

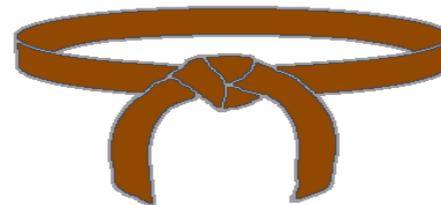
UNITE DE VALEUR	SAVOIRS CONNAISSANCES	
UV1 KATA	NAGE NO KATA 3 séries ou GOSHIN JITSU 2 séries CORRECTEMENT EXECUTEES	😊 😐 😞
UV2 TECHNIQUE	JUDO TIRAGE AU SORT D'UNE FICHE D'EVALUATION CN 1 ^{ER} DAN DROIT A 5 ERREURS + DE 5 ERREURS = RETIRER UNE AUTRE FICHE SELF DEFENSE = CITER LES NOMS DES TECHNIQUES UTILISEES	😊 😐 😞
	DEMONSTRATION DE UCHI KOMI ET NAGE KOMI 5 TECHNIQUES	😊 😐 😞
UV3 COMBAT	PARTICIPATION A PLUSIEURS COMPETITIONS OU ANIMATIONS OFFICIELLES REGULARITE COURS / ESPRIT ACTIONS DEPARTEMENTALES CONNAISSANCE ARBITRAGE + CS STAGE COMMISSAIRE SPORTIF DEPT AIDE ENCADREMENT COURS – ETC.	😊 😐 😞
UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL	JE SUIS ENGAGE DANS LE JUDO ET DANS LA VIE DE MON CLUB. JE SUIS MOTIVE...IMPLIQUE ! J'EXPLORE UNE VOIE PARTICULIERE DU JUDO QUI EST _____	😊 😐 😞
	Je fais une action complémentaire qui renforce mes connaissances – mes savoirs – mes actions ! ???? _____	

Nom :

Prénom :

Grade actuel :

FICHE DE GRADE



JE MAITRISE MON PROGRAMME

J'AI AU MOINS 14 ANS

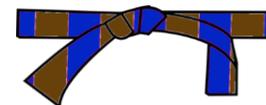
4 😊 = **Oui**

JE SUIS VALIDE CEINTURE MARRON !

J'ai un an pour conforter mes connaissances qui
doivent m'amener aux épreuves de la CN 1^{ER} DAN:

-
-

En dessous de 4 😊 = En cours !



**J'OBTIENS LA CEINTURE
LE
TEMPS DE CONFORTER
MES
CONNAISSANCES SUR :**

-
-
-

A PRESENTER LA SAISON PROCHAINE A TON INITIATIVE !!!

UV 2 : PROGRAMME TECHNIQUE CN 1^{ER} DAN JUDO

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
HANE-GOSHI	IPPON-SEOI-NAGE	ASHI-GURUMA	SUMI-GAESHI	HON-GESA-GATAME	HADAKA-JIME	UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
HARAI-GOSHI	KATA-GURUMA	DE-ASHI-BARAI	URA-NAGE	KUZURE-GESA-GATAME	OKURI-ERI-JIME	UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KOSHI-GURUMA	KIBISU-GAESHI	HARAI-TSURIKOMI-ASHI	TOMOE-NAGE	USHIRO-KESA-GATAME	KATA-HA-JIME	UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
O-GOSHI	KUCHIKI-DAOSHI	HIZA-GURUMA	SUMI-GAESHI	MAKURA-GESA-GATAME	GYAKU-JUJI-JIME	UDE-GARAMI
SODE-TSURIKOMI-GOSHI	MOROTE-GARI	KO-SOTO-GAKE	URA-NAGE	KATA-GATAME	KATA-JUJI-JIME	UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
TSURIKOMI-GOSHI	MOROTE-SEOI-NAGE	KO-SOTO-GARI	TOMOE-NAGE	KAMI-SHIHO-GATAME	NAMI-JUJI-JIME	UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
TSURI-GOSHI	SEOI-OTOSHI	KO-UCHI-GARI	SOTO-MAKIKOMI	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	SANKAKU-JIME	
UCHI-MATA	TAI-OTOSHI	OKURI-ASHI-BARAI	TANI-OTOSHI	TATE-SHIHO-GATAME	KATA-TE-JIME	
UKI-GOSHI	TE-GURUMA	SASAE-TSURIKOMI-ASHI	YOKO-GURUMA	YOKO-SHIHO-GATAME		
USHIRO-GOSHI	UKI-OTOSHI	UCHI-MATA				
KUBI-NAGE	ERI-SEOI-NAGE	O-SOTO-GARI				
		O-SOTO-OTOSHI				

UV 2 : PROGRAMME TECHNIQUE JU JITSU – SELF DEFENSE SERIES A-B-C



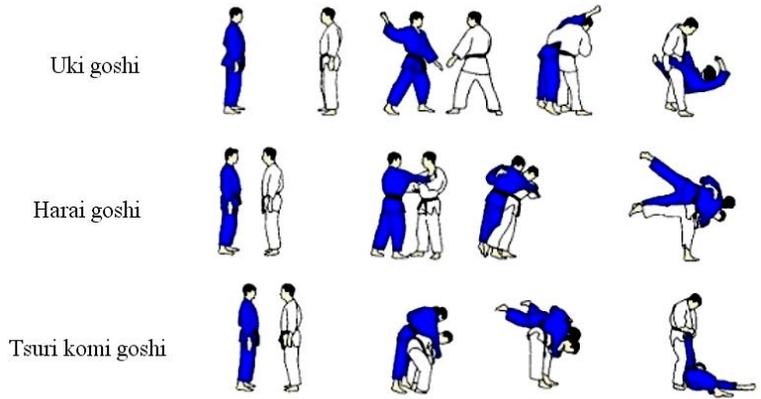
NOMMER LES TECHNIQUES UTILISEES LORS DE LA DEFENSE

UV1 : NAGE NO KATA



SERIE 1 **SERIE 2**

**PRESENTATION
DEVANT LE
GROUPE DES 3
SERIES DANS LES
ROLES DE TORI ET
DE UKE !**



SERIE 3



**NAGE NO KATA :
KATA DES PROJECTIONS**

SERIE 1
FAMILLE DES TE WAZA
TECHNIQUES DE MAIN

SERIE 2
FAMILLE DES KOSHI WAZA
TECHNIQUES DE HANCHE

SERIE 3
FAMILLE DES ASHI WAZA
TECHNIQUES DE JAMBE

**JE CONNAIS LES NOMS DES
TECHNIQUES DES TROIS SERIES**