

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

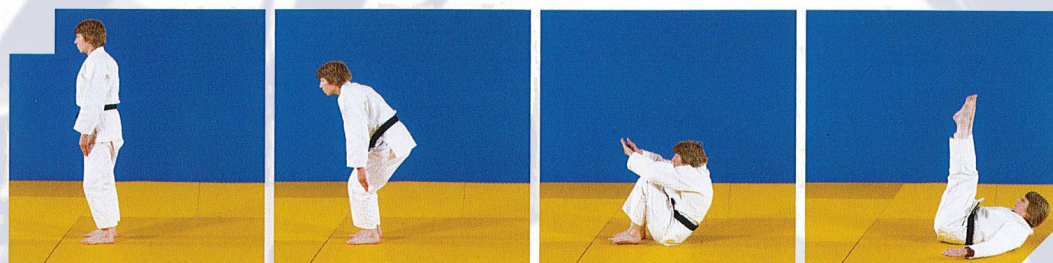
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus

#### LES CHUTES

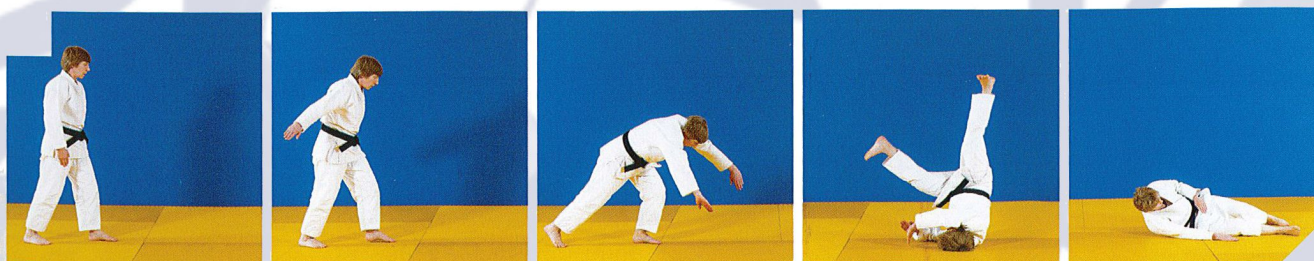
/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 1 LISERE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tai-otoshi

#### NE-WAZA



«LE CHEVAL»  
Tate-shiho-gatame



«LA CROIX»  
Yoko-shiho-gatame

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

Hajime / Matte / Re  
Maitre Jigoro KANO / Le JAPON  
Le Judogi / le Kimono  
Le tatami  
Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,  
Courage, Modestie,

Résultat : /20

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 2 LISERES

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

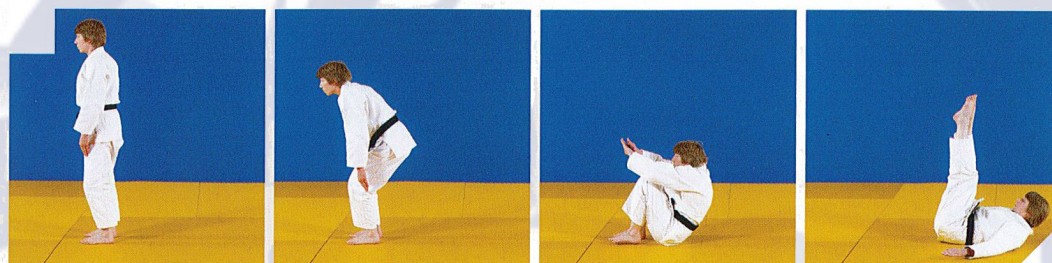
- Mobilité au sol
  - Mobilité debout
  - Coordination
  - Respect des consignes
  - Attitude au dojo
  - Respect du salut
  - Travail à deux en déplacement (Uke avance, Tori avance)
- + 1 point bonus

#### LES CHUTES

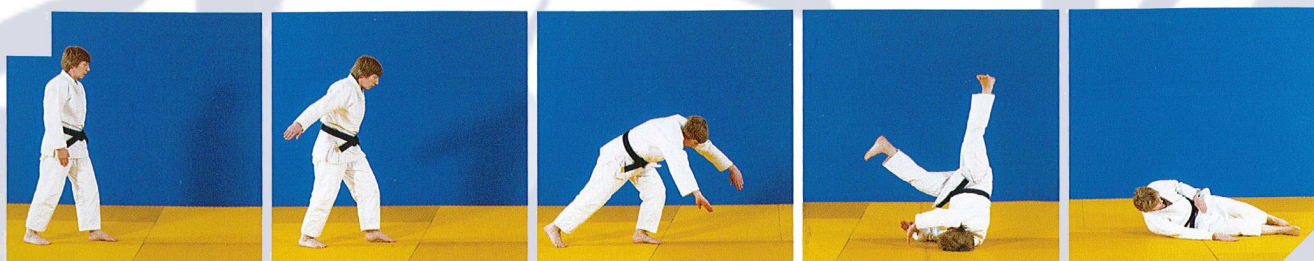
/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique et intermédiaire :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLANCHE 2 LISERES

