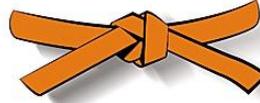
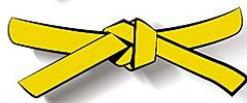
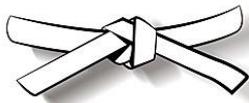


AJC Marseille Sport & Culture

PASSEPORT



<p>礼儀 La Politesse C'est le respect d'autrui</p>		<p>謙虚 La Modestie C'est parler de soi même sans orgueil</p>
<p>勇氣 Le courage C'est faire ce qui est juste</p>		<p>敬意 Le respect C'est faire naître la confiance</p>
<p>誠実 La sincérité C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée</p>		<p>克己 Le contrôle de soi C'est savoir taire sa colère</p>

AJCM

udo



Ce Livret de Grade de Judo est la propriété de :

Nom :

Prénom :

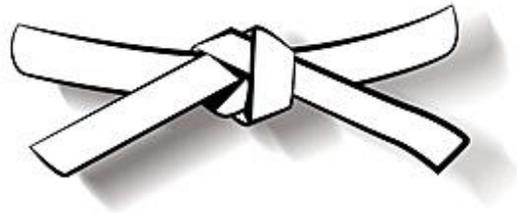


Le Shomen



Jigoro Kano (1860-1938) Fondateur du Judo « Voie de la Souplesse ».

12^{ème} Dan du Kodokan à titre posthume en **1940**, reste à ce jour, le plus haut gradé.

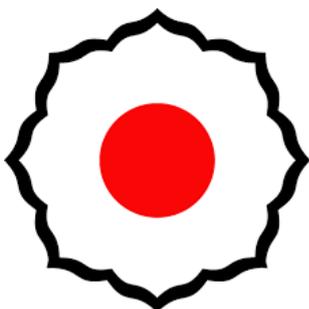


« Minimum d'effort, maximum d'efficacité. »

« Entraide et prospérité mutuelle. »

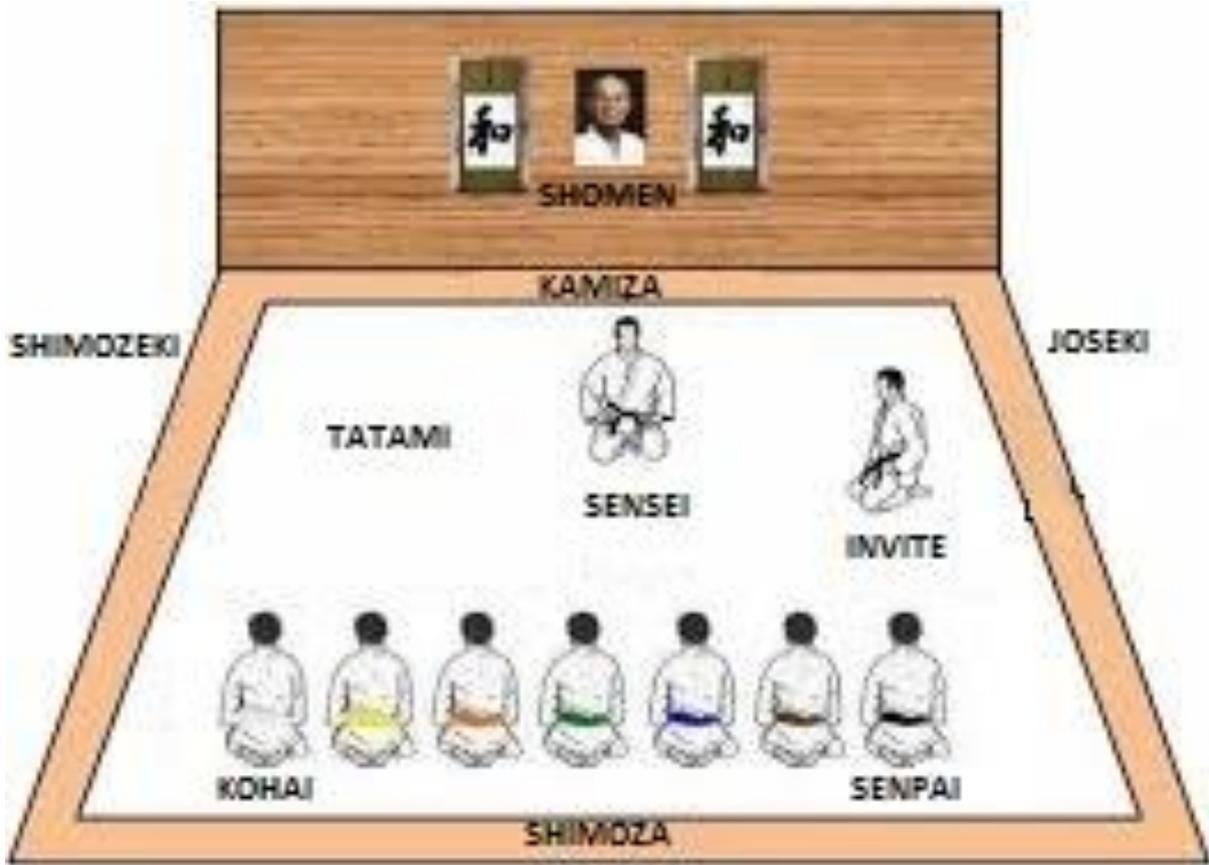
« Il est dur de perdre mais il est encore plus dur de n'avoir rien fait pour gagner. »

« On ne juge pas un Homme sur le nombre de fois où il tombe mais sur le nombre de fois où il se relève. »



柔道

Le Dojo



Au sein du Dojo & Sur le Tatami



Par respect à mes camarades et mes enseignants je serai à l'heure.



Je saluerai le tatami à chaque entrée et sortie de celui-ci, car il amorti mes chutes.

Pour ne pas perturber le cour, et ne pas mourir de soif, j'apporterai ma bouteille d'eau.



Je saluerai mon partenaire avant et après chaque exercice, ainsi qu'avant et après chaque combat.



En kimono, ceinture bien droite, ongles coupés, pieds propre et avec un grand sourire, je me présenterai au cour.



Attentif aux consignes et aux conseils du professeur je devrais être.

Des chaussures à mes pieds je porterai quand je ne serai pas sur le tapis.



Avec honneur et courage, j'accepterai tous mes adversaires.



Le Code Moral

Chacun le sien !

Celui des enfants...



Celui des adultes...



