

## Bien faire son nœud de ceinture

### Cours 2 : Je fais mon nœud de ceinture comme Zoé ou Pascal Tayot

La tenue pour la pratique du judo est le **JUDOGI**. Le mot **Gi** (衣) en japonais signifie « vêtement » : le JUDOGI est donc le vêtement pour pratiquer le JUDO. Un des premiers gestes que le judoka apprend à faire à ses débuts, c'est celui de nouer sa ceinture pour maintenir sa veste de judogi fermée.



Un nœud de ceinture bien fait, est une marque de respect vis à vis de ton professeur et de ton partenaire. En compétition tu peux être pénalisé si ta ceinture se défait trop souvent. L'arbitre pourra considérer que tu fais passer le temps : par exemple pour récupérer face à un adversaire plus fort que toi. Cette attitude est assimilée à un manque de respect au Japon.

Il existe de multiples façons de faire son nœud de ceinture, mais dans tous les cas le pan gauche de la veste de judogi doit toujours être sur le pan droit.

### Je débute le judo : je fais mon nœud de ceinture comme Zoé

Zoé débute le judo et sur la vidéo, elle nous explique comme elle fait son nœud de ceinture. Remets ton judogi et essaie de faire le même nœud que Zoé. Tu pourras t'aider également des illustrations ci-dessous. **Envoie ensuite par messagerie une photo de ton travail à Bruno pour qu'il vérifie que ton nœud est bien fait.**



**Je ne débute pas le judo : je fais mon nœud de ceinture comme Pascal Tayot**

Pascal Tayaot est un ancien champion français. Il a été vice-champion olympique en 1992. Dans la vidéo, il explique comment faire le nœud de ceinture. Remets ton judogi et essaie de faire le même nœud que Pascal Tayot. Tu pourras t'aider également des illustrations ci-dessous. **Envoie ensuite par messagerie une photo de ton travail à Bruno pour qu'il vérifie que ton nœud est bien fait.**