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA



Sasae-tsuri  
komi-ashi



Hiza-guruma



Uki-goshi



O-goshi



Kubi-nage

#### NE-WAZA



«Sauteur de haies»  
Hon-gesa-katame



«Le casque»  
Kami-shiho-gatame

#### VOCABULAIRE

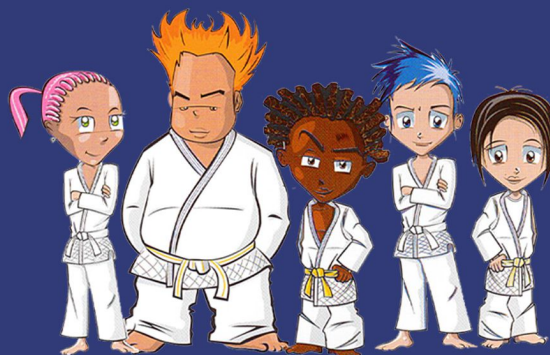
**/ 4 points**

- 1 - Que veut dire «Dojo»?
- 2 - Comment appelle-t-on celui qui pratique du judo?
- 3 - Que signifie Judo ?
- 4 - Comment s'appelle ton professeur de Judo ?
- 5 - Qu'est-ce-qu'une Jupe de kimono?

**Salle de judo**  
**Un judoka, une judokate**  
**La voie de la souplesse**  
**Jean-Luc, Malik, Marc, Gregory, Olivier, David**  
**C'est la partie de la veste se trouvant en**  
**dessous de la ceinture**

**Résultat : /20**

# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLANCHE JAUNE

### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

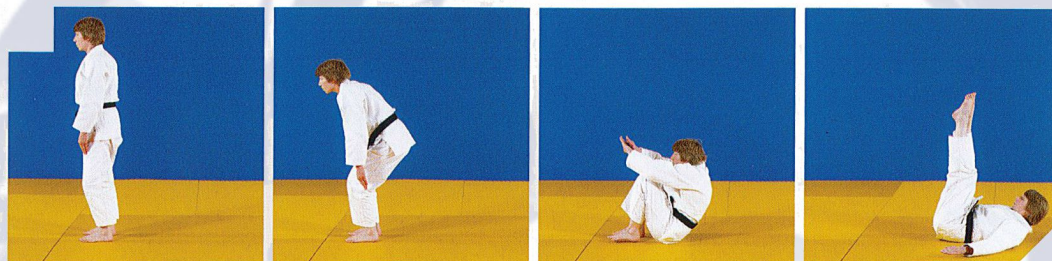
- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami

### LES CHUTES

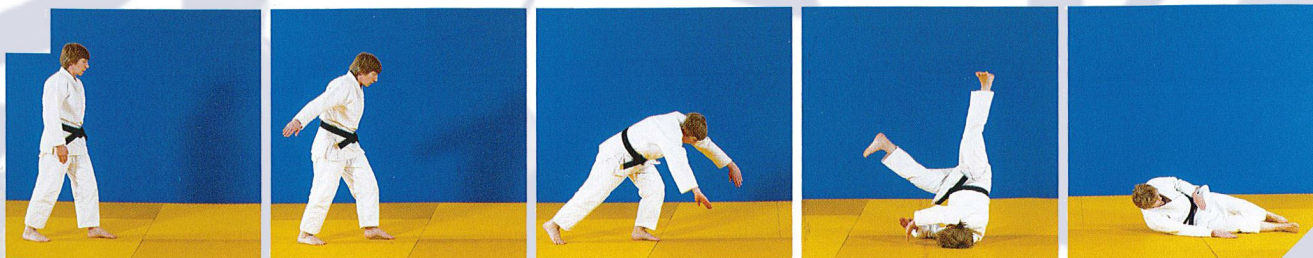
/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLANCHE JAUNE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari

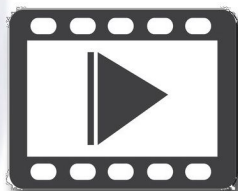


O-uchi-gari

### NE-WAZA



Retournement sur le côté  
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté  
Saisie coude et cheville



