

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

Nom : Prénom : Année de naissance :

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

Je connais la signification du vocabulaire :

<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	..... / 16
Jigoro Kano	Pays d'origine	Hajime	Matte	Soremade	Sonomama	Yoshi	Shin	Ghi	Tai	
Dojo	Tatami	Osaekomi	Toketa	Tori	Uke					
<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts					

Je connais la valeur et le geste de :

Ippon  1 pts  1 pts Waza-ari  1 pts  1 pts ...../4 pts

Je sais faire : Mon nœud de ceinture  1 pts Un salut : Debout  1 pts A genoux  1 pts ...../3 pts

Je connais 6 valeurs du code moral du judo :

<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	...../6 pts
La politesse	La modestie	La sincérité	L'amitié	Le courage	Le respect	l'honneur	Le contrôle de soi		

Assiduité et attitude en cours : Taux d'absence ...../6 pts

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

**Total SHIN**  
**/ 43**

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

Je sais faire : U Une chute arrière  1 pts Une chute avant Droite et Gauche  2 pts une chute latéral Droite et Gauche  2 pts ...../9 pts

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes :

On gesa gatame  2 pts Yuko-shio-gatame  2 pts Tate-shio-gatame  2 pts Kami-shio-gatame  2 pts ...../8 pts

2 renversement entre-jambe  2 pts  2 pts 1 retournement  2 pts 1 sortie d'immobilisation au choix  2 pts  2 pts ...../10 pts

Je suis capable de réaliser Les techniques suivantes (statique et déplacement) : O-soto-gari / O-uchi-gari / Kubi-nage / O-goshi / Tai-otoshi. /10 pts

O-soto-gari  1 pts  1 pts Ko-uchi-gari  1 pts  1 pts O-uchi-gari  1 pts  1 pts Sasae-tsure-komi-ashi  1 pts  1 pts Kubi-nage  1 pts  1 pts

O-goshi  1 pts  1 pts Tai-otoshi  1 pts  1 pts Moroté-seoi avec barrage  1 pts  1 pts koshi guruma  1 pts  1 pts ...../18 pts

**Total GHI**  
**/ 46**

**UV 3 : TAI (Valeur combativité)**

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 14)

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

**Total TAI**  
**/ 20**

**UV 4 : BONUS :**

J'ai une paire de « claquettes » (ou zoris) au bord du tatamis. ..../5 pts

Hygiène : ongles courts et propres ...../15 pts

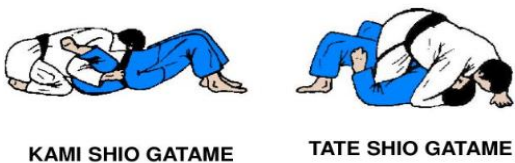
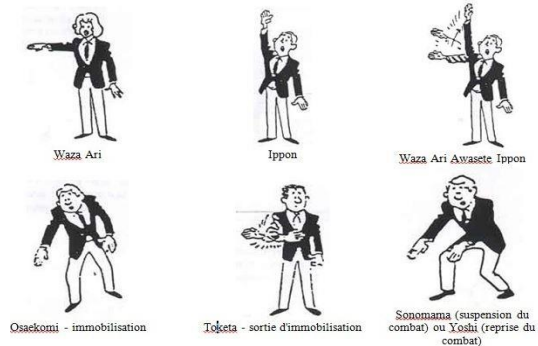
**Total Bonus**  
**/ 20**



**TOTAL** ...../ 129  
**RATTRAPAGE :** En dessous de 65 points

# FICHE de révision

Jigoro Kano	Fondateur du judo
Pays d'origine	Japon
Hajime	Commencer/ début du combat
Matte	Arrêter /Arrêt momentané du combat
Soremade	Fin du combat
Sonomama	Ne bouger plus, rester en position
Yoshi	Reprenez le combat
Shin	Valeur Morale
Ghi	Valeur technique
Tai	Valeur combativité
Dojo	salle d'étude de la « voie »
Tatami	tapis de judo
Osaekomi	Début d'immobilisation
Toketa	Fin d'immobilisation
Tori	celui qui fait l'action
Uke	celui qui subit l'action



### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Situations d'étude

Ukéo se déplace sur le côté / Ukéo se déplace autour de moi / Ukéo avance en me poussant / Ukéo recule en me tirant

**Je réponds à ces différentes situations d'étude par**

J'esquive les attaques de Ukéo / Je redouble mes attaques quand Ukéo esquive

Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA

Situations d'étude

**Position supérieure**  
J'amène Ukéo sur le dos pour l'immobiliser avec :

**Position inférieure**  
Je reprends le partenaire entre mes jambes / Je me dégage de l'immobilisation

Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans