



JE SAIS SALUER  
DEBOUT ET AU  
SOL !

Japon  
日本



JE CONNAIS L'ORIGINE DU JUDO  
et **JIGORO KANO** !

JE SAIS INSTALLER MES AFFAIRES AU BORD  
DU TATAMI ET SALUER LE TATAMI!

MATTE 	HAJIME  PAS DE GESTE	WAZARI 	IPPON 	OSAE KOMI 	TOKETA 	SORE MADE  PAS DE GESTE
-----------	----------------------------	------------	-----------	---------------	------------	-------------------------------

ARBITRAGE

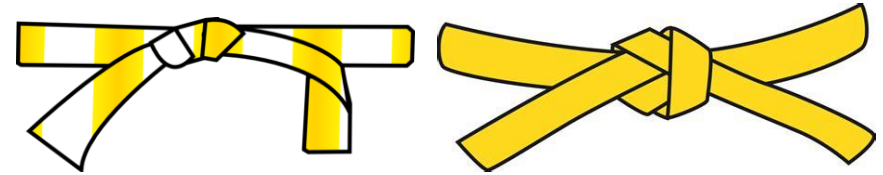
UNITE DE VALEUR	CONNAISSANCES SAVOIRS	
UV 1	CEINTURE - SALUT HISTOIRE DU JUDO ARBITRAGE	😊 😐 😞
UV 2	TECHNIQUE JUDO	😊 😐 😞
UV 3	CHUTE EFFICACITE  <b>COMBAT</b>	😊 😐 😞
UV 4	ENGAGEMENT PERSONNEL ASSIDUITE - PARTICIPATION EFFORT - TRAVAIL - <b>ATTITUDE</b>	😊 😐 😞

Nom :

Prénom :

Grade actuel :

## FICHE DE GRADE



### JE CONNAIS MON PROGRAMME

J'ai au moins 7 ans.



Oui



En cours !

J'OBTIENS LA CEINTURE BLANCHE-JAUNE

### JE MAITRISE MON PROGRAMME

J'ai au moins 8 ans



Oui



En cours !

J'OBTIENS LA CEINTURE JAUNE

😞 Mon travail manque de connaissance, je finirai mon grade de ceinture BLANCHE JAUNE ou JAUNE entre septembre et décembre.

Mes connaissances doivent être confortées sur:

- 
-



HIZA GURUMA

ERI SEOI NAGE



IPPON SEOI NAGE



TAI OTOSHI

O GOSHI



**JE SAIS  
SAISIR ET  
M'IMPOSER !**



KUBI NAGE



O SOTO GARI



KO SOTO GAKE



O UCHI GARI

**JE SAIS AGIR SUR  
LE PARTENAIRE !**

**JE SAIS LE TIRER-LE  
POUSSER-LE FAIRE  
TOURNER POUR  
ATTAQUER !**



YOKO SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME



HON GESA GATAME

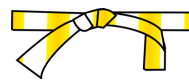


TATE SHIHO GATAME

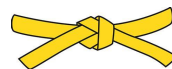
**JE SAIS RENVERSER UKE A 4 PATTES / DEFENDRE SUR LE DOS / DEFENDRE ENTRE LES JAMBES**



**PROGRAMME CEINTURE BLANCHE JAUNE ET JAUNE**



= JE CONNAIS – J'AI 7 ANS.

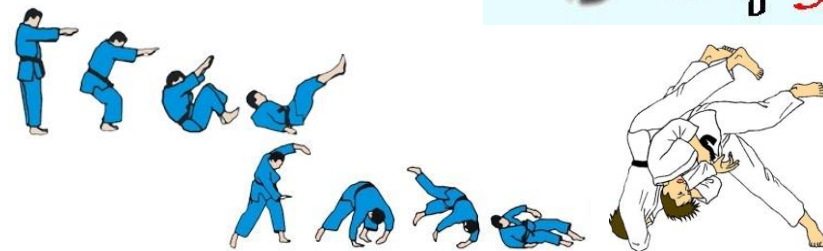
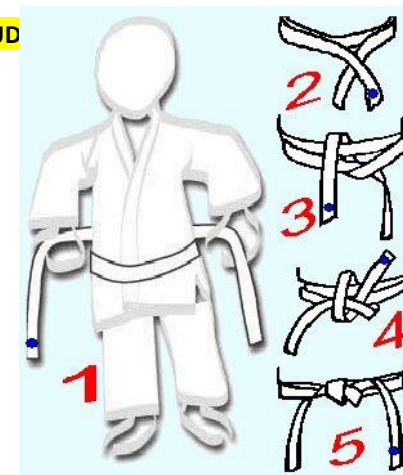


= JE CONNAIS ET MAITRISE – J'AI 8 ANS !

**JE SAIS FAIRE MON NOEUD  
DE CEINTURE !**

**JE SAIS FAIRE  
UCHI KOMI!**

**JE SAIS ESQUIVER, REDOUBLER  
MON ATTAQUE, CONTRE  
ATTAQUER AVEC KO SOTO GAKE  
OU REPASSER DEVANT !**



**JE SAIS CHUTER SEUL EN ARRIERE ET EN AVANT  
ET SURTOUT SUR UNE PROJECTION !**



**JE CONNAIS :**

**MAE GERI – COUP DE PIED DE FACE  
OI TSUKI - COUP DE POING DE FACE  
JODAN AGE UKE – PARER DE FACE**

**SELF DEFENSE**

- JE ME DEFENDS SUR UNE CLAQUE
- JE ME DEFENDS SUR UNE SAISIE DU POIGNET