

La politesse La modestie La sincérité L'amitié Le courage Le respect l'honneur Le contrôle de soi

Nom : Prénom : Année de naissance :

**UV 1 : SHIN (Valeur morale)**

Je connais la signification du vocabulaire :

Hiza	Ude	Waki	Gaké	Sode	Barai	Ushiro	Seoi		
Kubi	Gari	Té	Sutemi	Mae	Hidari	Migi	Kusuré		

..... / 16

**Je connais 8 valeurs du code moral du judo :**

La politesse	La modestie	La sincérité	L'amitié	Le courage	Le respect	l'honneur	Le contrôle de soi	...../8 pts
--------------	-------------	--------------	----------	------------	------------	-----------	--------------------	-------------

**Assiduité et attitude en cours :** Taux d'absence

Je me tiens correctement au moment des saluts, je salut correctement mon partenaire avant et après chaque exercice, je suis assis correctement (en tailleur ou à genoux) lors des explications techniques, je lève le doigt lorsque j'ai quelque chose à dire et j'attends que l'on me donne la parole...  
...../8 pts

**J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif aux compétitions destinées aux plus jeunes.**  
...../10 pts

**UV 2 : GHI (Valeur technique)**

**Kata :** 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séries du Nage-no-kata ...../6 pts

**Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes :**

On gesa gatame	Yuko-shio-gatame	Tate-shio-gatame	Kami-shio-gatame	Ushiro gesa gatame	...../16 pts					
Kusure- gesa-gatame	Makura-gesa-gatame	Kata-gatame	3 renvoisements entre-jambe	4 retournements	3 sorties d'immobilisation au choix	1 enchaînement debout sol	sortir ma jambe prise par uké	passer la défense de uké entre jambe deux façons	...../28pts	<b>/ 116</b>

**Je suis capable de réaliser Les techniques suivantes (statique et déplacement) :**

O-soto-gari	Ko-uchi-gari	O-uchi-gari	Sasae-tsuru-komi-ashi	Ushiro-goshi	...../54pts
O-goshi	Tai-otoshi	Moroté-seoi-nage	koshi guruma	ippon-seoi-nage	Soto maki komi
Eri-seoi-nage	Okuri-ashi-barai	Hiza guruma	Uchi mata	Haraï goshi	Tsuru-komi-goshi
Tome-nage	Sodé-Tsuru-komi-goshi	Uki goshi	De-ashi-barai	Haraï-tsuru-komi-ashi	
Kubi nage	Tani Otoshi	Yoko-tome-nage	Sumi geshi	Yoko guruma	

**UV 3 : TAI (Valeur combativité)**

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 14) **Total TAI / 20**

**Je suis capable de réaliser :**

- Un test d'efficacité d'au moins 10 secondes sur l'immobilisation de mon choix. ..../10 pts
- Un combat de 1'30 avec un adversaire de même catégorie ...../10 pts

**UV 4 : BONUS :**

J'ai une paire de « claquettes » (ou zoris) au bord du tatamis. ..../5 pts  
Hygiène : ongles courts et propres ...../15 pts

**Total Bonus / 20**

**TOTAL ...../204**  
**RATTRAPAGE : En dessous de 105 points**



Hiza	genoux
Ude	coude
Waki	aisselle
Gaké	accrochage
Sode	manche
Barai	balayage
Ushiro	derrière
Seoi	épaule,dos
Kubi	coude
Gari	Fauchage
Té	bras
Sutemi	techniques de sacrifice
Mae	face
Hidari	gauche
Migi	droite
Kusuré	variante



## PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

du Judo-Jujitsu



### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

Programme général



Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Technique de défense



Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans