

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



BLANCHE 1^{er} dan 2^{ème} dan
A
BLANCHE / JAUNE

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements
(utsuri)



- avant
- arrière
- latéral droit
- latéral gauche

Les déséquilibres
(kuzushi)



BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT DROITE
(migi-maé-ukémi)
- AVANT GAUCHE
(hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(ushiro-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(fondateur du judo en 1882)



(petit fauchage intérieur)

Je sais faire ces formes de techniques en contrôlant la chute



(grand fauchage extérieur)

JUDO
(voie de la souplesse)

HAJIME
(commencez)

MATTE
(arrêt momentané)

SORE-MADE
(fin de combat)

OSAE-KOMI
(début d'immobilisation)

TOKETA
(sortie d'immobilisation)

TATAMI
(tapis de judo)

JUDOGI
(tenue du judoka)

DOJO
(salle d'étude)

REI
(saluer)

LA POLITESSE
(c'est le respect d'autrui)

LE COURAGE
(c'est faire ce qui est juste)

CITER LES COULEURS DE CEINTURES

MONTRER :

SALUT DEBOUT (ritzurei)



(grand fauchage intérieur)



(projection d'épaule à deux mains)



(renversement du corps par barrage)

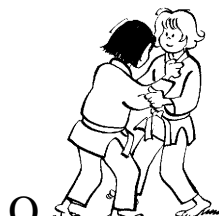


(petit fauchage extérieur)

Je connais d'autres techniques :



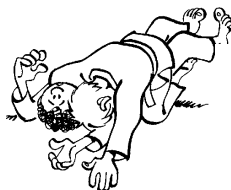
Je sais amener mon partenaire sur le dos et L'IMMOBILISER



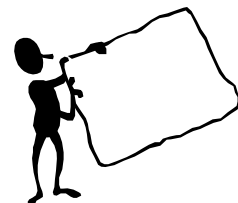
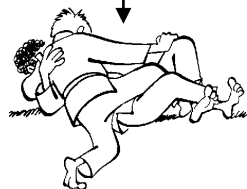
Retourner pour immobiliser



Je sais me défendre en saisissant une jambe entre les miennes



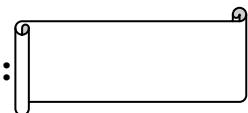
Je connais



Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



Nagé-waza
(technique de projection)

BLANCHE/JAUNE

1^{er} dan

2^{ème} dan

**A
JAUNE**

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements

(utsuri)



- avant
- arrière
- latéral droit
- latéral gauche

Les déséquilibres

(kuzushi)



BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G
(migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G
(migi & hidari-yoko-ukémi)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(fondateur du judo en 1882)

JUDO
(voie de la souplesse)

TORI
(celui qui fait l'action)

UKE
(celui qui subit l'action)

SORE-MADE
(fin de combat)

OSAE-KOMI
(début d'immobilisation)

TOKETA
(sortie d'immobilisation)

JUDOGI
(tenue du judoka)

DOJO
(salle d'étude)

RANDORI
(combat d'entraînement)

L'HONNEUR
(c'est être fidèle à la parole donnée)

LA SINCERITE
(c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée)

CITER LES COULEURS

DE CEINTURES

MONTRER :

SALUT DEBOUT
(ritsurei)



O-SOTO-GARI
(grand fauchage extérieur)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(blocage du pied en pêchant)



UKI-GOSHI
(hanche flottée)



HIZA-GURUMA
(roue autour du genou)



O-UCHI-GARI
(grand fauchage intérieur)



MOROTE AVEC BARRAGE
(projection d'épaule à deux mains)



TAI-OTOSHI
(renversement du corps par barrage)



KO-SOTO-GARI
(petit fauchage extérieur)

Je connais d'autres techniques :

Né-waza
(technique au sol)

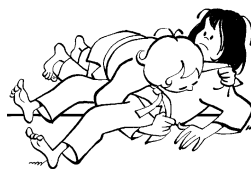
J'immobilise UKE avec :



KAMI-SHIHO-GATAME
(contrôle des 4 points par-dessus)



KUSURE-TATE-SHIHO
(variante du contrôle des 4 points à cheval)



YOKO-SHIHO-GATAME
(contrôle des 4 points par le côté)

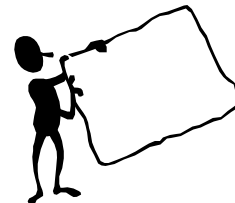


KUSURE-KESA-GATAME
(variante du contrôle par le travers)

Je retourne UKE pour l'immobiliser



(dégagement sur immobilisation)



Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :

Nagé-waza
(technique de projection)

JAUNE 1^{er} dan 0 2^{ème} dan 0
A
JAUNE/ORANGE

Je sais mettre ma ceinture
0

Les

déplacements
(utsuri)



- avant / arrière
- latéral D & G
- en cercle
- en diagonale

déséquilibres
(kuzushi)



La **BRISE CHUTE** (ukémi)

- AVANT D & G
(migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G
(migi & hidari-yoko-ukémi)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)

- O-UCHI-GARI (grand fauchage intérieur)
- UKI-GOSHI (hanche flottée)
- KUBI-NAGE (projection par le cou)



-
- KODOKAN
(école de JIGORO KANO)
- TORI
(celui qui fait l'action)



KO-SOTO-GARI
(petit fauchage extérieur)

TAI-OTOSHI
(renversement du corps par barrage)

IPPON-SEOI-NAGE
(projection par une épaule)

O-GOSHI
(grande projection de hanche)

SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(blocage du pied en pêchant)

HIZA-GURUMA
(roue autour du genou)

-
- KEIKO
(celui qui subit l'action)
- ZAREI
(salut à genoux)
- MIGI-SHIZENTAI
(position naturelle à droite)
- HIDARI-SHIZENTAI
(position naturelle à gauche)
- RITZUREI
(salut debout)

Je connais d'autres techniques :

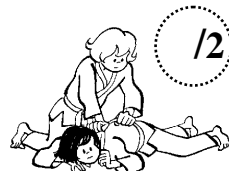
Né-waza
(technique au sol)

Retournements

- ⊖ KAMI-SHIHO-GATAME + 1 variante ⊖
(contrôle des 4 points par-dessus) (kusure)
- ⊖ TATE-SHIHO-GATAME + 1 variante ⊖
(contrôle des 4 points à cheval) (kusure)
- ⊖ YOKO-SHIHO-GATAME + 1 variante ⊖
(contrôle des 4 points par le côté) (kusure)
- ⊖ HON-GESA-GATAME + 1 variante ⊖
(contrôle fondamental par le travers) (kusure)

• De côté

• De face

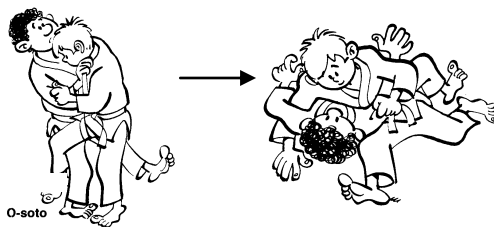


- KUSURE
(variante)
- HARA
(ventre)
- LA MODESTIE
(c'est de parler de soi-même sans orgueil)
- LE RESPECT
(sans respect aucune confiance ne peut naître)
- CITER LES COULEURS
DE CEINTURES

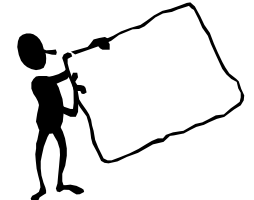
↑
Dégagements sur immobilisations de base



Enchaînement debout/sol ⊖



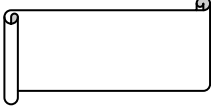
LE VOCABULAIRE



Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



Nagé-waza 0
(technique de projection)

JAUNE/ORANGE
A
ORANGE

1^{er} dan 0 2^{ème} dan 0

Les déplacements
(utsuri)



- avant / arrière
- latéral D & G
- en cercle
- en diagonale

Les déséquilibres
(kuzushi)



BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G
(migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement :

- HIZA-GURUMA (roue autour du genou)
- KO-UCHI-GARI (petit fauchage intérieur)
- UKI-GOSHI (hanche flottée)
- O-GOSHI (grande projection de hanche)
- IPPON-SEOI-NAGE (projection par une épaule)



HARAI-GOSHI
(hanche balayée)



ASHI-GURUMA
(roue autour de la jambe)

- KODOKAN
(école de JIGORO KANO)
- SONOMAMA
(ne bougez plus)
- YOSHI
(continuez)
- ZAREI
(salut à genoux)
- RITZUREI
(salut debout)
- KUSURE
(variante)
- MIGI-SHIZENTAI
(position naturelle à droite)
- HIDARI-SHIZENTAI
(position naturelle à gauche)



KOSHI-GURUMA
(roue autour des hanches)



MOROTE-SEOI-NAGE
(projection d'épaule par deux mains)



ERI-SEOI-NAGE
(projection d'épaule avec un revers)



DE-ASHI-BARAI
(balayage du pied avancé)

- TAI-SABAKI
(mouvement circulaire du corps)
- KUMI-KATA
(saisie fondamentale)
- LE CONTROLE DE SOI
(c'est savoir se taire lorsque monte la colère)
- L'AMITIE
(c'est le plus pur des sentiments humains)

Je connais d'autres techniques :

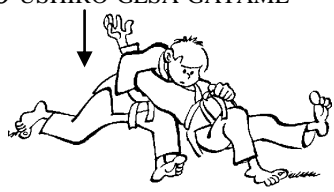
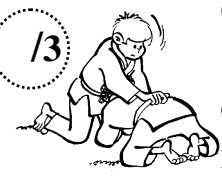
Né-waza 0
(technique au sol)

Enchaînements debout/sol → /2

- KAMI-SHIHO-GATAME + 1 variante
(contrôle des 4 points par-dessus) (kusure)
- TATE-SHIHO-GATAME + 1 variante
(contrôle des 4 points à cheval) (kusure)
- YOKO-SHIHO-GATAME + 1 variante
(contrôle des 4 points par le côté) (kusure)
- HON-GESA-GATAME + 1 variante
(contrôle fondamental par le travers) (kusure)
- USHIRO-GESA-GATAME

Retournements

- A cheval /2
- De face /3



Dégagement de la jambe



Enroulement de bras

CITER LES COULEURS DE CEINTURES

ARBITRAGE

- VOCABULAIRE
- LES AVANTAGES

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur:

Nagé-waza 0
(technique de projection)

KUMI-KATA
(saisie fondamentale)

- o à droite
- o à gauche
- o centrale

- o O-GOSHI (grande projection de hanche)
- o MOROTE-SEOI-NAGE (projection d'épaule à deux mains)
- o KOSHI-GURUMA (roue autour des hanches)
- o DE-ASHI-BARAI (balayage du pied avancé)



TSURI-KOMI-GOSHI
(projection de la hanche en soulevant)



OKURI-ASHI-BARAI
(balayage des deux pieds)



TANI-OTOSHI
(chute dans la vallée)



ASHI-GURUMA
(roue autour de la jambe)

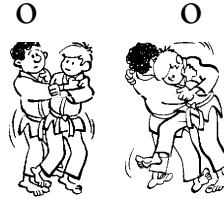
ORANGE 1^{er} dan 0 2^{ème} dan 0
A
ORANGE/VERTE

Sur réaction, je peux enchaîner :

- AV / AR 0
- AR / AV 0

Je sais :

Esquiver Bloquer



HARAI-GOSHI
(hanche balayée)



UCHI-MATA
(fauchage par l'intérieur de la cuisse)

BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G 0
(migi & hidari-mae-ukémi)
- ARRIERE 0
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G 0
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)

- θ
- JU-JITSU 0
(ancêtre du judo)
- SONOMAMA 0
(ne bougez plus)
- YOSHI 0
(continuez)
- SENSEI 0
(maître)
- HARA 0
(ventre)
- SHIAI 0
(combat officiel)
- UCHIKOMI 0
(exercices d'entrée)

Je connais d'autres techniques :

Enchaînements debout/sol → **/3**

Né-waza θ
(technique au sol)

- θ KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points par-dessus)
- θ USHIRO-GESA-GATAME (contrôle arrière par le travers)
- θ KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points par le côté)
- θ KUSURE-KESA-GATAME (variante du contrôle par le travers)
- θ KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points à cheval)
- θ KATA-GATAME (contrôle en écharpe)

Entre les jambes :

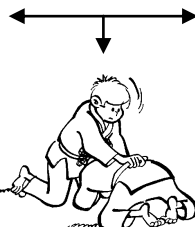
- Retournements en position inférieure

/2



/4

Retournements



/3

- Entrées en position supérieure

/2



Ramener UKE sur le dos et l'immobiliser



/3

Enroulement de bras de côté θ



VALEURS MORALES : /8

DONNER TOUS LES CRITERES POUR OBTENIR LA CEINTURE

- NOIRE 1^{er} dan 0

ARBITRAGE

- VOCABULAIRE 0
- ACTIONS, POINTS, GESTES & TEMPS D'IMMOBILISATION
- AVANTAGES 0
- PENALITES 0

Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur:

Nagé-waza 0
(technique de projection)

KUMI-KATA
(saisie fondamentale)

- o à droite
- o à gauche
- o centrale

- o O-GOSHI (grande projection de hanche)
- o MOROTE-SEOI-NAGE (projection d'épaule à deux mains)
- o KOSHI-GURUMA (roue autour des hanches)
- o DE-ASHI-BARAI (balayage du pied avancé)



TSURI-KOMI-GOSHI
(projection de la hanche en soulevant)



OKURI-ASHI-BARAI
(balayage des deux pieds)



TANI-OTOSHI
(chute dans la vallée)



ASHI-GURUMA
(roue autour de la jambe)

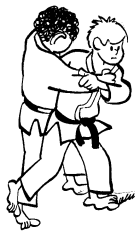
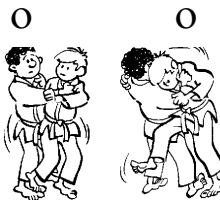
ORANGE 1^{er} dan 0 2^{ème} dan 0
A
ORANGE/VERTE

Sur réaction, je peux enchaîner :

- AV / AR 0
- AR / AV 0

Je sais :

Esquiver Bloquer



HARAI-GOSHI
(hanche balayée)



UCHI-MATA
(fauchage par l'intérieur de la cuisse)

BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT D & G 0
(migi & hidari-mae-ukémi)
- ARRIERE 0
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G 0
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)

- θ
- JU-JITSU 0
(ancêtre du judo)
- SONOMAMA 0
(ne bougez plus)
- YOSHI 0
(continuez)
- SENSEI 0
(maître)
- HARA 0
(ventre)
- SHIAI 0
(combat officiel)
- UCHIKOMI 0
(exercices d'entrée)
- JIGOTAI 0
(position défensive de base)
- KUMI-KATA 0
(saisie fondamentale)
- TAI-SABAKI 0
(mouvement circulaire du corps)

- VALEURS MORALES : /8
- DONNER TOUS LES CRITERES POUR OBTENIR LA CEINTURE
- NOIRE 1^{er} dan 0

ARBITRAGE

- VOCABULAIRE 0
- ACTIONS, POINTS, GESTES & TEMPS D'IMMOBILISATION
- AVANTAGES 0
- PENALITES 0

Je connais d'autres techniques :

Enchaînements debout/sol → /3

Né-waza θ
(technique au sol)

Entre les jambes :

- Retournements en position inférieure

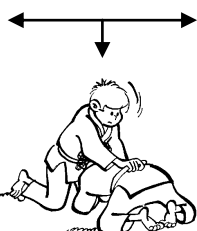
- θ KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points par-dessus)
- θ KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points par le côté)
- θ KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME (variante du contrôle des 4 points à cheval)
- θ USHIRO-GESA-GATAME (contrôle arrière par le travers)
- θ KUSURE-KESA-GATAME (variante du contrôle par le travers)
- θ KATA-GATAME (contrôle en écharpe)

/2



/4

Retournements



/3

- Entrées en position supérieure

/2



Ramener UKE sur le dos et l'immobiliser

/3



Enroulement de bras

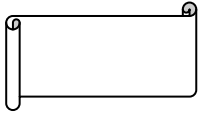
de côté θ



Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



Nage-waza O
(technique de projection)

KUMI-KATA θ
(saisie fondamentale)

o à droite o à gauche
o centrale

ORANGE/VERTE

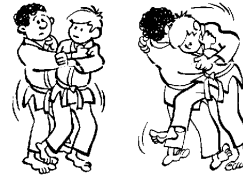
1^{er} dan o 2^{ème} dan o

A
VERTE

Je sais :

Esquiver o
(tai-sabaki)
Bloquer o
(jigotai)

Enchaînements :



AV / AR o AR / AV o

BRISE CHUTE (ukémi)

AVANT D & G o
(migi & hidari-maé-ukémi)
ARRIERE o
(ushiro-ukémi)
LATERALE D & G o
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(fondateur du judo en 1882)

θ

Faire toutes ces techniques en déplacements :

- o SASAE-TSURIKOMI-ASHI (blocage du pied en pêchant)
- o ERI-SEOI-NAGE (projection d'épaule avec un revers)
- o KO-SOTO-GAKE (petit accrochage extérieur)
- o TSURI-KOMI-GOSHI (projection de hanche en soulevant)
- o ASHI-GURUMA (roue autour de la jambe)
- o OKURI-ASHI-BARAI (balayage des deux pieds)
- o UCHI-MATA (fauchage par l'intérieur de la cuisse)
- o TANI-OTOSHI (chute dans la vallée)
- o HARAI-GOSHI (hanche balayée)



TOMOE-NAGE

θ (projection en cercle)



USHIRO-GOSHI

(projection de la hanche par l'arrière)



TE-GURUMA

(enroulement par les mains)

YOKO-TOMOE-NAGE

θ (projection latérale)

JU-JITSU θ
(ancêtre du judo)

UCHIKOMI θ
(exercices d'entrée)

YAKUSOKU-GEIKO θ
(entraînement libre sans résister)

KAKARI-GEIKO θ
(procédé d'entraînement à thème)

NAGE-KOMI o
(exercice de projection)

TOKUI-WAZA o
(technique préférée)

SHIAI θ
(combat officiel)

GO-NO-SEN θ
(contre-attaque)

BUSHIDO θ
(voie du guerrier)

KATA θ
(séries de mouvements illustrants les principes du judo)

Je connais d'autres techniques :



Né-waza θ
(technique au sol)

Entre les jambes :

- Retournements en position inférieure



- entrées en position supérieure



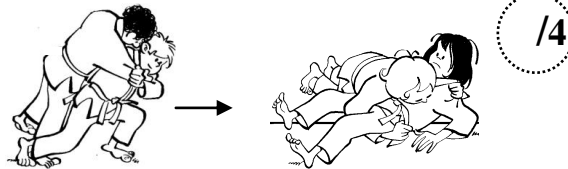
Enroulement de bras

de côté θ

de face θ



Enchaînements debout/sol



Sans lâcher UKE

Enchaînement de techniques au sol

/8

θ KUSURE-KATA-GATAME θ MAKURA-GESA-GATAME
(variante du contrôle en écharpe) (contrôle en oreiller par le travers)

θ KUSURE-USHIRO-GESA-GATAME
(variante du contrôle arrière par le travers)

VALEURS MORALES : /8

DONNER TOUS LES CRITERES POUR OBTENIR LA CEINTURE

NOIRE 1^{er} dan o

ARBITRAGE

LE VOCABULAIRE o

LES AVANTAGES o

LES PENALITES o

Retourner pour immobiliser :

plat ventre

4 pattes

θ de côté θ

θ à cheval θ

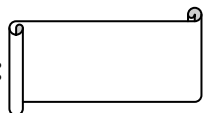
de face θ



Nom :

Prénom :

Nom de l'examineur :



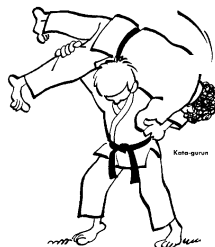
Nagé-waza 0
(technique de projection)

En déplacement :

- 0 KOSHI-GURUMA (roue autour des hanches)
- 0 TANI-OTOSHI (chute dans la vallée)
- 0 TOMOE-NAGE (projection en cercle)
- 0 TE-GURUMA (enroulement par les mains)
- 0 KO-SOTO-GAKE (petit accrochage extérieur)
- 0 DE-ASHI-BARAI (balayage du pied avancé)
- 0 YOKO-TOMOE-NAGE (projection latérale)
- 0 IPPON-SEOI-NAGE (projection par une épaule)
- 0 OKURI-ASHI-BARAI (balayage des deux pieds)
- 0 UCHI-MATA (fauchage par l'intérieur de la cuisse)
- 0 USHIRO-GOSHI (projection de la hanche par l'arrière)
- 0 TSURI-KOMI-GOSHI (projection de hanche en soulevant)



HANE-GOSHI
(hanche sautée)



KATA-GURUMA
(roue autour des épaules)



SODE-TSURIKOMI-GOSHI
(hanche pêchée en soulevant au coude)

Je connais d'autres techniques :

Né-waza 0
(technique au sol)

Entre les jambes :

- Retournements en position inférieure



/4

- entrées en position supérieure



/3

Dégagements de la



/3

Enchaînements debout/sol

→ /5

Sans lâcher UKE

Enchaînement de 8 techniques 0 ⊥

0 KUSURE-KATA-GATAME
(variante du contrôle en écharpe)

0 MAKURA-GESA-GATAME
(contrôle en oreiller par le travers)

0 KUSURE-USHIRO-GESA-GATAME
(variante du contrôle arrière par le travers)

Retourner pour immobiliser :

4 pattes

plat ventre

0 SANKAKU (triangle)

0 à cheval 0

0 de face 0



Sorties sur immobilisations



/5

VERTE 1^{er} dan 0 2^{ème} dan 0

A

VERTE/BLEUE

Enchaînements

Je sais :

- 0 Esquiver (tai-sabaki)
- 0 Bloquer (jigotai)
- 0 Contrer



AV / AR 0 AR / AV 0

UCHIKOMI (exercices d'entrée)	NAGE-KOMI (exercices de projection)
0 déplacement	0
0 statique	0

BRISE CHUTE (ukémi)

AVANT D & G 0
(migi & hidari-maé-ukémi)

ARRIERE 0
(ushiro-ukémi)

LATERALE D & G 0
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(fondateur du judo en 1882)

0

BUSHIDO 0
(voie du guerrier)

YAKUSOKU-GEIKO 0
(entraînement libre sans résister)

KAKARI-GEIKO 0
(procédé d'entraînement à thème)

TOKUI-WAZA 0
(technique préférée)

TE-WAZA 0
(projection avec les bras)

KOSHI-WAZA 0
(technique de hanche)

ASHI-WAZA 0
(technique de jambes)

SUTEMI-WAZA 0
(projection en sacrifice)

SEN-NO-SEN 0
(initiative sur initiative)

KATA 0
(séries de mouvements illustrant les principes du judo)

VALEURS MORALES : /8

DONNER TOUS LES CRITERES
POUR OBTENIR LA CEINTURE

NOIRE 1^{er} dan 0

ARBITRAGE

LE VOCABULAIRE 0

LES AVANTAGES 0

LES PENALITES 0