

# Judo Vacances

Apprendre en s'amusant

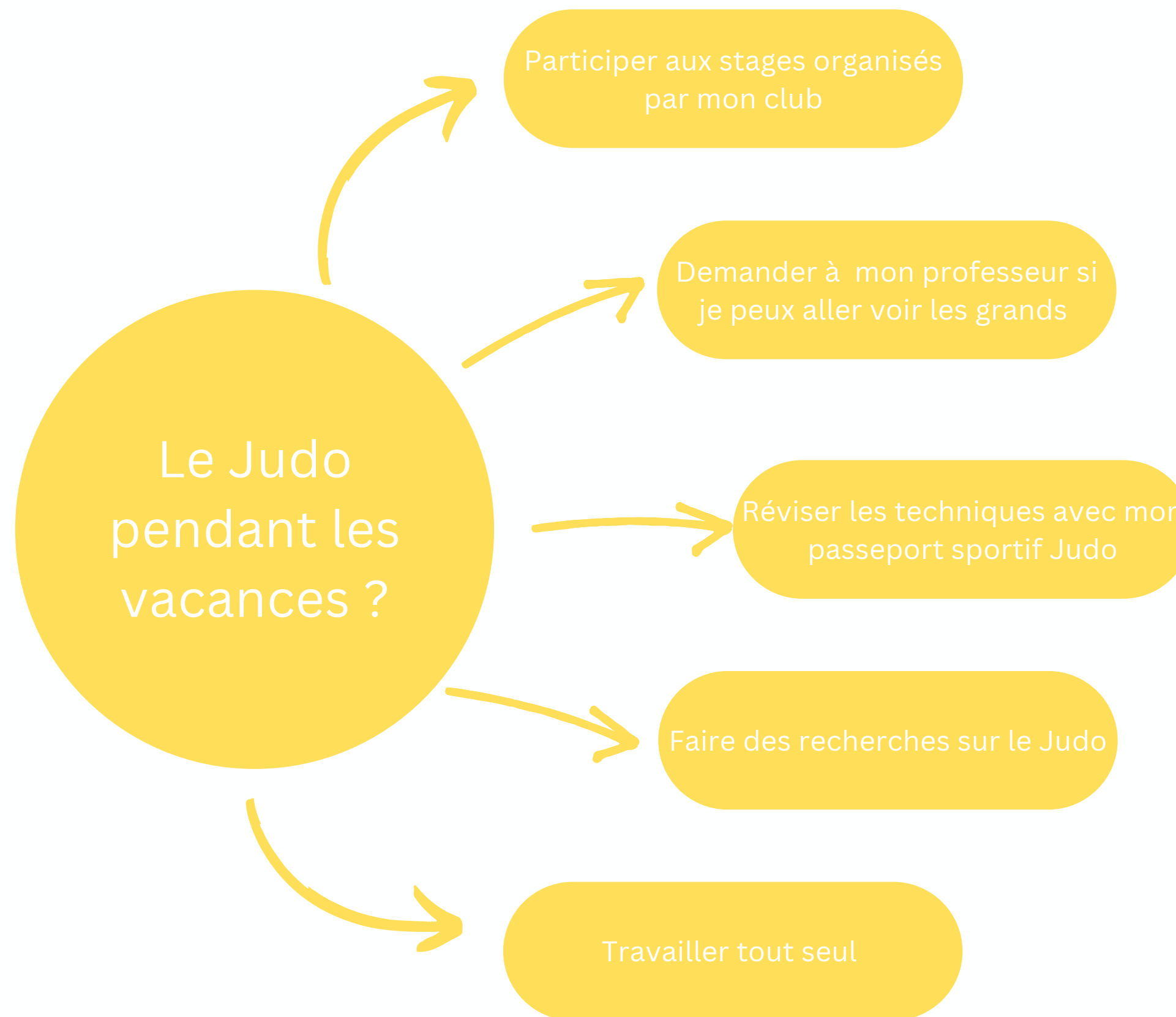
Réviser, comprendre et faire vivre le Judo même pendant les vacances !



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE JUDO DU BAS-RHIN

# C'est les vacances !

Place au repos, malheureusement cela veut dire que le Judo est en pause aussi ! Si toi aussi, le Judo va te manquer, voici un petit guide pour t'occuper en attendant la reprise des entraînements !



