

LIVRET DE VIE FFJDA DU JUDOKA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO,
JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



FFJDA



LIVRET DE VIE FFJDA DU JUDOKA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO,
JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Ce livret de vie vous permet de collecter tous les documents officiels
de participation à une activité judo.

Ce livret doit être inclus dans le prix du Passeport Sportif
obligatoire pour tous les licenciés FFJDA.



IDENTITÉ DU TITULAIRE

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE

LIEU DE NAISSANCE

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

En cas de changement de domicile

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

PHOTO
ET CACHET

SOMMAIRE

PRINCIPES DU JUDO PAR JIGORO KANO	03	STAGES PROFESSEURS	14
LES FONDEMENTS DU JUDO	04	STAGES JUGES	15
LISTE DES KATAS PRÉSENTÉS DU 1 ^{er} AU 4 ^e DAN	05	STAGES ARBITRES	16
EXAMENS & FICHES D'HOMOLOGATIONS	06 > 08	STAGES COMMISSAIRES SPORTIFS	17
RÉSULTATS INTERNATIONAUX	09	STAGES DIVERS	18
RÉSULTATS AUX MANIFESTATIONS OFFICIELLES	10	ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES JUDO JUJITSU	19
RÉSULTATS AUX MANIFESTATIONS CLUBS	11	FONCTIONS ET STAGES DE DIRIGEANTS	20
STAGES SPORTIFS	12	DISTINCTIONS ET MÉRITE	21
STAGES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE	13	LES AVANTAGES DE VOTRE CARTE DE LICENCE	22

JIGORO KANO AVAIT DÉFINI LES PRINCIPES DU JUDO PAR DEUX MAXIMES

JITA YUWA KYOEI

Entraide et prospérité mutuelle

自 他 共 栄
精 力 善 用

SEIRYOKU-ZENYO

Utilisation optimale de l'énergie

LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

LE DOJO

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, le dojo constitue aussi un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

LES RÈGLES DE CONDUITE

Ponctualité, propreté, écoute, contrôle de ses actes et de ses paroles, engagement et constance dans l'effort.

LA TENUE

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

LE PROFESSEUR

Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo.

LE PARTENAIRE

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun.

LE SALUT

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

LA SAISIE

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant pour contrôler, déséquilibrer ou projeter.

LA CHUTE

L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir ses progrès futurs.

LES BASES TECHNIQUES

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution.

LE RANDORI

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu.

LE SHIAI

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu.

LE KATA

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire.

LE GRADE

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression.

NOM

PRÉNOM

LISTE RÉCAPITULATIVE JUSTIFICATIVE DES KATAS PRÉSENTÉS DU 1^{ER} AU 4^E DAN

GRADE

INSCRIRE LES KATAS PRÉSENTÉS

AUTHENTIFICATION OFFICIELLE

1^{ER} DAN

2^{EME} DAN

3^{EME} DAN

4^{EME} DAN



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU ____ DAN JUDO, JUJITSU

SIGNATURE
DE L'ENSEIGNANT

EPREUVES

SIGNATURE HABILITÉE
PAR LA CSDGE DE LA FFJDA

Test
« Connaissance de l'environnement sportif »

Date

Lieu

Inscrire le(s) Kata(s) présenté(s)

Date

Lieu

Date

Lieu

SIGNATURE
DE L'ENSEIGNANT

POINTS ACQUIS

LIEU

DATE

SIGNATURE HABILITÉE
PAR LA CSDGE DE LA FFJDA

Tests terminés le

Cachet et signature du CORG ou CSDGE de la FFJDA

FICHE D'HOMOLOGATION DU GRADE COMPÉTITION

Il ne peut être donné suite à une demande d'homologation de grade sans que cette carte soit entièrement et lisiblement remplie puis signée.

NOM

PRÉNOM

NÉ(E) LE

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

LIGUE

CLUB

SEXE

COMITÉ

N° DE LICENCE

DATE DU GRADE PRÉCÉDENT E-MAIL

BONIFICATION (voir textes officiels)

JOINDRE À CE DOSSIER LES PIÈCES JUSTIFICATIVES (BONIFICATIONS, ÉQUIVALENCES...).

Nom lisible et signature de l'enseignement

Signature du titulaire

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^e DAN JUDO, JUJITSU

SIGNATURE
DE L'ENSEIGNANT

LIEU

DATE

AUTHENTIFICATION OFFICIELLE

KATA

JUDO

JUJITSU

Tests terminés le

Cachet et signature du CORG ou CSDGE de la FFJDA

FICHE D'HOMOLOGATION DU 5^e DAN JUDO, JUJITSU

Il ne peut être donné suite à une demande d'homologation de grade sans que cette carte soit entièrement et lisiblement remplie puis signée.

NOM

PRÉNOM

NÉ(E) LE

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

LIGUE

CLUB

SEXE

COMITÉ

N° DE LICENCE

DATE DU GRADE PRÉCÉDENT E-MAIL

BONIFICATION (voir textes officiels)

JOINDRE À CE DOSSIER LES PIÈCES JUSTIFICATIVES (BONIFICATIONS, ÉQUIVALENCES...).

Nom lisible et signature de l'enseignement

Signature du titulaire

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU ____ DAN JUDO, JUJITSU

SIGNATURE
DE L'ENSEIGNANT

UV

LIEU

DATE

AUTHENTIFICATION OFFICIELLE

Test : « Connaissance de
l'environnement sportif »

UV1 :
Inscrire le kata

UV2 :
Technique Debout Sol

UV3 : Exercices
d'application judo

UV4 : Technique
de défense jujitsu

Tests terminés le

Cachet et signature du CORG ou CSDGE de la FFJDA

FICHE D'HOMOLOGATION DU GRADE D'EXPRESSION TECHNIQUE

Il ne peut être donné suite à une demande d'homologation de grade sans que cette carte soit entièrement et lisiblement remplie puis signée.

NOM

PRÉNOM

NÉ(E) LE

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

LIGUE

CLUB

SEXE

COMITÉ

N° DE LICENCE

DATE DU GRADE PRÉCÉDENT E-MAIL

BONIFICATION (voir textes officiels)

JOINDRE À CE DOSSIER LES PIÈCES JUSTIFICATIVES (BONIFICATIONS, ÉQUIVALENCES...).

Nom lisible et signature de l'enseignement

Signature du titulaire

NOM

PRÉNOM

RÉSULTATS INTERNATIONAUX

NATURE
DE LA COMPÉTITION

RÉSULTAT

CAT

DATE

LIEU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOM

PRÉNOM

RÉSULTATS AUX MANIFESTATIONS OFFICIELLES

NATURE DE LA COMPÉTITION	RÉSULTAT	CAT	DATE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		



NOM

PRÉNOM

RÉSULTATS AUX MANIFESTATIONS CLUBS

NATURE DE LA COMPÉTITION	RÉSULTAT	CAT	DATE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES SPORTIFS

NATURE DU STAGE

PÉRIODE

LIEU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

NATURE DU STAGE	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

THÈME

PÉRIODE

LIEU / NIVEAU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

THÈME	PÉRIODE	LIEU / NIVEAU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES PROFESSEURS

THÈME	PÉRIODE	LIEU / NIVEAU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES JUGES

THÈME	PÉRIODE	NIVEAU	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES ARBITRES

NIVEAU

PÉRIODE

LIEU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

NIVEAU	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES COMMISSAIRES SPORTIFS

NIVEAU

PÉRIODE

LIEU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

NIVEAU	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

STAGES DIVERS

NATURE DU STAGE

NIVEAU

PÉRIODE

LIEU

SIGNATURE
DU RESPONSABLE

NATURE DU STAGE	NIVEAU	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES JUDO JUJITSU

NATURE DU POSTE*

PÉRIODE

LIEU

SIGNATURE DU RESPONSABLE

NATURE DU POSTE*	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE

*Directeur technique, Enseignant, Assistant club

NOM

PRÉNOM

FONCTIONS DE DIRIGEANTS

NATURE DU POSTE	PÉRIODE	NOM DU CLUB, COMITÉ OU LIGUE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE

STAGES DE DIRIGEANTS

NIVEAU	PÉRIODE	LIEU	SIGNATURE DU RESPONSABLE



NOM

PRÉNOM

DISTINCTIONS FFJDA

DÉSIGNATION	DATE	SIGNATURE du responsable
Lettre de félicitation	<input type="text"/>	
Palme de bronze	<input type="text"/>	
Palme d'argent	<input type="text"/>	
Palme d'or	<input type="text"/>	
Médaille de bronze	<input type="text"/>	
Médaille d'argent	<input type="text"/>	
Médaille d'or	<input type="text"/>	
Grande Médaille d'or	<input type="text"/>	
Trophée Shin	<input type="text"/>	

MÉRITE DES CEINTURES NOIRES

DÉSIGNATION	DATE	SIGNATURE du responsable
Croix de bronze	<input type="text"/>	
Croix d'argent	<input type="text"/>	
Croix vermeil	<input type="text"/>	
Grand Croix	<input type="text"/>	



LES AVANTAGES DE VOTRE CARTE DE LICENCE

En étant inscrit et licencié
dans un club affilié à la FFJDA :

- vous êtes assuré en cas d'accident (sauf refus de votre part),
- vous pouvez participer aux compétitions officielles (individuelles ou par équipe),
- vous pouvez prendre part à des entraînements de masse, des stages ou des actions promotionnelles (du type « Sport pour tous » ou « Vacances sportives ») organisés par la Fédération ou ses organismes décentralisés,
- vous avez la possibilité de passer les grades officiels de Judo-Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées,

vous bénéficiez des activités proposées dans de nombreux
dojos d'été et centres de vacances,

vous pourrez participer à des échanges avec des fédérations étrangères.



.....
**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO,
JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**
.....

21/25 AVENUE DE LA PORTE DE CHATILLON

75680 PARIS 14^{ÈME}

TÉL : 01 40 52 16 16 - FAX : 01 40 52 16 00

WWW.FFJUDO.COM

communication@ffjudo.com



.....
FFJDA
.....