Les Sensei



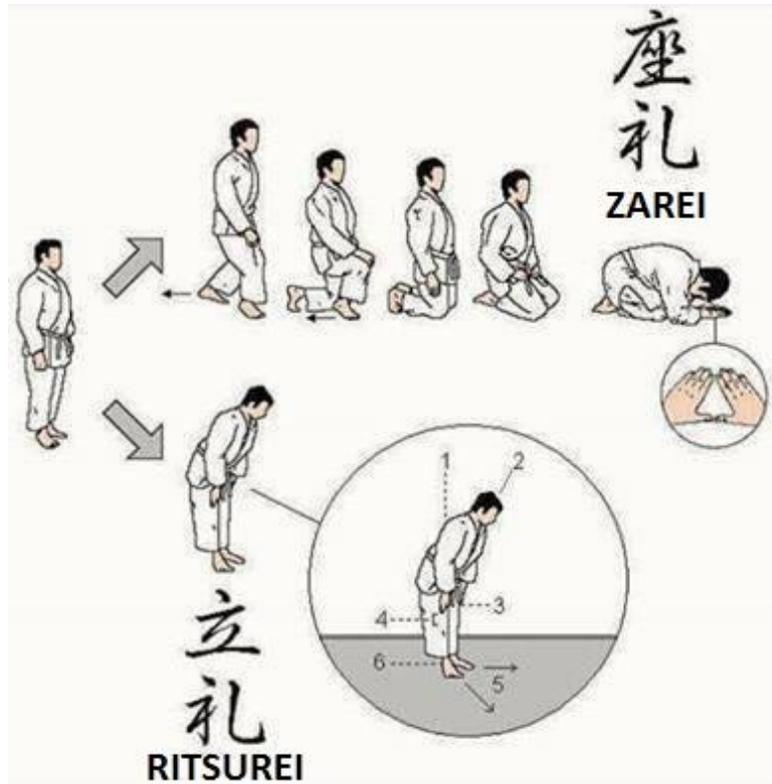
Stéphane Grassi

&

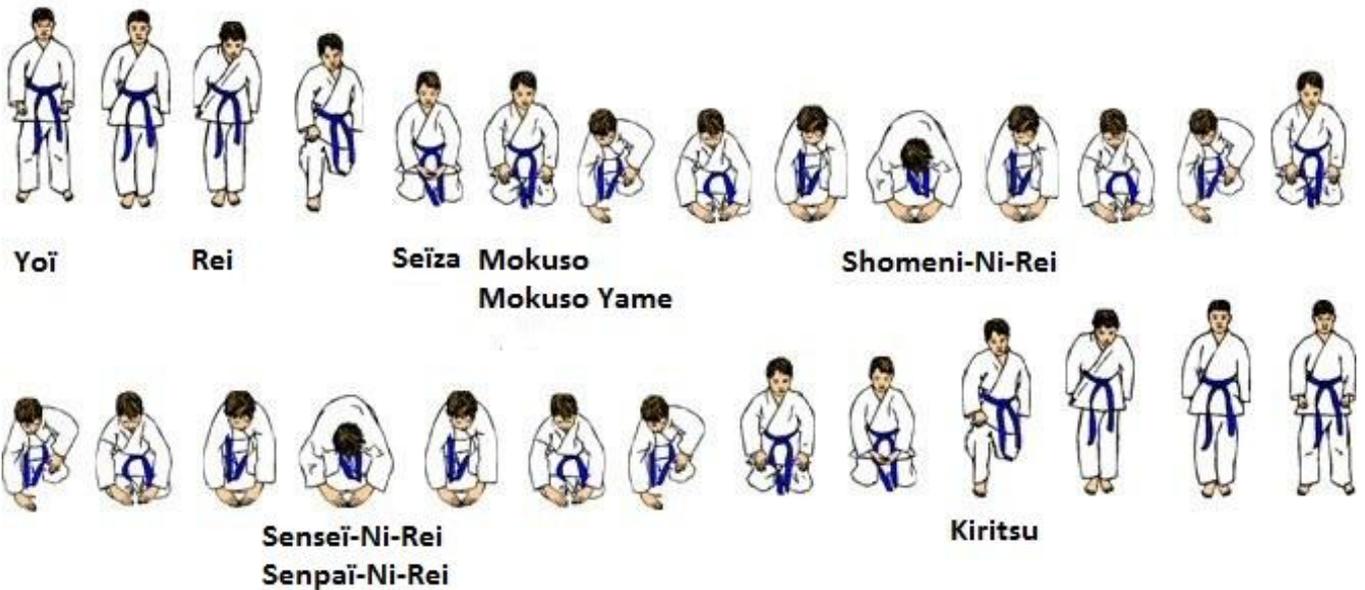
Sophie Mélis



Le Salut



Rei Tsu (Rituel du Salut)



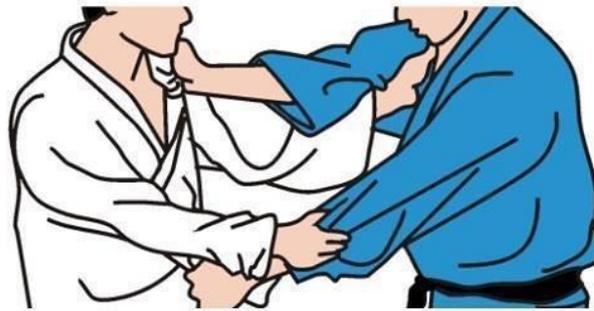
Le Kumikata



Hiki-te



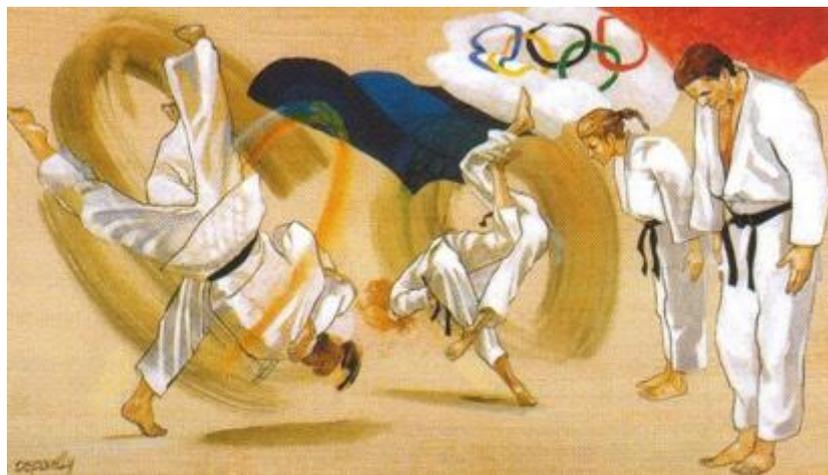
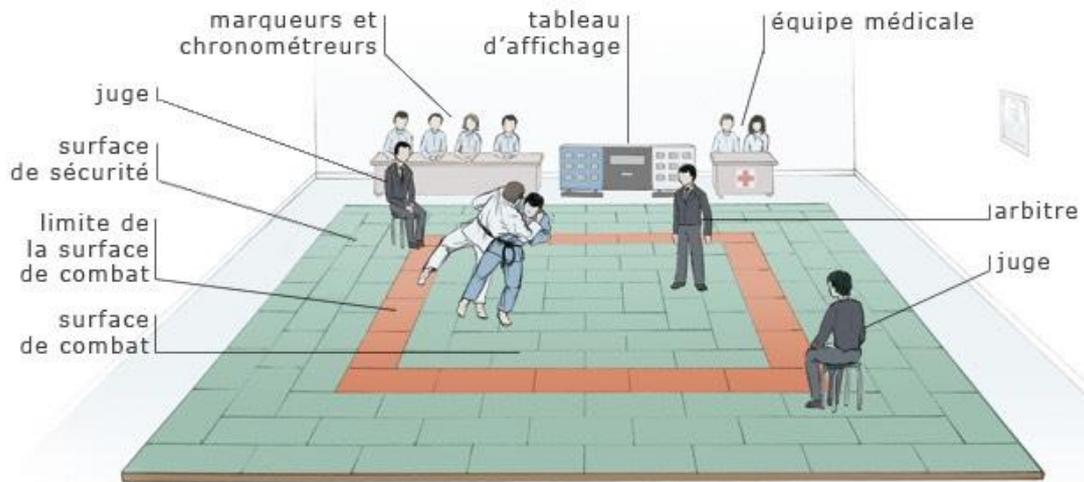
Tsure-te



Kenha-yotsu



La Compétition





Commissaires Sportifs

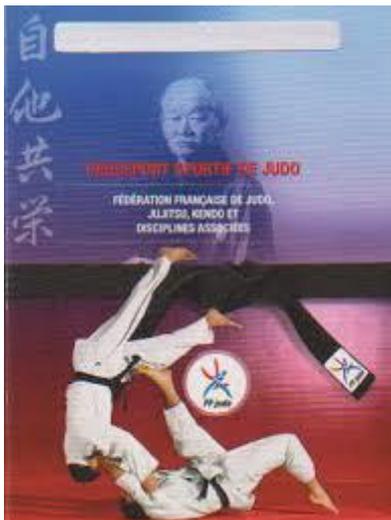
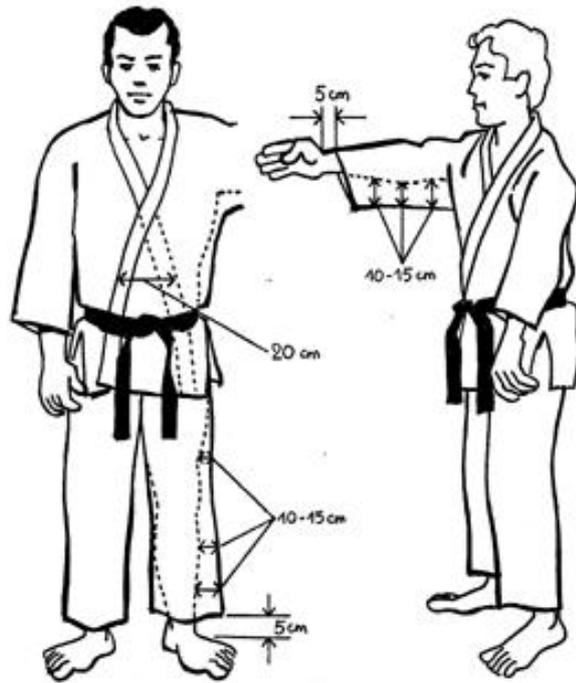


Arbitre



Combattants

Règlementation du Judogi



Passport Sportif de Judo

Le contrôle administratif

- Vérifier
- l'identité (Nom, prénom, photo, tampon du département sur la photo)
- la nationalité elle doit être mentionnée. Si deux nationalités, elles doivent être mentionnées.
- La date de naissance pour s'assurer de la catégorie
- La date de délivrance du passeport la ou les signatures

Le contrôle administratif (3)

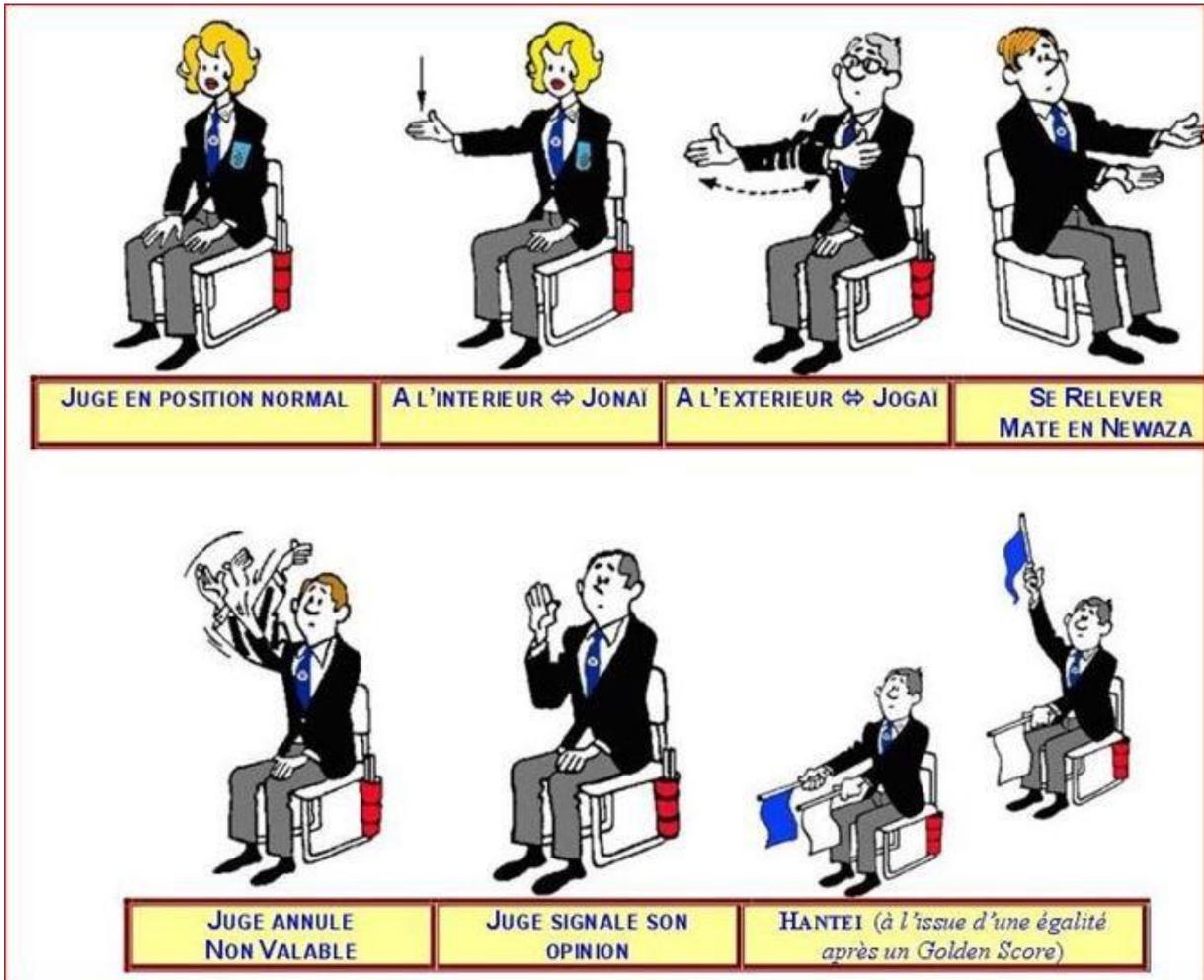
- **Le certificat médical**
Il est obligatoire.
Il doit être daté et signé par le médecin et accompagné de son tampon.
Il doit comporter la mention : *Pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition.*
Sur les nouveaux, se reporter aux renvois spécifiés.

Validité du Certificat médical : 1 an, jour pour jour, à compter de la date de délivrance

Le contrôle administratif (2)

- **le grade** : celui porté sur la feuille d'engagement doit correspondre à celui noté sur le passeport. Sinon faire correction.
- **KYU** : validés par le professeur. La date d'obtention doit être mentionnée.
- **DAN** : validés par le secrétaire de la CORG.

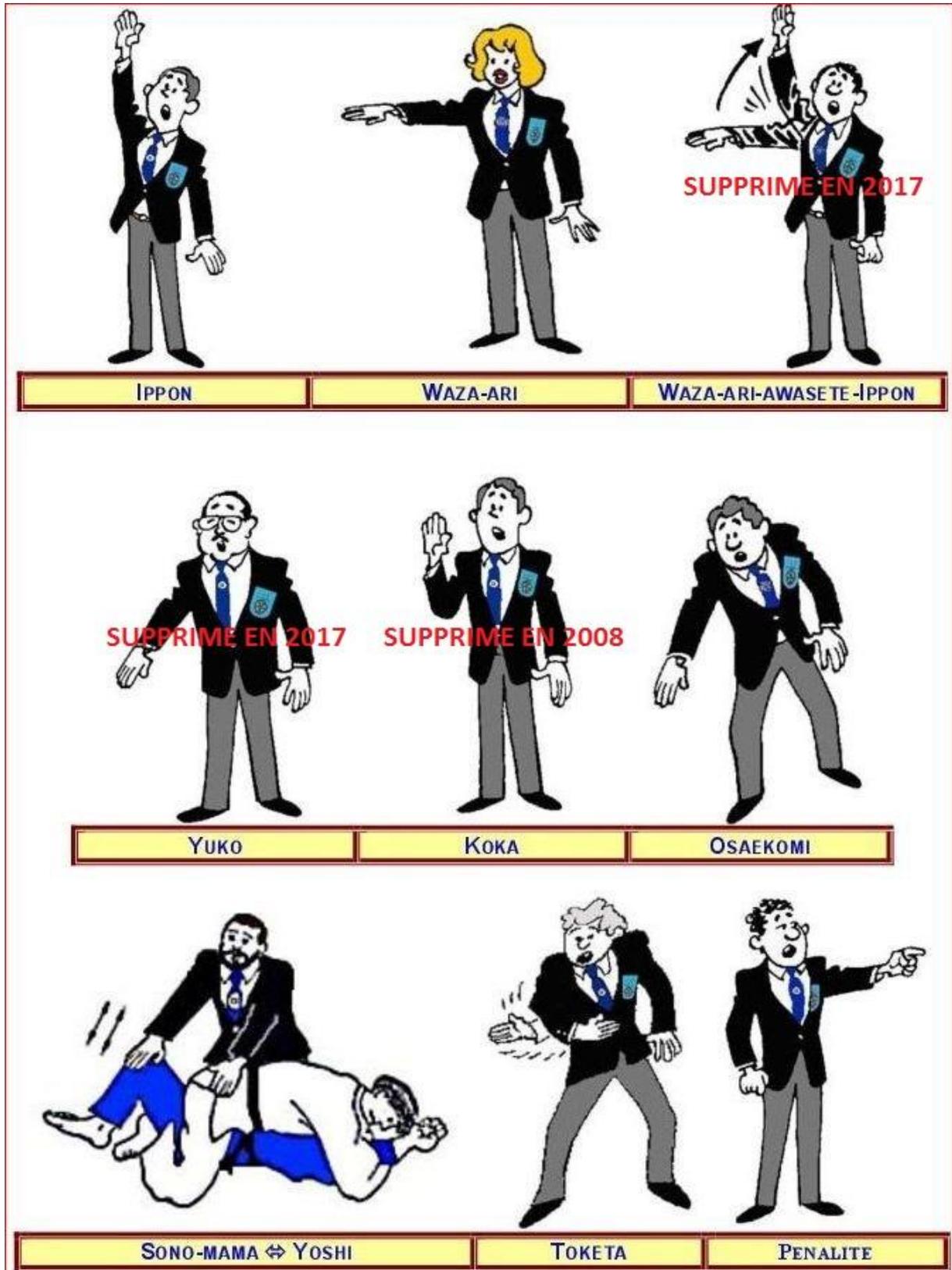
Il est absolument interdit de participer avec un grade qui n'a pas été homologué



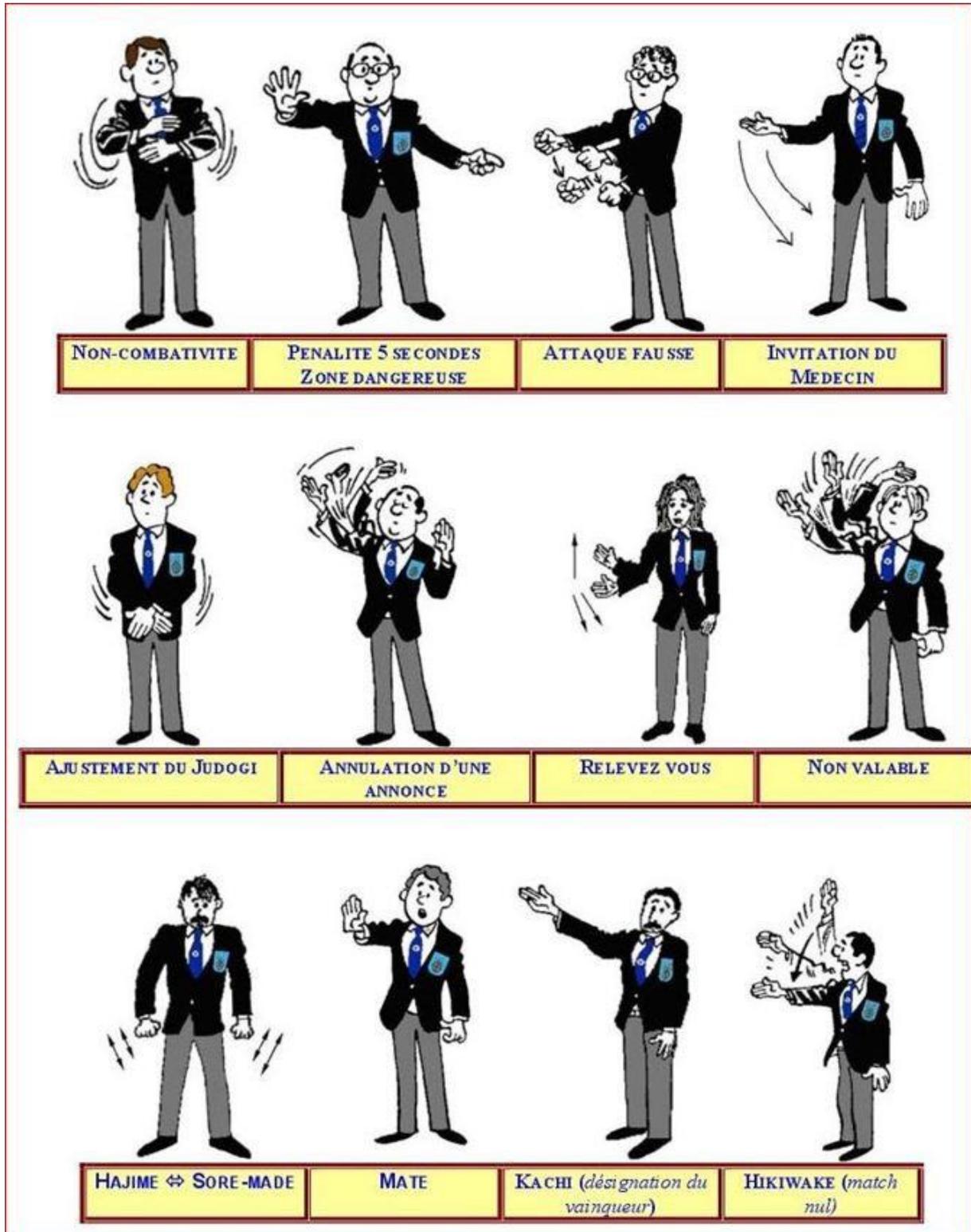
Gestuelle d'Arbitrage N°1



Gestuelle d'Arbitrage N°2



Gestuelle d'Arbitrage N°3



Catégories de poids				
Féminin				
Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
-32 kg	-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg
-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg
-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg
-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg
-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg
-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg	+78 kg
-63 kg	-70 kg	+70 kg	+78 kg	
+63 kg	+70 kg			
Masculin				
Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
-30 kg	-34 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg
-34 kg	-38 kg	-50 kg	-60 kg	-66 kg
-38 kg	-42 kg	-55 kg	-66 kg	-73 kg
-42 kg	-46 kg	-60 kg	-73 kg	-81 kg
-46 kg	-50 kg	-66 kg	-81 kg	-90 kg
-50 kg	-55 kg	-73 kg	-90 kg	-100 kg
-55 kg	-60 kg	-81 kg	-100 kg	+100 kg
-60 kg	-66 kg	-90 kg	+100 kg	
-66 kg	-73 kg	+90 kg		
+66 kg	+73 kg			

Pesée Officielle



Trophée et Récompense

Podium





DETECTION INDIVIDUALISEE DES
PREFERENCES PHYSIOLOGIQUES ET
ANATOMIQUES DU JUDOKA

Nom :

Prénom :

Catégorie :

Tokui Waza :

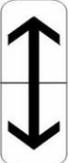
Etude 1 :

MPB

MPH

BALISTIQUE

Etude 2 :

PV 

PH 

Etude 3 :

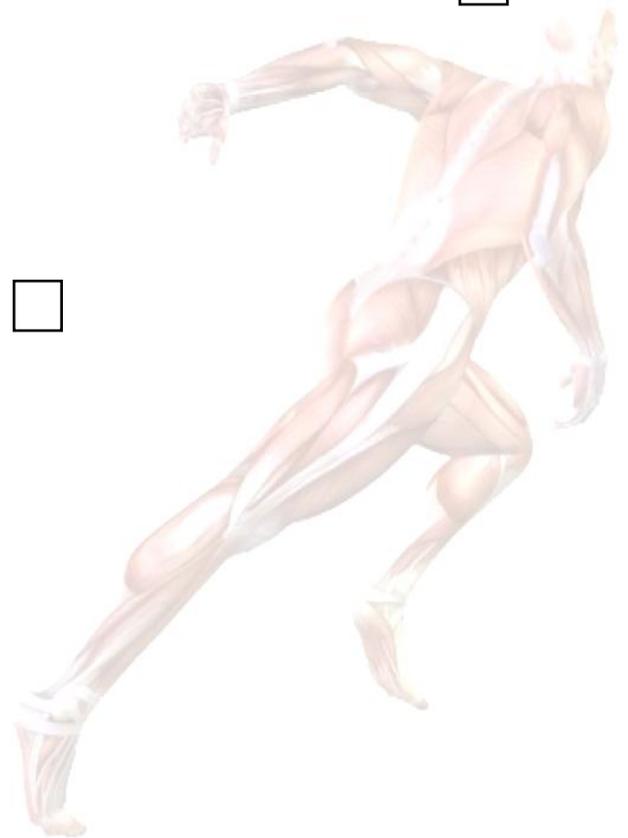
OMG

OMD

Etude 4 :

VHF

VBF



Bilan MBTI:

Le Vocabulaire du Judoka

Judo : Voie de la Souplesse

L'Arbitrage

Hajime : Commencez

Matte : Arrêtez

Rei : Saluez

Ippon : « 100 » au tableau d'affichage, synonyme de victoire

Waza-Ari : « 10 » au tableau d'affichage, avantage fort

Yuko : N'existe plus au Judo

Koka : N'existe plus au Judo

Waza-ari-awazate-ippou : N'existe plus au Judo

Osae-komi : Début d'immobilisation

Toketa : Fin d'immobilisation

Sono-mama : Ne bougez plus

Yoshi : Reprise du combat

Sore-made : Fin (du combat, du cours)

Hansoku-make : Disqualification

Fuzen Gashi : Victoire par forfait

Kiken gashi : Victoire par abandon

Hikiwake : Match nul

Les Pénalités

1 Shido : 1^{ère} faute

2 Shido : 2^{ème} faute

Hansoku-make : 3^{ème} faute, disqualification

Hansoku-make direct : Faute très grave

Les Exercices au Judo

Nage Komi : Répétition de chute

Randori : Exercice libre

Shiai : Compétition

Uchi Komi : Répétition de mouvements

Yaku Suku Geiko : Travailler souple, sans résistance

Kagari Geiko : Travailler souple, avec résistance

Geiko : Exercice

Tandoku Renshu : Exercice solitaire

Le Principe du Judo

Kuzushi : Déséquilibre

Tsukuri : Placement

Kake : Exécution

Ukemi : Brise chute

Tokui Waza : Technique favorite



Les Parties du Corps

Ashi : Jambe
Eri : Revers
Goshi, Koshi : Hanche
Hara : Ventre
Hidari : Gauche
Hiza : Genou
Judogi : Tenue du judoka
Kata : Epaule
Kubi : Cou
Migi : Droite
Morote : A deux mains
Ne : Sol
Obi : Ceinture
Seoi : Dos
Sode : Manche
Tachi : Debout
Te : Main, Bras
Ude : Coude, Bras
Waki : Aisselle

Les Positions

Gesa : En travers
Guruma : Roue autour
Juji : Croix
Kami : Au-dessus
Ma, Mae : Avant, Face
Shio : 4 coins
Soto : Extérieur
Uchi : Intérieur
Ura : Opposé
Ushiro : Derrière
Yoko : Côté
Mata : Intérieur des cuisses
Gyaku : Contraire, à l'envers
Nami : De face, normal

Les Actions

Barai, Harai : Balayer
De : Avancer
Gaeshi : Contre-attaquer
Gake : Accrocher
Gari : Faucher
Gatame : Contrôler, tendre
Garami : Maintenir, fléchir
Hane : Percuter
Kansetsu : Luxer
Maki : Enrouler
Nage : Projeter
Osae : Immobiliser
Otoshi : Tomber
Sabaki : Esquiver, Tourner
Tsukomi : Pousser
Tsuri : Pêcher
Shime : Etrangler
Uki : Flotter
Utsuri : Déplacer
Dori : Saisir, prendre
Sasae : Maintenir, bloquer

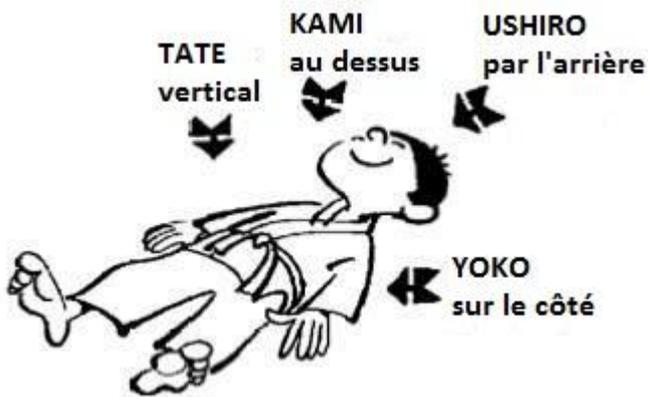


Les Autres Termes

Do : Voie	Ritsurei : Salut debout
Dojo : Lieu où l'on apprend le judo	Kiritsu : Se relever
Ju : Souplesse	Seiza : Se mettre à genoux
Ko : Petit	Mokuso : Méditation
Kumikata : Saisie du Judogi en garde fondamentale	Mokuso Yame : Fin de méditation
Kuzure : Variante	Sutemi : Sacrifice
O : Grand	Tatami : Tapis de judo
Okuri : Les deux	Waza : Technique
Ayumi : Marche	Tsurite : Pêcher le revers
Tai : Corps	Ikite : Tirer la manche
Hishigi : Plier, casser	Tomoe : En cercle
Hadaka : Nu	Sumi : Angle
Sukashi : Esquive	Sutemi : Sacrifice
Tori : Celui qui exécute l'exercice	Ayumi : Marche
Uke : Celui qui subit ou reçoit l'exercice	Tsugi : Succession
Sensei : Professeur (Maître)	Kyo : Groupe
Shomen : Fondateur	Ha : Lame, tranchant
Senpai : Elève expert	Dan : Echelon
Kohai : Elève novice	Sukui : Cuillère
Kamiza : Place d'honneur, Côté Nord du Dojo	Tsubame : Hirondelle
Joseki : Jury, Coté Est du Dojo	Gaeshi : Contre-attaquer, renverser
Shimozeki : Côté Ouest du Dojo	Ebi : Crevette
Shimoza : Côté Sud du Dojo	Kani : Langouste
Zarei : Salut à genoux	Ran : Libre
	Atama : Tête
	Atemi : Coup porté

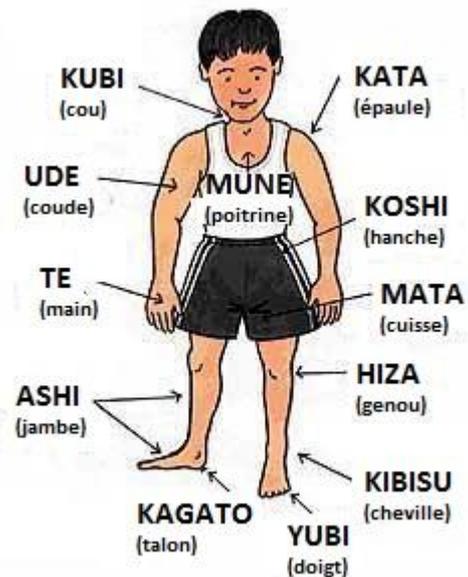


Le Placement et l'Anatomie du Judoka



Placement du Judoka

Anatomie du Judoka

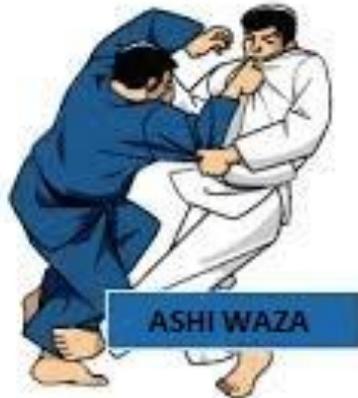


Les Différentes Techniques



TE WAZA

Technique de Bras/Epaule



ASHI WAZA

Technique de Jambe



KOSHI WAZA

Technique de Hanche



KANSETSU WAZA

Technique de Luxation



OSAE KOMI WAZA

Technique d'immobilisation



SHIME WAZA

Technique de Strangulation



YOKO SUTEMI WAZA

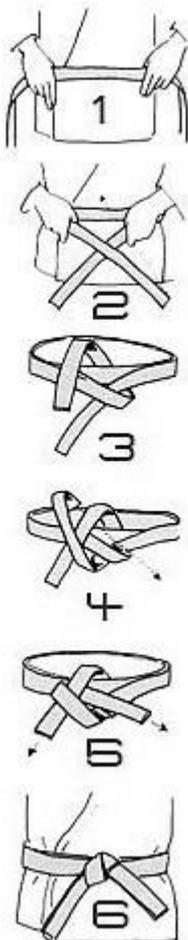
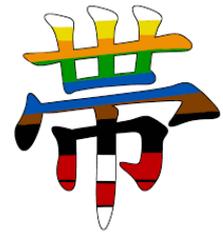
Technique de Sacrifice Latéral



MA SUTEMI WAZA

Technique de Sacrifice dans l'axe

Le Nœud de Ceinture



Novice

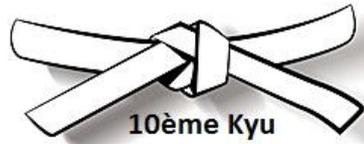


Expert



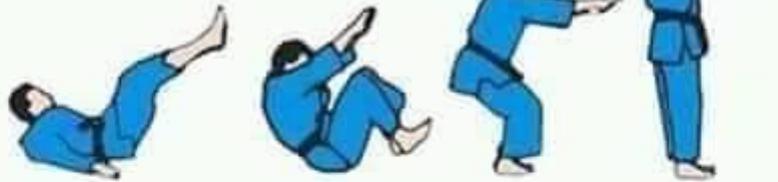


Les Grades de Judo

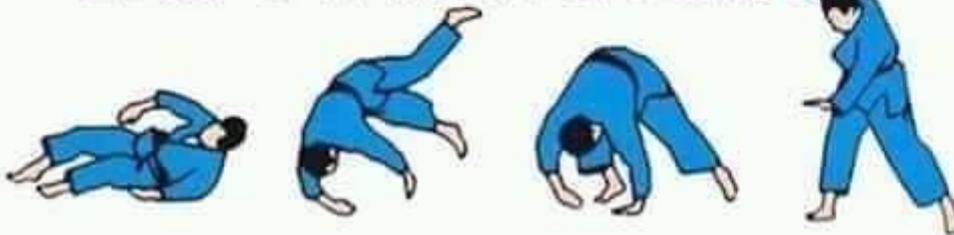


Les Chutes de Judo

USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

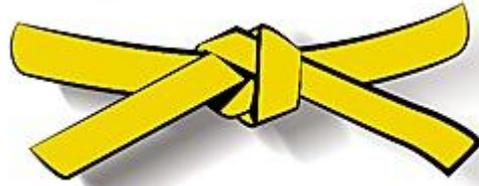
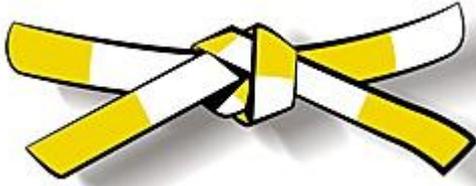


YOKO UKEMI



MAE UKEMI





PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure

J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :

Yoko-shiho-gatamé



Kami-shiho-gatamé



Taté-shiho-gatamé

Kuzuré-gésa-gatamé



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



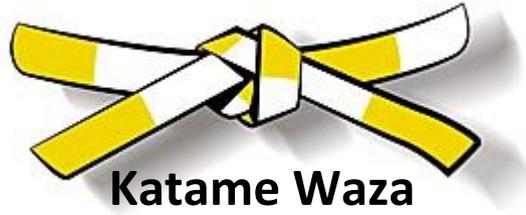
Je me dégage de l'immobilisation



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

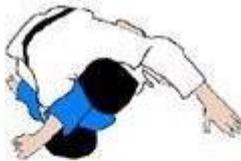




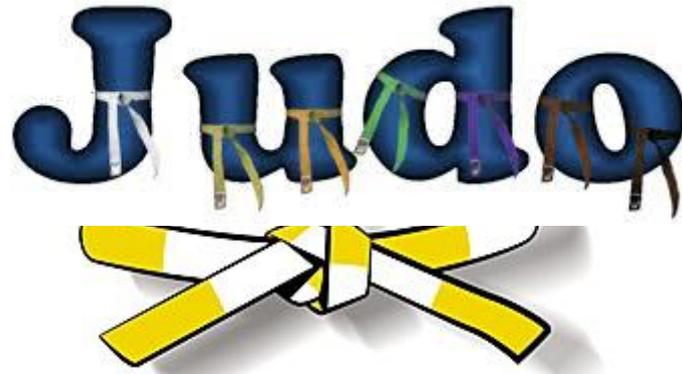
YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME

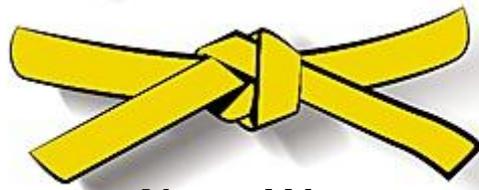


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Ritsurei/Zarei		Yoko Shiho Gatame		
Ushiro Ukemi	/1	Kami Shiho Gatame		
Zampo Kaiten Ukemi (droite/gauche)	/1	Tate Shiho Gatame		
O Soto Gari		Se mettre sur le ventre		
Uki Goshi		Reprendre l'initiative		
Hiza Guruma		Comportement	/4	
Ko Uchi Gari				
O Uchi Gari		Vocabulaire :	X	
Esquiver les attaques de Uke		Tori/Uke		
Redoubler mes attaques quand Uke esquive X2	/4	Hajime/Matte		
		Dojo/Tatami		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 7 ans (Ceinture Blanche depuis + de 3 mois et j'ai réussi le passage de la Ceinture Blanche-Jaune le :

Signature :



Nage Waza



SASAE TSURI KOMI ASHI



KO SOTO GARI



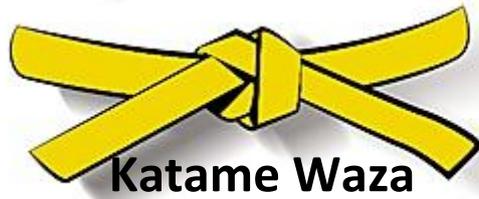
KUBI NAGE



TAI OTOSHI



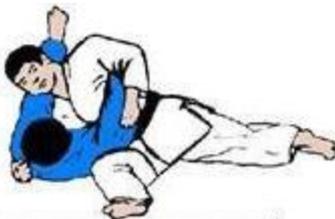
MOROTE SEOI NAGE



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



HON KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME

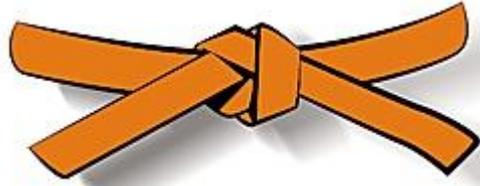
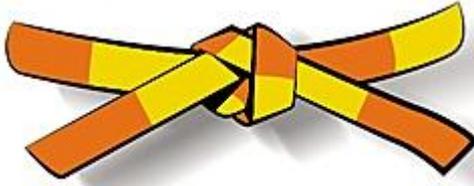


Tachi Waza	Note /2		Ne Waza	Note /2
Kumikata à droite	OUI	NON	Kami Shiho Gatame	
Kumikata à gauche	OUI	NON	Tate Shiho Gatame	
Ukemi/Rei Tsu			Kuzure Yoko Shiho Gatame	
Sasae Tsuru Komi Ashi			Hon Gesa Gatame	/1
Ko Soto Gari			Kuzure Gesa Gatame	/1
Kubi Nage	X		Reprendre Uke entre les jambes	
Tai Otoshi			Renverser Uke	
Morote Seoi Nage			Contrôler Uke Liaison debout/sol	
Esquiver les attaques de Uke X2			Comportement	/3
Redoubler mes attaques quand Uke esquive X2			Participation à Inter-Club	/3
Vocabulaire :	X			
Ko/O				
Soto/Uchi				
Hiza/Gatame				
Total Tachi Waza	/20		Total Ne Waza	/20
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)				/20
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :

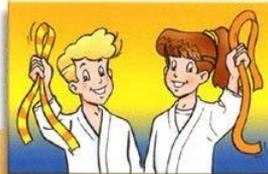


J'ai minimum 8 ans (Ceinture Blanche-Jaune depuis + de 6 mois) et j'ai réussi le passage de la Ceinture Jaune le :

Signature :



