur le dos à l'aide de vitesse, force et contrôle.
2. Lorsqu'un athlète retient son adversaire au sol durant 25 secondes.
3. Lorsqu'un athlète force son adversaire à l'abandon en utilisant une technique d'étranglement. L'athlète signale son abandon frappant à deux reprises ou plus le tapis et en prononçant « maitta » – j'abandonne.

Des points, 3, 5, ou 7 sont aussi accordés pour l'accomplissement de certaines techniques qui ne sont pas des Ippons. Les athlètes peuvent aussi recevoir des

pénalités qui sont des déductions de points. Si à la fin du combat aucun athlète n'a réussi un Ippon, le gagnant est celui qui a accumulé le plus haut pointage.

Les hommes et les femmes concourent dans 7 catégories de poids des poids super-légers (femmes de moins de 48kg et hommes moins de 60kg) aux poids lourds (femmes de plus de 78kg et hommes de plus de 100kg).

Comment s'impliquer ?



Le judo est basé sur l'honneur, le courage, la modestie, la politesse, l'amitié et le plus important le respect. En signe de respect envers les compétiteurs et l'institution du judo, les adversaires s'inclinent l'un face à l'autre au début et à la fin de chaque combat, symbole traditionnel de respect dans la culture japonaise. Pour plus de renseignements sur les façons de s'impliquer dans ce sport ancestral veuillez visiter le site Internet www.judocanada.ca