Renversement  
Les pieds à l'intérieur

### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

**Maitre Mikinosuke KAWAISHI**  
**Les ceintures de couleur en s'inspirant des boules de billard (anglais)**  
**Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire**  
**Des valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami**

**Résultat : /20**

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### JAUNE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

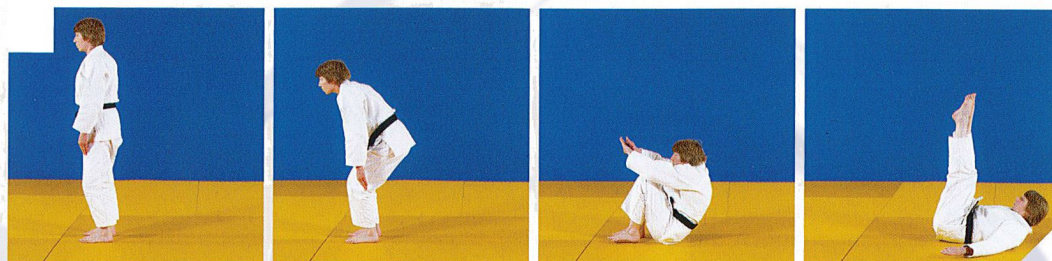
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

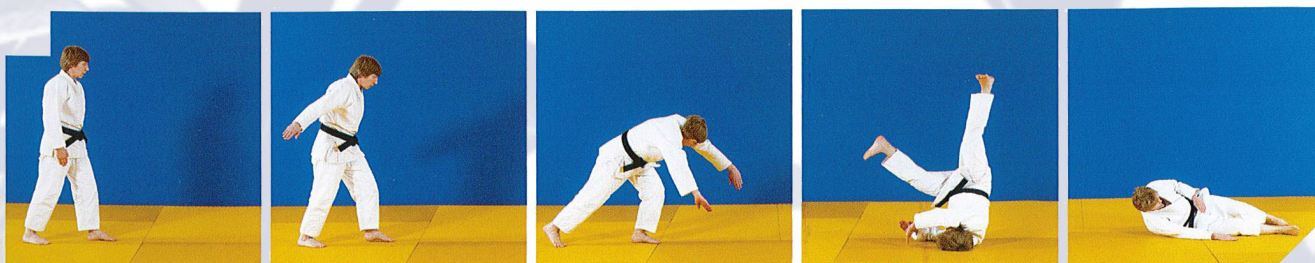
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé et avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé avec obstacle :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### JAUNE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA



Eri-otoshi



Ko-soto-gake

#### NE-WAZA



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Renversement partenaire  
entre les jambes



Retournement de face

#### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?
- 2 - Que signifie «kubi» en japonais ?
- 3 - Que signifie «0» en japonais ?
- 4 - Que signifie «KO» en japonais ?
- 5 - Quel mot utilise-t-on pour annoncer un début d'immobilisation ?

Matte  
Le Cou  
Grand  
Petit

Osaekomi

**Résultat : /20**



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### JAUNE ORANGE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

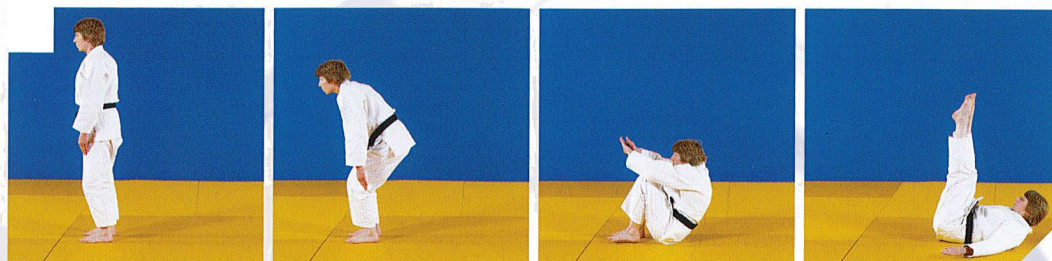
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

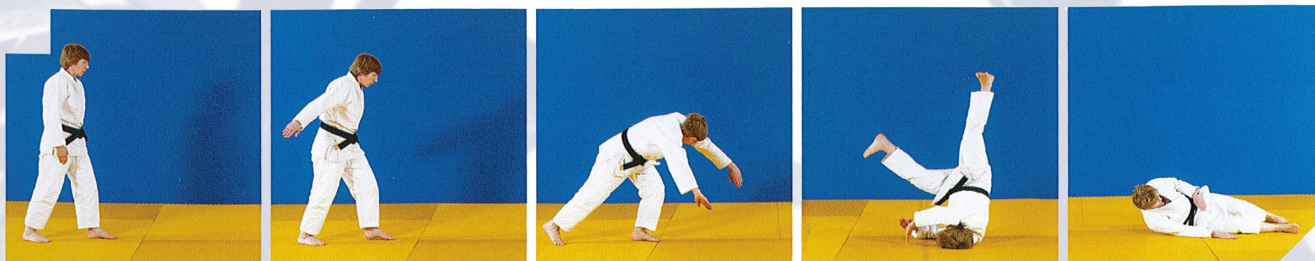
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## JAUNE ORANGE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Harai-goshi

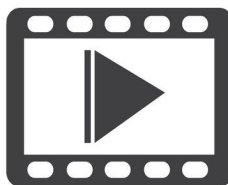


Okuri-ashi-barai

### NE-WAZA



Dégagement de jambe



Variantes des immobilisations  
Enchaînement des immobilisations



Retournement à cheval

### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?
- 2 - Quelles sont les pénalités ?
- 3 - Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?
- 4 - Comment appelle-t-on celui qui chute ?

Waza-ari, Ippon  
Shido, Hansoku-make  
Tori  
Uke

Résultat : /20

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### ORANGE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

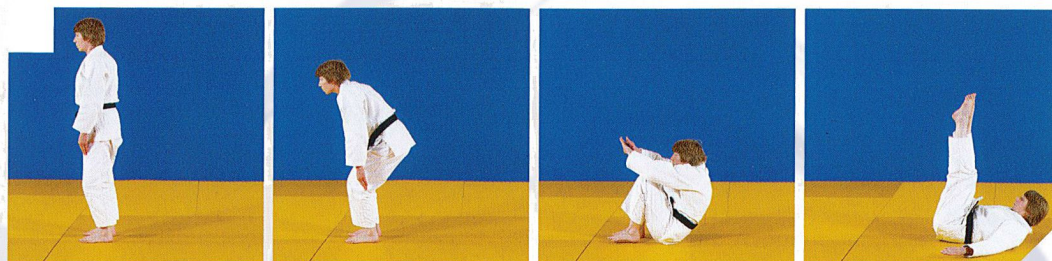
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- J'enchaîne les techniques avant/arrière
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Perfectionnement des techniques
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Combat debout et au sol

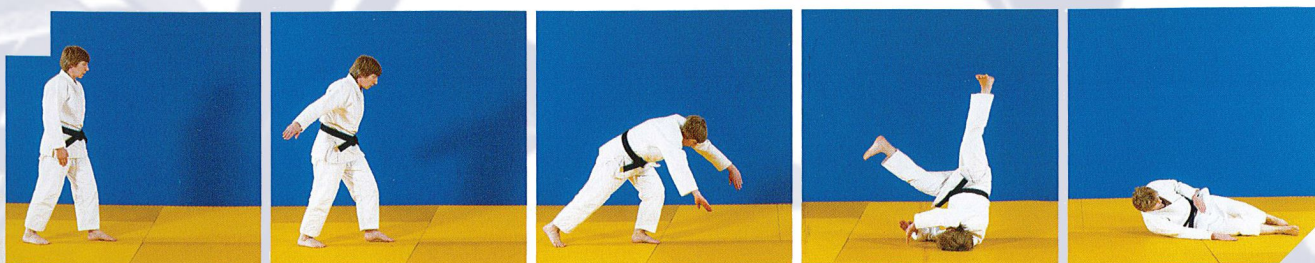
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### ORANGE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)

Je sais m'adapter et trouver la solution lorsque :

- Uke esquive
- Uke bloque

Je sais changer de direction suite à une esquive :

- Avant-arrière / arrière-avant

#### NE-WAZA



Ushiro-gesa-gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique



Je sais riposter quand je suis en position quadrupédique

#### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

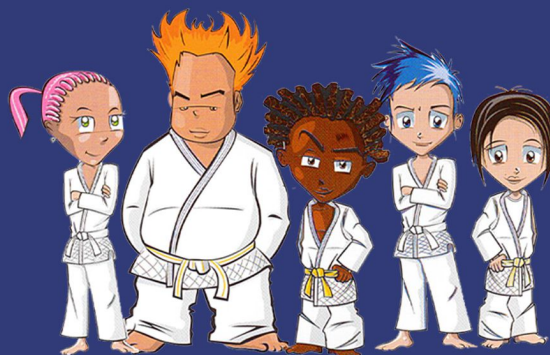
- 1 - Que signifie UKEMI ?
- 2 - Comment s'appelle la prise de garde au judo ?
- 3 - De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?
- 4 - Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une chute  
Le kumi kata  
Blanche-rouge  
La cérémonie annuelle des vœux dans le monde du judo

**Résultat : /20**

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### ORANGE VERTE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

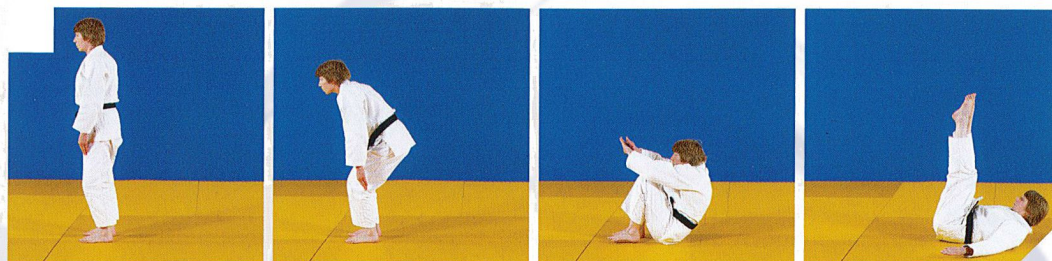
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

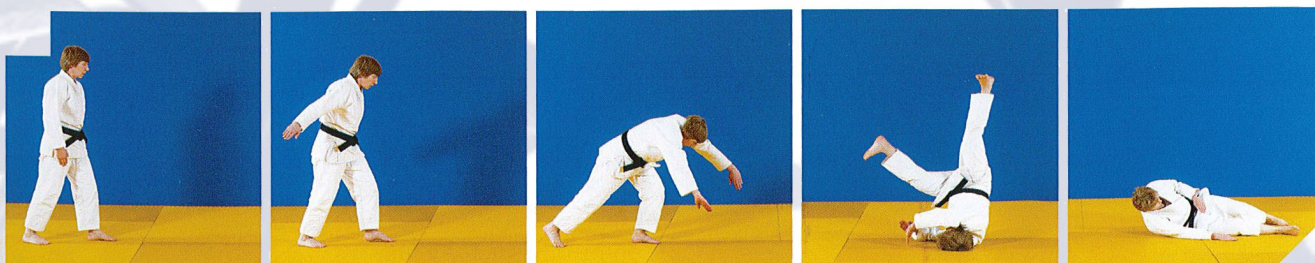
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## ORANGE VERTE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Uchi-mata



Tani-otoshi

### NE-WAZA



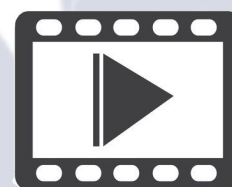
Je sais défendre : ciseaux, plat ventre, ponter



Reprise d'initiative entre les jambes du partenaire



Ushiro-gesa-gatame



Enchaînement des immobilisations  
Variantes des immobilisations

### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - Que signifie l'acronyme FFJDA ?
- 2 - Que dois-je prendre pour aller en compétition ?
- 3 - Que dois-je faire une fois à la salle de compétition ?

Fédération française de judo ju jitsu et disciplines associées

Passeport, kimono, ceinture rouge, eau, collation

Retrouver ton professeur, aller à la pesée, s'échauffer, participer à la compétition

**Résultat : /20**

# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## VERTE

### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

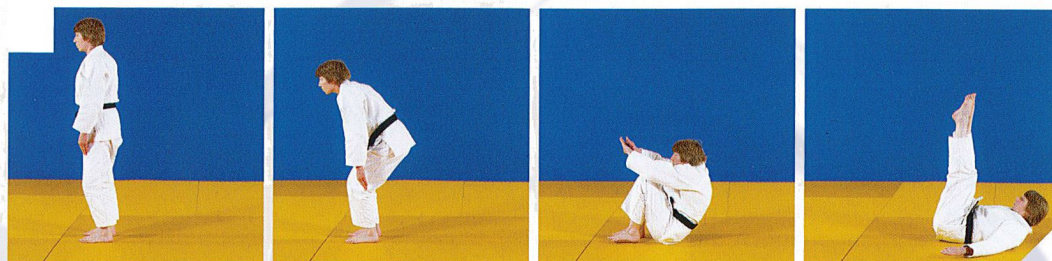
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

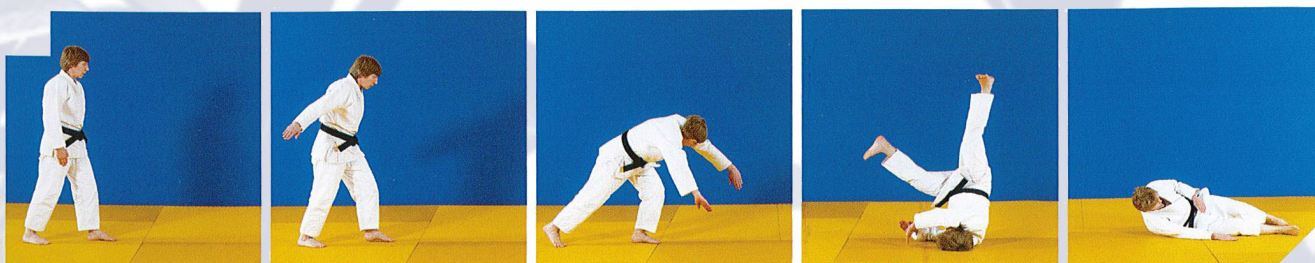
### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## VERTE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



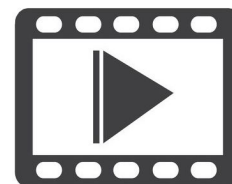
Te-guruma



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

### NE-WAZA



Je sais renverser mon partenaire  
quand il est entre mes jambes



Je sais retourner mon partenaire  
quand il est à plat ventre

#### TRAVAIL LIBRE :

- Je maîtrise l'ensemble des immobilisations et les variantes
- Je sais sortir d'une immobilisation
- Je sais retourner mon partenaire
- Je sais renverser mon partenaire

### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - En arbitrage quel mot annonce une disqualification ?
- 2 - Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?
- 3 - Quel mot annonce l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?
- 4 - Quel geste annonce la non combativité ?
- 5 - Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?
- 6 - Comment s'appelle le président de la FFJDA ?

**Hansoku-make**

**Trois**

**Sonomama (arrêt) et Yoshi (reprise)**

**voir vidéo** 

**Kashi**

**Jean Luc ROUGE**

**Résultat : /20**



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### VERTE BLEUE

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

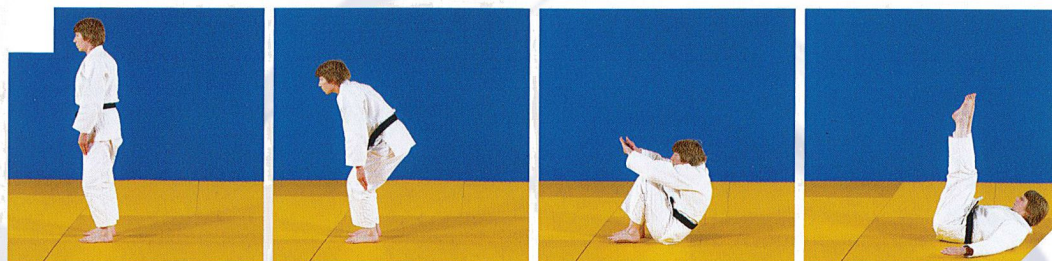
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

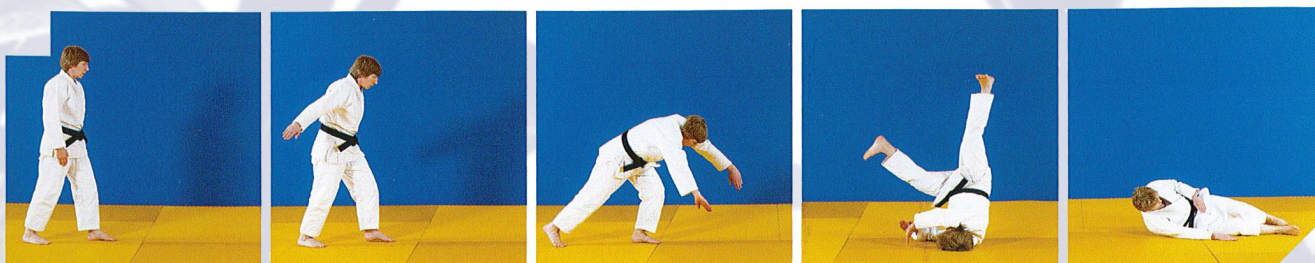
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### VERTE BLEUE

**Travail technique :**

**/ 5 points**

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Soto-maki-komi



Hane-goshi



Harai-tsure-komi-ashi



Morote-gari

#### NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori

+ Programme individualisé comportant un enchaînement de techniques

#### VOCABULAIRE

**/ 4 points**

- 1 - Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?
- 2 - Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?
- 3 - Quels sont les temps d'immobilisation ?
- 4 - Que signifie NE-WAZA ?
- 5 - Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?

Travail de répétition , travail de projection  
Une technique préférée  
10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon  
Travail/Technique au sol

Voir vidéo 

**Résultat : /20**

# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLEUE

### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

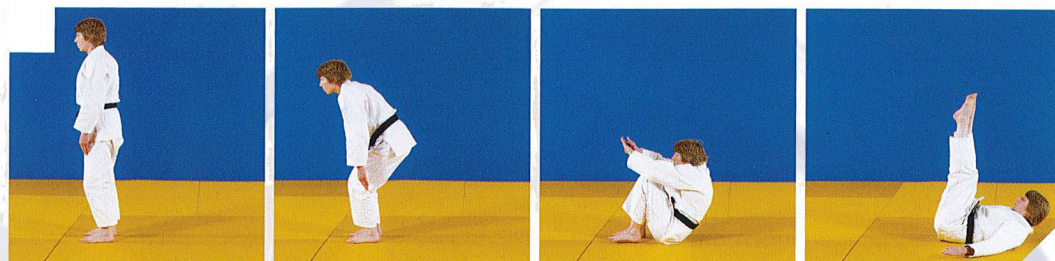
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

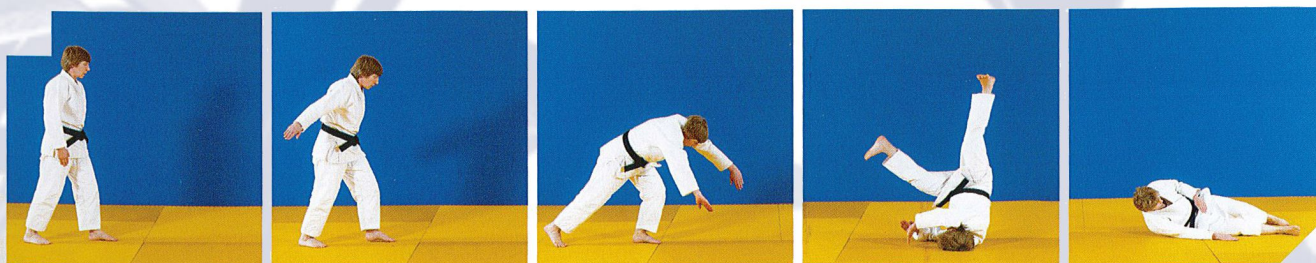
### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

### TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi

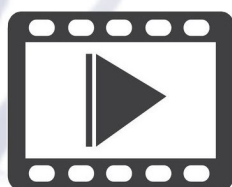


Ura-nage

### NE-WAZA



Sankaku-jime



- Renversement suivant différentes positions d'Uke  
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

- Motricité au sol

### VOCABULAIRE

/ 4 points

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

- KUZUSHI **représente le déséquilibre créé chez l'adversaire**
- TSUKURI **adopter une posture adéquate**
- KAKE **représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute**

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLEUE MARRON

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

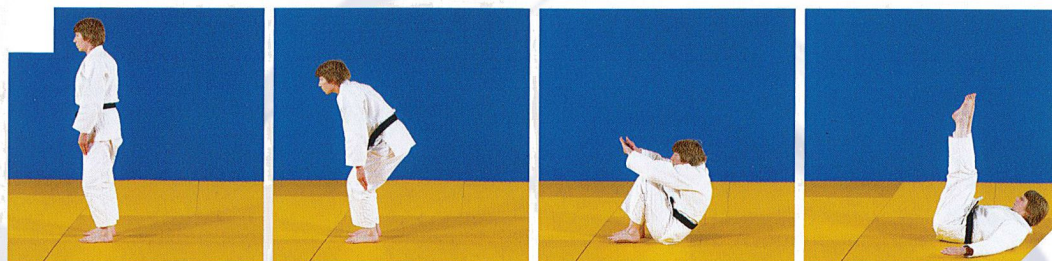
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

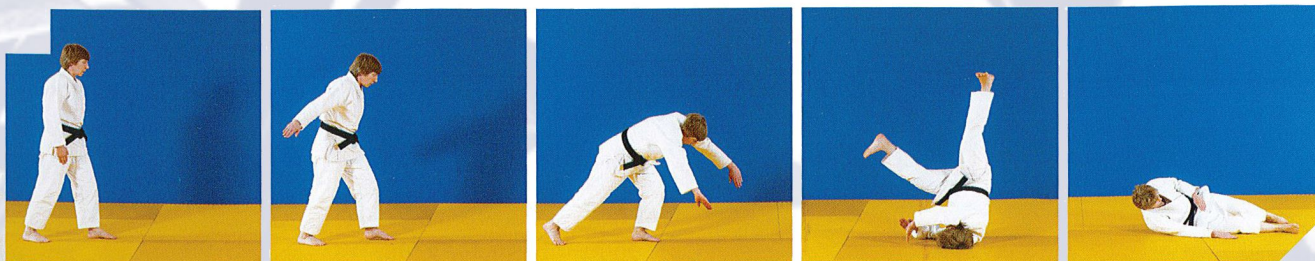
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLEUE MARRON

### TRAVAIL TECHNIQUE

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

**Self-défense** Je sais construire un enchaînement dans les situations suivantes :



Défense sur saisie  
du revers



Défense sur saisie  
de face



Défense sur saisie  
de côté

### NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



# JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



## BLEUE MARRON

### NE-WAZA

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :



Kata-juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-ha-jime



Kata-te-jime

### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie JU JITSU ?
- 2 - Comment se nomment les saluts debout et à genoux ?
- 3 - Qui fut le 1er champion olympique français de judo ?
- 4 - Quelle couleur représente le dernier grade ?

Art de la souplesse  
Ritsurei (debout) et Zarei (à genoux)  
Angelo PARISI  
La ceinture rouge

Résultat : /20

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### MARRON

#### TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

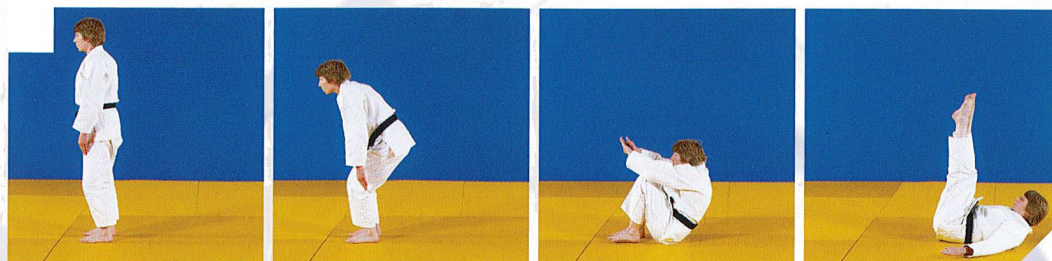
Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

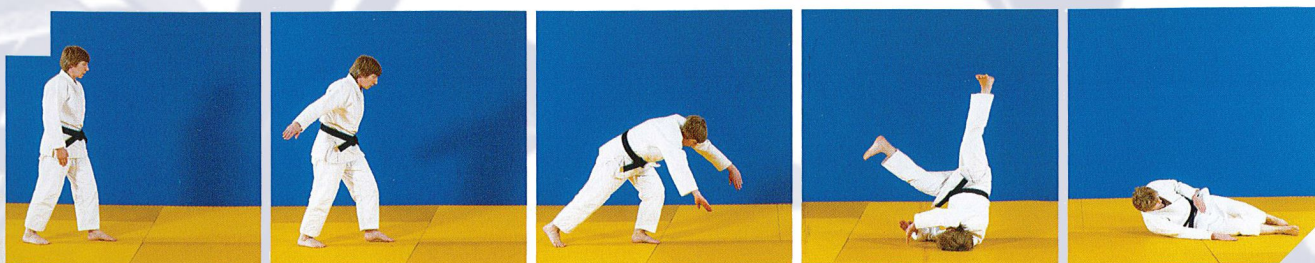
#### LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :





# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### MARRON

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### SELF DEFENSE

Je sais construire deux enchainements dans les situations suivantes :



Défense sur saisie du revers



Défense sur saisie de face



Défense sur saisie de côté

#### NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### MARRON

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

#### NAGE NO KATA 2ème série

Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi



#### NE-WAZA



Kata-gatame



Makura-gesa-gatame

# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### MARRON

#### NE-WAZA

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :



Ude-garami



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

#### VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Quel est l'âge minimum pour obtenir sa ceinture noire ?
- 2 - Combien y a-t-il de ceintures noires en France ?
- 3 - Quel est le nom du premier dojo créé par maître Jigoro KANO ?
- 4 - En quelle année fut créé le KODOKAN ?

15 ans  
38 000  
Le KODOKAN  
1882

Résultat : /20