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

Tori déplace Uké en cercle

Tori tire et recule, Uké le suit

Uké se déplace du côté du revers tenu

Uké tire, Tori résiste

Tori tire et recule, Uké tire (résiste)

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

Harai-goshi O-goshi Ippon-seoi-nagé Ashi-guruma Okuri-ashi-barai

O-soto-gari Ko-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari

Moroté-seoi-nagé Koshi-guruma Eri-seoi-nagé

Exemples Avant-arrière Arrière-avant

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Je sais riposter après avoir esquivé

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes

Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

En position supérieure (sur Uké), je sais

Retourner et immobiliser Uké

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière

Dégager ma jambe et l'immobiliser

En position supérieure

Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

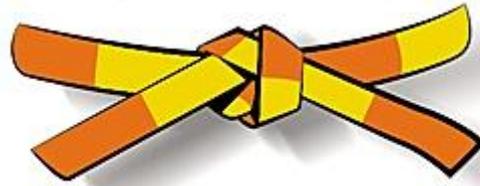
En position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser

Âges plancher ceinture
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :
10 ans



Nage Waza



O GOSHI



ASHI GURUMA



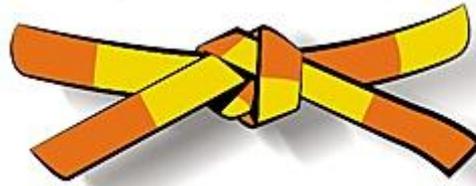
OKURI ASHI BARAI



ERI SEOI NAGE



IPPON SEOI NAGE



Katame Waza



MAKURA KESA GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

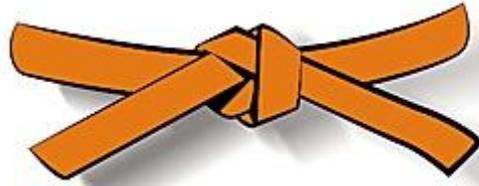


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Ukemi/Rei Tsu		Makura Gesa Gatame		
Uke se déplace côté revers tenu		Kuzure Kami Shiho Gatame		
Tori déplace Uke en cercle		Reprendre Uke entre les jambes		
Tori tire Uke qui résiste		Renversement et immobilisation X3		
O Goshi		Contrôler Uke Liaison debout/sol		
Ashi Guruma		Passage de garde Tori entre les jambes de Uke (entrée au sol)		
Okuri Ashi Barai		Dégagement de jambe		
Eri Seoi Nage		Comportement	/1	
Ippon Seoi Nage		Participation à Inter-Club	/1	
Riposter après avoir esquivé X2		Vocabulaire :	X	
		Te Waza/Koshi Waza/Ashi Waza		
		Osae Waza/Toketa		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 9 ans (Ceinture Jaune depuis + de 1 an) et j'ai réussi le passage de la Ceinture Jaune-Orange le :

Signature :



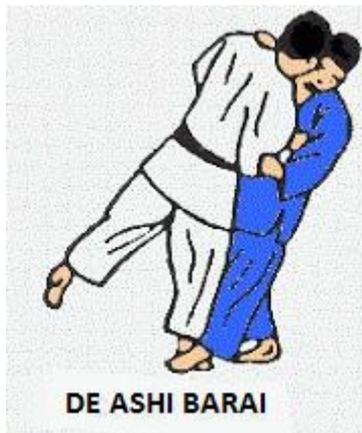
Nage Waza



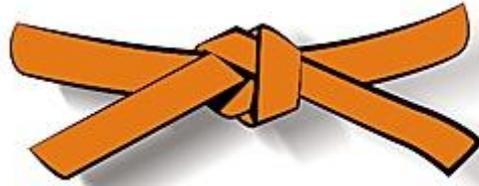
KOSHI GURUMA



HARAI GOSHI



DE ASHI BARAI



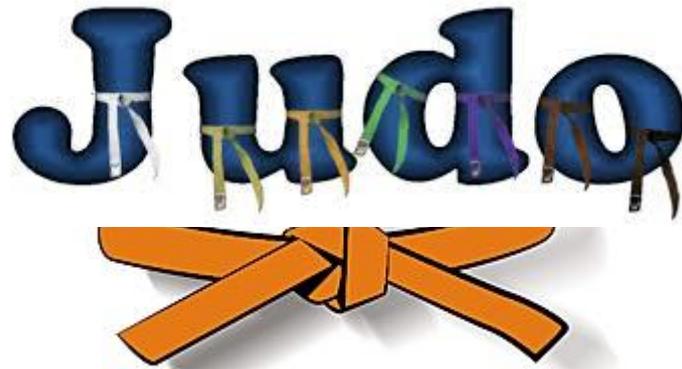
Katame Waza



USHIRO KESA GATAME



KATA GATAME

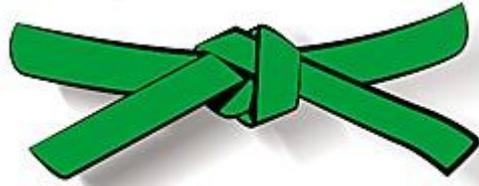
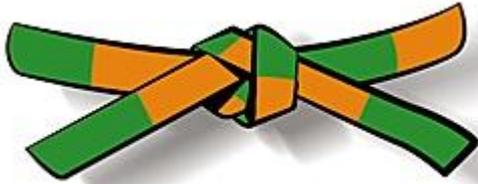


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Koshi Guruma		Ushiro Gesa Gatame		
Harai Goshi		Kata Gatame		
De Ashi Barai		Yoko Shiho Gatame		
Reculer avec Uke passif		Kami Shiho Gatame		
Reculer avec Uke qui résiste		Riposter en position inférieure quadrupédique		
Bloquer les attaques de Uke		Enchaîner immobilisation X3		
Riposter quand Uke bloque mes attaques		Dégagement de jambe X3	/3	
Vocabulaire :	X	Passage de garde Tori entre les jambes de Uke X3 (entrée au sol)	/3	
Eri/Harai/Goshi/Guruma/Randori/Yoko/Kami/Tate	/3	Immobiliser Uke qui est sur le côté		
Comportement	/3			
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 10 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Orange le :

Signature :



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



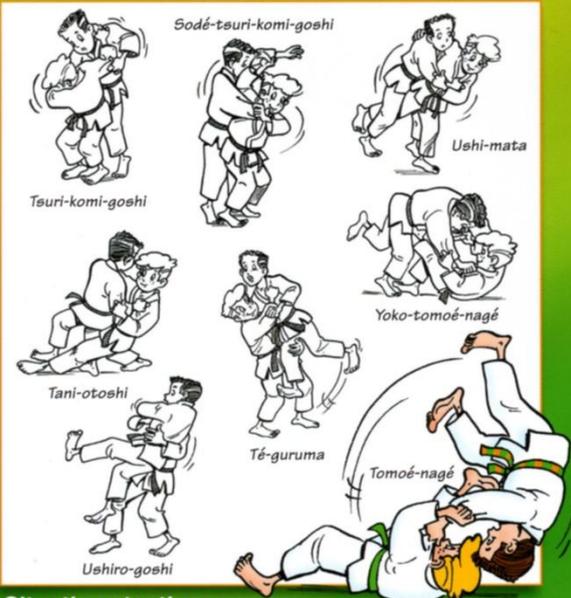
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage WAZA

Situations d'étude



Je répons avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre) Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant Je sais contrer les attaques de Uké

Ref. FFJ20013 - Art'Gest

Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais passer les jambes de Uké



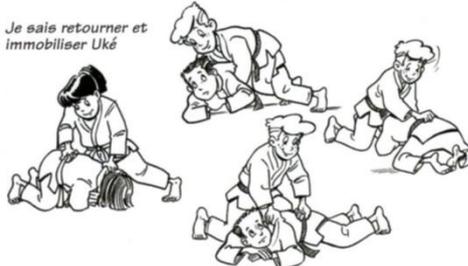
Je sais me dégager des immobilisations de base