# Mots mêlés

## Mots Judo

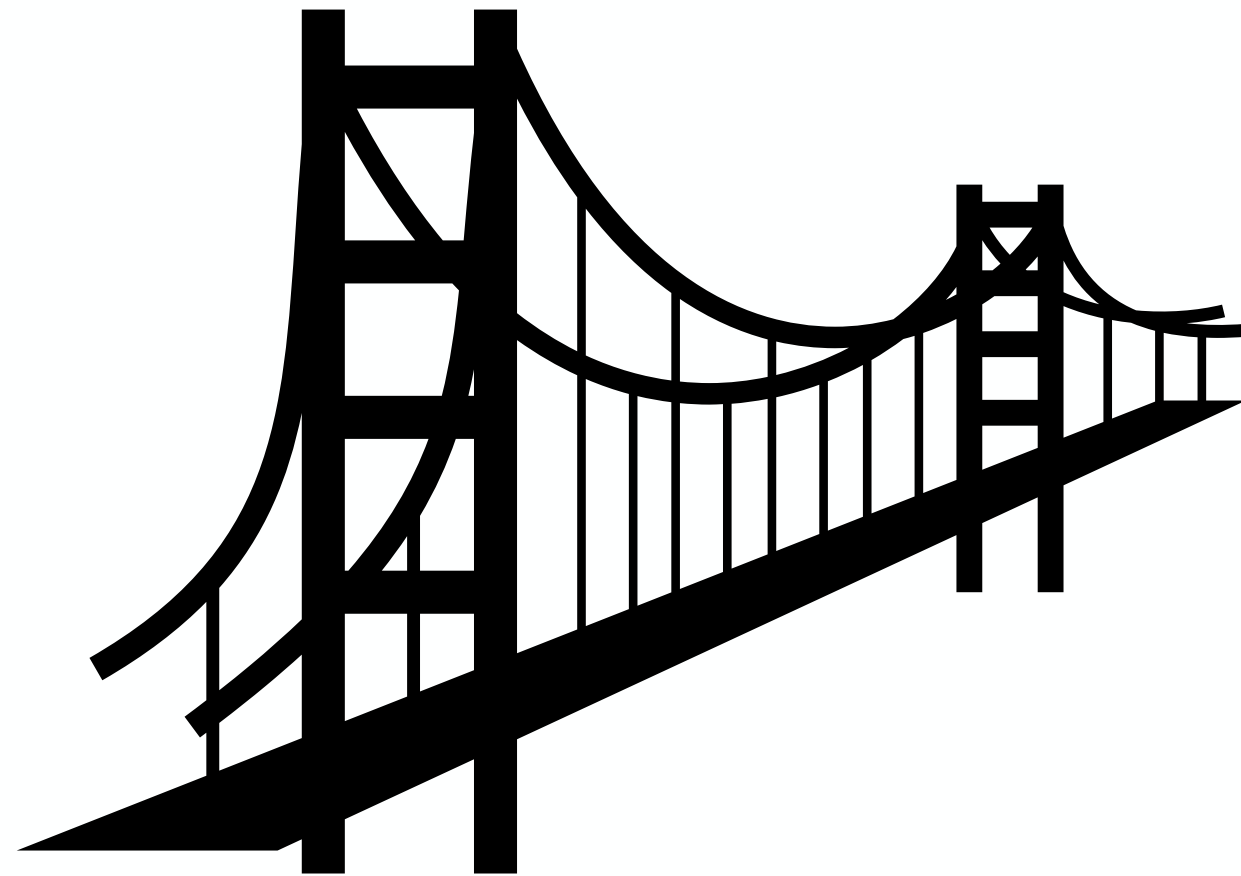
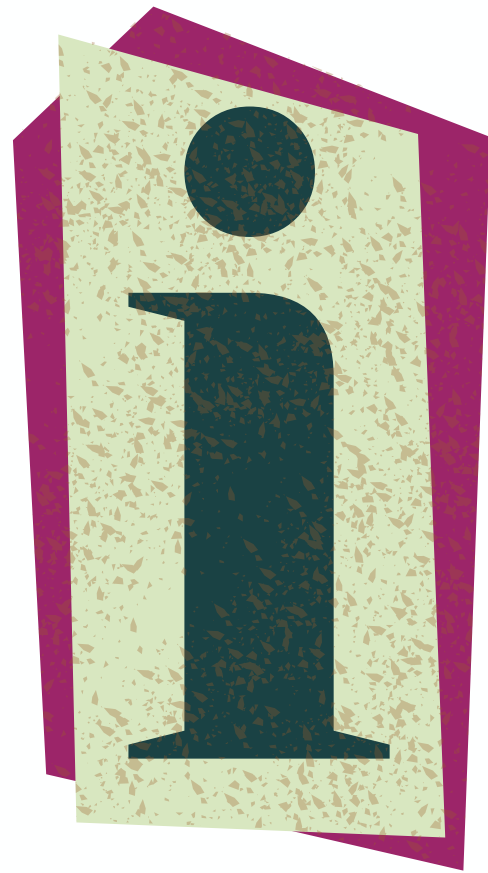
Des mots Judo ce sont cachés, trouve les !

柔道

T	E	C	H	N	I	Q	U	E	S	H	I	N	W
A	T	C	E	I	N	T	U	R	E	D	A	N	P
R	W	O	L	Y	M	P	I	Q	U	E	H	T	F
O	X	D	Y	L	F	V	Z	F	B	S	Y	A	Q
X	E	L	P	M	W	J	I	C	B	F	U	T	X
O	T	T	A	I	B	J	P	L	H	T	H	A	E
W	U	R	A	I	U	A	P	E	A	B	S	M	Z
H	Q	W	T	T	R	X	O	B	J	W	A	I	H
F	X	M	M	A	T	E	N	K	I	W	L	S	H
L	N	O	S	A	E	-	K	O	M	I	U	S	J
D	N	E	G	Z	L	Y	Y	B	E	K	T	V	B
U	S	H	I	D	O	L	S	J	U	D	O	G	I
C	U	C	W	A	Z	A	-	A	R	I	S	N	G
D	B	G	M	H	D	F	O	U	V	J	H	D	O

ceinture  
gi  
ippon  
mate  
osae-komi  
shido  
tai  
technique  
dan  
hajime  
judogi  
olympique  
salut  
shin  
tatamis  
waza-ari

# Rébus



Mon tout est ce que annonce l'arbitre quand je projette mon adversaire sur le dos avec Force Vitesse et Contrôle.



自他共栄, jita kyo-ei, entraide et prospérité mutuelle

# Enigme :

Je suis une personne gentille et respectueuse.  
Sur le tatami, je m'incline toujours avant de commencer.  
Je porte un judogi et une ceinture de couleur.  
Qui suis-je ?



自他共栄

自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle

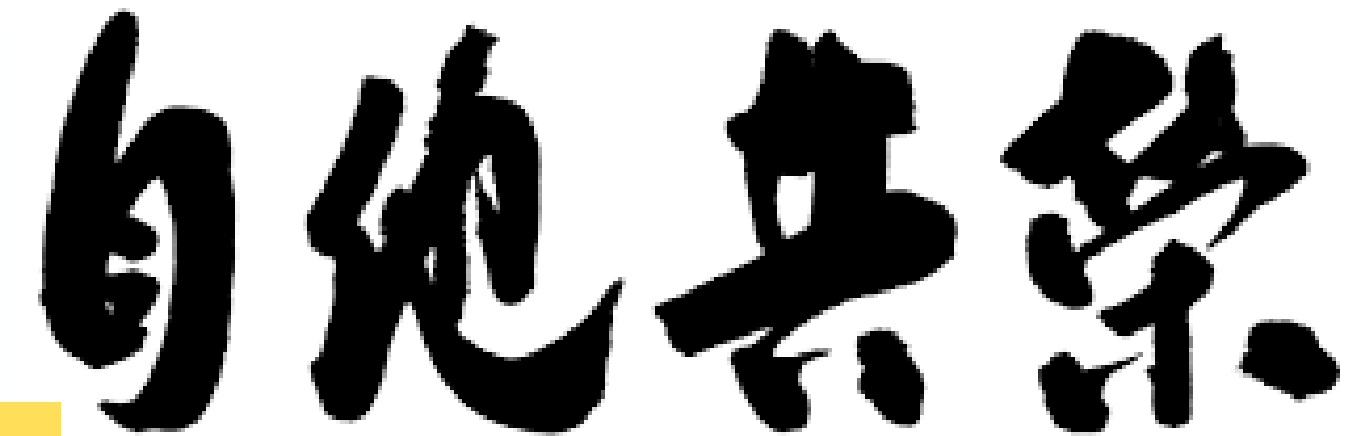
# Code secret à découvrir :

Défi de Décodage de Judo Un message secret est caché et encodé avec un chiffrement de type "Décalage de César".

Message Encodé : "R-VRWR-JDUL"

\*\*Décalage\*\* : 3 Lettes

Bonne chance, jeune judoka ! Montrez vos compétences en codage pour percer le secret du dojo.

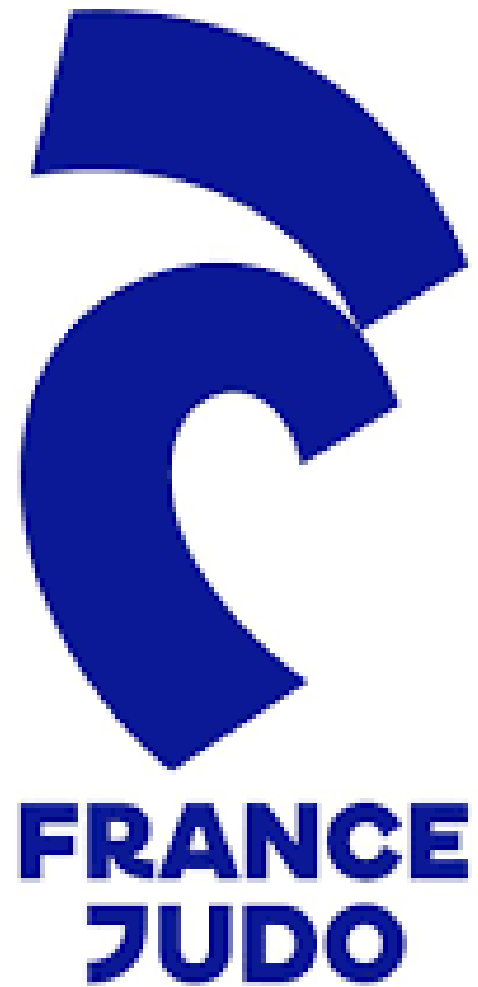


自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle



# Kodomo

Tu connais Kodomo ? c'est le meilleur ami des petits et des grands Judokas ! Apprends à le connaître et découvre son histoire [en cliquant Ici !](#)

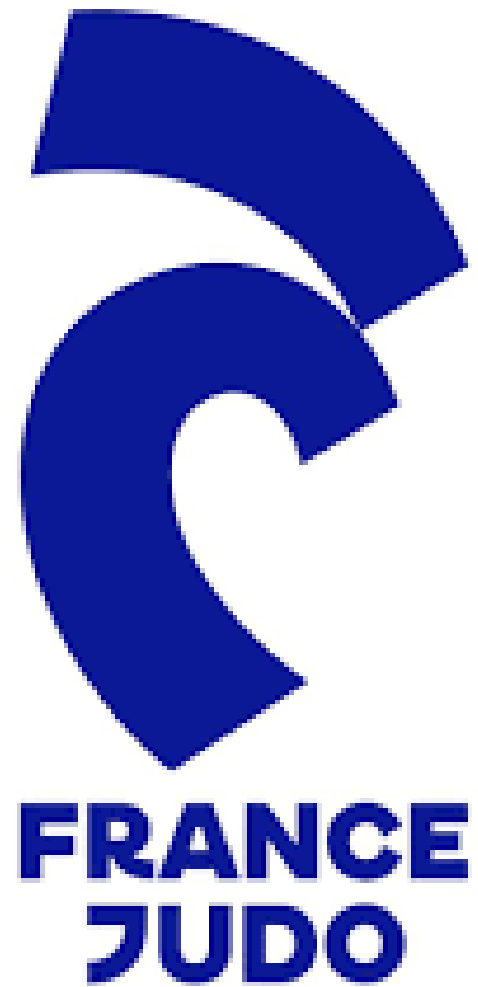




# Kodomo

Regarde les épisodes marquants de la vie de Kodomo en cliquant:

[ici](#)





# A le découverte du Japon

Suis Kodomo, pour découvrir la géographie du  
Japon !

[Clique Ici pour en apprendre plus !](#)



# Kodomo-No-Kata

Connais tu le kata des enfants ? C'est le Kodomo-No-Kata, il a été créé par le Kodokan et France Judo pour apprendre les postures, placement et habilité de bases au enfants.  
Regarde le, et apprend le en Cliquant sur le Mont Fuji



# Nutrition du Champion

Voici une idée de recette pour manger comme un champion, un bon repas t'aidera à avoir assez d'énergie pour t'entraîner, et pour bien récupérer.

Pâtes au Poulet et aux Légumes

## Ingrédients :

- 200 g de pâtes (penne, fusilli, ou tout autre type que vous aimez)
- 2 filets de poulet (environ 300 g)
- 1 courgette moyenne
- 1 poivron rouge
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence (ou un mélange de basilic et d'origan)
- Parmesan râpé (optionnel)
- Quelques feuilles de basilic frais pour la garniture (optionnel)

## Instructions :

### Préparation des ingrédients :

- Lavez et coupez la courgette en dés.
- Lavez, épépinez et coupez le poivron rouge en petits morceaux.
- Épluchez et émincez l'oignon.
- Épluchez et hachez les gousses d'ail.
- Cuisson des pâtes :

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.

Ajoutez les pâtes et faites-les cuire selon les instructions du paquet (en général 8-10 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égouttez les pâtes et réservez.

Cuisson du poulet :

Pendant la cuisson des pâtes, coupez les filets de poulet en petits morceaux.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.

Ajoutez les morceaux de poulet, salez et poivrez, et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur (environ 5-7 minutes).

Retirez le poulet de la poêle et réservez.



6 ans  
et +

# Nutrition du Champion

Voici une idée de recette pour manger comme un champion, un bon repas t'aidera à avoir assez d'énergie pour t'entraîner, et pour bien récupérer.

## Cuisson des légumes :

Dans la même poêle, ajoutez une autre cuillère à soupe d'huile d'olive.

Faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajoutez ensuite les dés de courgette et les morceaux de poivron rouge.

Faites revenir le tout pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

## Préparation de la sauce :

Ajoutez les tomates concassées et les herbes de Provence dans la poêle.

Salez et poivrez selon votre goût.

Laissez mijoter la sauce pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

## Assemblage :

Ajoutez les morceaux de poulet et les pâtes égouttées dans la poêle avec la sauce et les légumes.

Mélangez bien pour tout enrober de sauce.

Laissez cuire ensemble encore 2-3 minutes pour bien réchauffer les pâtes et le poulet.

## Finition :

Servez les pâtes dans des assiettes.

Saupoudrez de parmesan râpé si vous le souhaitez.

Garnissez avec quelques feuilles de basilic frais pour une touche de couleur et de saveur.

## Bon appétit !

Cette recette est non seulement délicieuse, mais elle est aussi nutritive, fournissant à la fois des protéines, des glucides complexes et une variété de vitamines et minéraux essentiels pour les jeunes judokas en pleine croissance et en entraînement.





# Hydratation du Champion

L'hydratation est cruciale pour les jeunes judokas pendant l'entraînement. Voici quelques recommandations sur ce qu'ils devraient boire pour rester correctement hydratés et maintenir leur performance :

**EAU:** L'eau reste le meilleur choix pour s'hydrater. Il est important de boire avant, pendant et après l'entraînement. Les jeunes judokas devraient prendre l'habitude de boire régulièrement des petites gorgées d'eau tout au long de leur séance d'entraînement.

## **Boissons Isotoniques**

Pour les séances d'entraînement intensives, biquotidienne et/ ou de longue durée (supérieures à 2 heures), les boissons isotoniques peuvent être utiles. Elles contiennent un mélange de glucides et d'électrolytes (tels que le sodium et le potassium) qui aident à reconstituer les pertes d'énergie et d'électrolytes causées par la transpiration. Attention à la teneur en sucre de certaines boissons de ce type. **A ne surtout pas confondre** avec les boissons dites "énergisantes" qui sont l'ennemi du Judoka !

## **Quand et combien boire ?**

### Avant l'entraînement :

Hydrate toi durant la journée avant l'entraînement. Il est recommandé de boire environ 500 ml (deux grands verres) d'eau 2 heures avant l'exercice pour commencer avec un bon niveau d'hydratation.

### Pendant l'entraînement :

Consommation régulière : Encouragez les jeunes judokas à boire 100-200 ml toutes les 15-20 minutes pendant l'entraînement. Pour les très jeunes enfants, ajustez les quantités en fonction de leur taille et de leurs besoins.

### Après l'entraînement :

Reconstitution des réserves: L'eau est encore une fois essentielle après l'entraînement. Pour des séances particulièrement intenses ou longues, une boisson isotonique ou de l'eau de coco peut aider à reconstituer les électrolytes. Il est également bénéfique de boire un verre de lait ou une boisson protéinée pour aider à la récupération musculaire.

## **Quelques conseils supplémentaires :**

Évite les boissons sucrées ou gazeuses : Elles peuvent causer des inconforts gastro-intestinaux.

Surveille la couleur de l'urine: Une urine claire est un bon indicateur d'une bonne hydratation. Si elle est foncée, cela peut être un signe que tu as besoin de boire plus d'eau.



# Arbitrage

Es-tu incollable sur le Judo et son règlement ?  
Clique sur le logo de l'UEJ, pour accéder au test  
d'arbitrage. (n'oublie pas de mettre la page en  
Français ;-)



**EUROPEAN  
JUDO  
UNION**

# English Judo !



Did you know that the official language at international judo competitions is English?

If you want to improve your English, the best way is to listen to it.

Let's take a look together at the IJF's videos, which will tell you some fabulous stories about judo.

[Click here to discover YouTube Channel of IJF](#)

# Arts of Judo

Regarde la vidéo sur l'histoire du Judo, [en cliquant ici](#).

Qu'as-tu retenu ?

Ecris les choses importantes en dessous :



---

---

---

---

---

---



# A toi de jouer !

Dessine ton plus beau dessin sur le thème du Judo !  
Tu pourras le garder, ou le donner à ton professeur lors de  
la reprise des cours de Judo !

**JO Judo**  
**Pour ne rien louper**  
**cet été !!!**

**Samedi 27 juillet**

-48kg

-60kg

**Dimanche 28 juillet**

-52kg

-66kg

**Lundi 29 juillet**

-57kg

-73kg

**Mardi 30 juillet**

-63kg

-81kg

**Mercredi 31 juillet**

-70kg

-90kg

**Jeudi 1er août**

-78kg

-100kg

**Vendredi 2 août**

+78kg

+100kg

**Samedi 3 août**

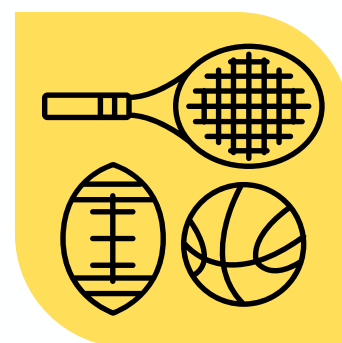
Équipe mixte

# Pour garder la forme !

Il est important de rester actif tous les jours ! N'hésite pas à sortir, faire du vélo, jouer à la balle, courrir ! Mais le savais-tu ? Tu peux faire du Judo tout seul ! Ça s'appelle le Tendoku-renshyu.



Clique sur le Logo à gauche. Tu peux faire les mêmes exercices plusieurs fois, avec des élastiques et même avec ton doudou préféré !



Fais un maximum de sports différents pendant les vacances ! Ils te rendront tous plus fort pour le Judo.



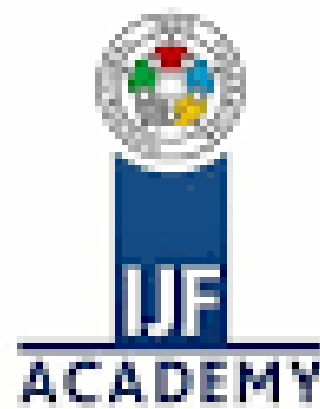
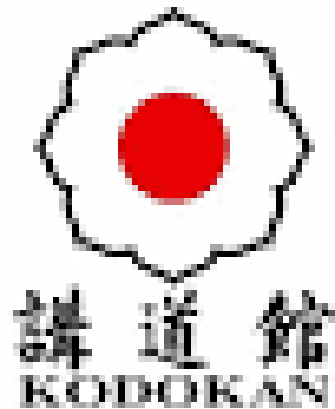
Pour garder la forme, tu peux t'entraîner dans ta tête ! Contrôle ta respiration, imagine toi faire les mouvements pour les apprendre !



# Apprendre les techniques de Judo ?

## KODOKAN JUDO

### 100 Techniques



Réviser et découvrir toutes les techniques de Judo.  
Le Kodokan a compilé l'ensemble du Gokyo.  
Attention, pour faire du judo il faut un Dojo !  
Ton professeur pourra t'aider à la reprise !

Clique sur l'image à gauche pour accéder à la playlist !





# Liens utiles et crédits

Clique sur les liens, pour accéder à des ressources complémentaires, ou retrouver des informations

01

[IJF](#)

02

[Kodomo](#)  
Jeux et informations

03

[IJF Youtube](#)  
[Kodokan YouTube](#)  
[Judo Education](#)

04

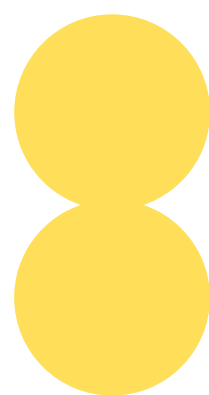
[France Judo](#)

05

[Ligue Grand Est de](#)  
[Judo](#)

06

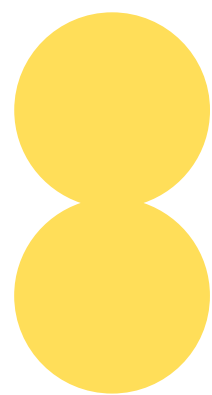
[Comité](#)  
[départemental de](#)  
[Judo 67](#)



# CE GUIDE DE VACANCES JUDO À ÉTÉ CRÉÉ PAR LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL 67 DE JUDO, POUR SES CLUBS.

Merci de votre confiance, et de  
votre implication sans faille  
auprès des Judokas.

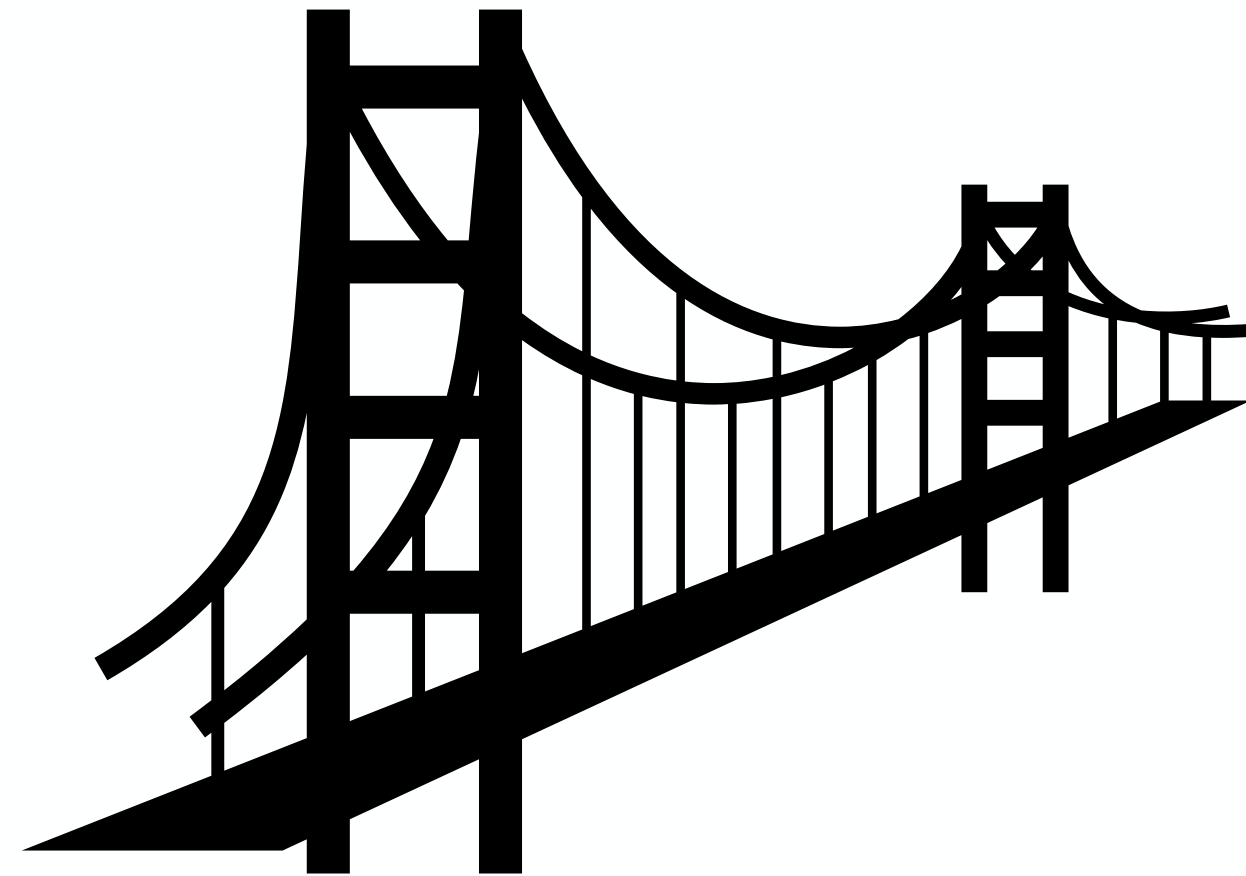
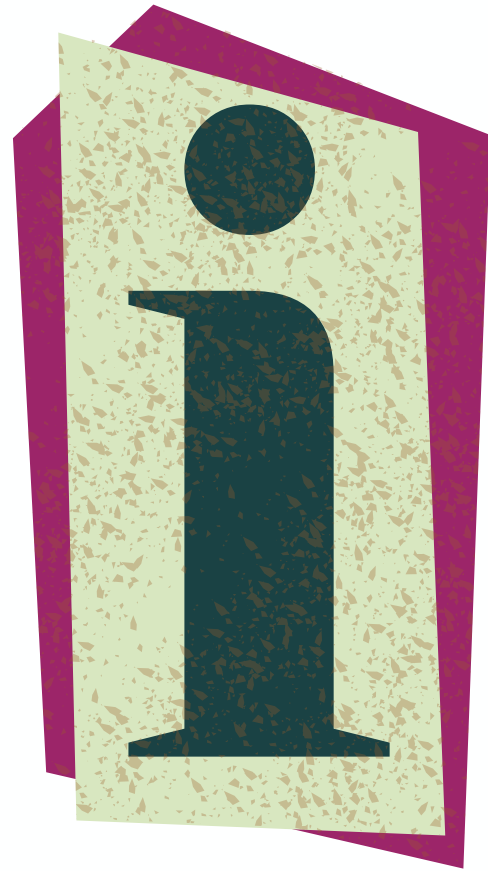




**RÉPONSE :**



# Rébus



Mon tout est ce que annonce l'arbitre quand je projette mon adversaire sur le dos avec Force Vitesse et Contrôle.



自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle

Réponse : Ippon

# Enigme :

Je suis une personne gentille et respectueuse.  
Sur le tatami, je m'incline toujours avant de commencer.  
Je porte un judogi et une ceinture de couleur.  
Qui suis-je ?

Réponse : un judoka



自他共栄

自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle



# Code secret à découvrir :

Défi de Décodage de Judo Un message secret est caché et encodé avec un chiffrement de type "Décalage de César".

Message Encodé : "R-VRWR-JDUL"

\*\*Décalage\*\* : 3 Lettes

Bonne chance, jeune judoka ! Montrez vos compétences en codage pour percer le secret du dojo.

Réponse : un O-soto-gari



自他共栄, jita kyoei, entraide et prospérité mutuelle