

## LE GRADE



Le grade en judo représente une triple valeur :

- **SHIN**, la moralité, l'esprit, le caractère
- **GI**, la technique, l'habileté
- **TAI**, la force du corps, la "forme physique"

Ces valeurs doivent exister chez chaque pratiquant, en proportion variable selon l'âge ou l'état de santé mais c'est la valeur du SHIN qui doit dominer. Celui qui ne la possède pas est privé du principe essentiel.

Le judoka Ceinture Noire doit comprendre l'importance de ces valeurs et s'efforcer de les mettre en pratique.

SI LA CEINTURE NOIRE CONFÈRE À CELUI QUI LA PORTE UN PRESTIGE CERTAIN, ELLE LUI DONNE EN MÊME TEMPS LA RESPONSABILITÉ D'ÊTRE UN EXEMPLE.

La Ceinture Noire 1er dan n'est pas une fin en soi. C'est au contraire la possibilité de continuer à progresser en judo et d'accéder au sein de la FFJDA à des activités instructives utiles et passionnantes.

<b>DEMAIN ON PEUT...</b>		<b>COMMENT</b>
Continuer à progresser dans les <b>grades</b> : 2 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> dan, puis <b>haut-grades</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• En participant à des entraînement de club, à des plateformes techniques kata, jujitsu, à des stages d'étés...</li></ul>
Devenir <b>enseignant</b> : - Assistant club - Professeur diplômé (BE, CQP, DE, DES) Ou <b>membre de l'encadrement technique</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• En assistant le professeur dans son club</li><li>• En suivant les stages de l'École Française de Judo Jujitsu et ceux des Instituts régionaux de formation</li><li>• En suivant des formations spécifiques</li></ul>
Faire de la <b>compétition</b> à tous les niveaux (régional, national, international)		<ul style="list-style-type: none"><li>• En continuant à s'entraîner dans son club, en participant à des entraînements de masse...</li><li>• En intégrant les structures (sections sportives, Centres Régionaux d'Entraînement et de formation, Pôles espoirs, Pôles France, INSEP)</li></ul>
Devenir <b>commissaire sportif / arbitre</b> départemental, régional, interrégional, national, continental, international		<ul style="list-style-type: none"><li>• En suivant la formation de commissaire sportif, d'arbitre et en arbitrant dans le club</li><li>• En suivant les stages d'arbitrage</li></ul>
Œuvrer au sein des structures Judo : membre de commission ou <b>élu</b> , bénévole, secrétaire, trésorier, <b>président</b> de club, de département, de région, au niveau national		<ul style="list-style-type: none"><li>• En aidant les élus du club, du département</li><li>• En devenant membre de commission départementale</li><li>• En suivant la formation des dirigeants</li></ul>