Je sais dégager ma jambe

Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans



Nage Waza



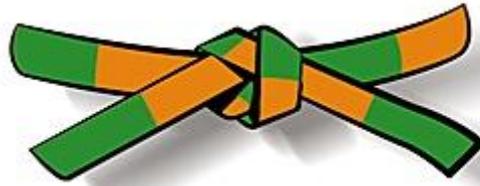
UCHI MATA



TSURI KOMI GOSHI



SODE TSURI KOMI ASHI



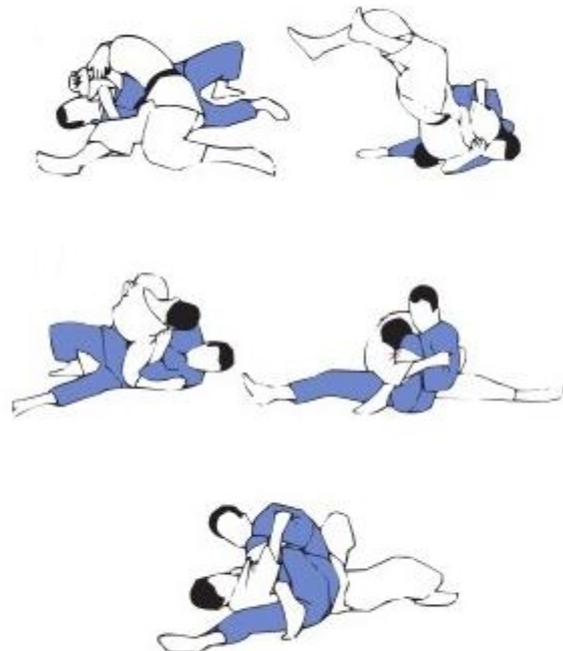
Katame Waza

Entrées au sol



Dégagements d'immobilisations

KUZURE-GESA-GATAME



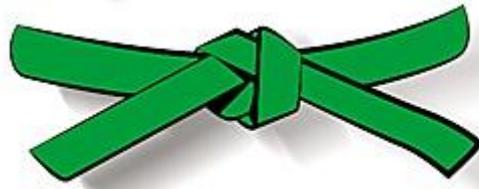


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Uchi Mata		Démontrer immobilisation X5 et Kuzure		
Tsuri Komi Goshi		Se dégager de 3 immobilisations		
Sode Tsuri Komi Goshi		Retourner et immobiliser Uke en position quadrupédique (de côté, de face, à cheval)		
Uke avance en poussant		Liaison debout-sol projection vers l'avant		
Uke recule en tirant		Liaison debout-sol projection vers l'arrière		
Uke suit Tori qui tire et recule		Immobiliser Uke qui est sur le côté		
Uke résiste quand Tori tire et recule		Vocabulaire :	X	
Le couple se déplace latéralement	/1	Tsurite/Ikite		
Le couple tourne		Uchi Komi/Nage Komi/Tandoku Renshu		
Démontrer les techniques à droite et à gauche	/1	Kagari Geiko/Randori/Tokui Waza		
Contre les attaques de Uke		Comportement		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 11 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Orange-Verte le :

Signature :



Nage Waza



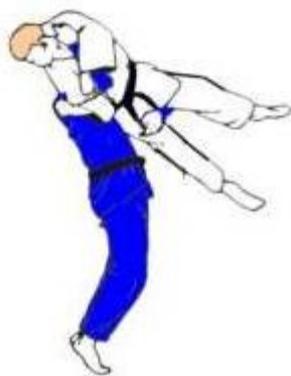
TANI OTOSHI



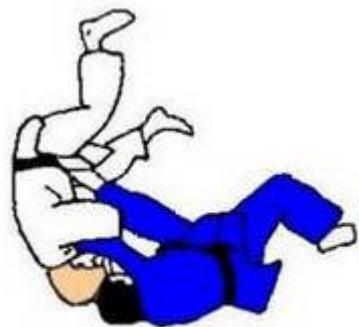
USHIRO GOSHI



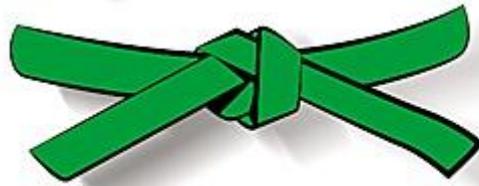
TOMOE NAGE



TE GURUMA

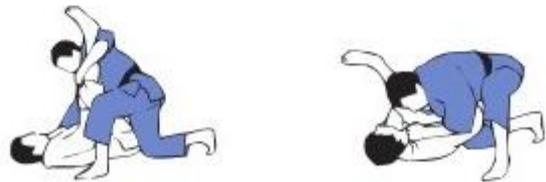
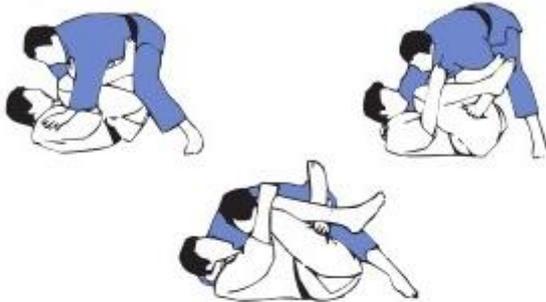


YOKO TOMOE NAGE



Katame Waza

Entrées au sol



Dégagements d'immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME





Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Tani Otoshi		Enchaîner immobilisation X5		
Ushiro Goshi		Retourner et immobiliser Uke en position quadrupédique X5		
Tomoe Nage		Riposter en position inférieure quadrupédique X5		
Te Guruma		Passage de garde Tori entre les jambes de Uke X3 (entrée au sol)		
Yoko Tomoe Nage		Enchaînement au sol :	X	
Technique parmi les précédentes étudiées X5		Après une attaque vers l'avant		
Enchaînement X5	/3	Après une attaque vers l'arrière		
Contre les attaques de Uke X5	/3	Après avoir été attaqué vers l'avant		
1 ^{ère} série du Nage No Kata		Après avoir été attaqué vers l'avant		
		Vocabulaire :	X	
		Sutemi/Tomoe/Te		
		Shime Waza/Kansetsu Waza/Nage No Kata		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 11 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Verte le :

Signature :



**JUDO FOR
THE WORLD**

Soremade !

*Le premier parcours de Judo est à
présent terminé...*

Hadjime !

*Il est important de poursuivre sa
maturité sportive avec le deuxième
parcours de Judo...*





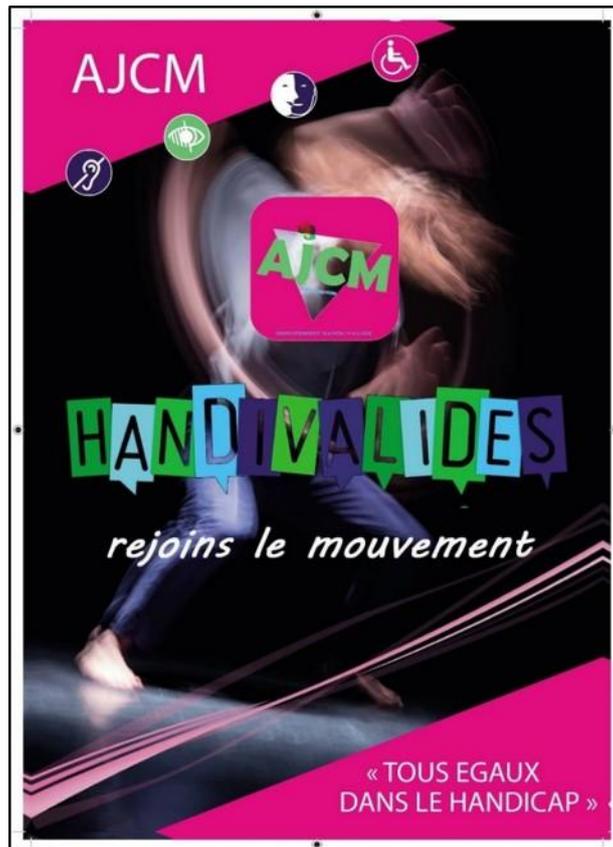
Enseignant

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Agrément
jeunesse et sport

Nos Sites WEB :

www.ajcm-judo.fr

www.ajcmarseillesport.org

www.handi-valide.org

Association
reconnue
d'intérêt
général



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE