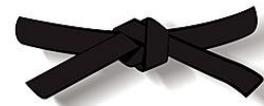
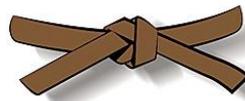
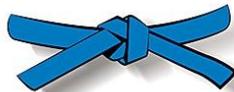


# AJC Marseille Sport & Culture

**PASSEPORT**



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

# AJCM

udo



Ce Livret de Grade de Judo est la propriété de :

Nom :

Prénom :

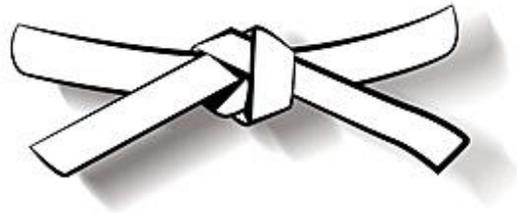


## Le Shomen



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

**12<sup>ème</sup> Dan du Kodokan** à titre posthume en **1940**, reste à ce jour, le plus haut gradé.

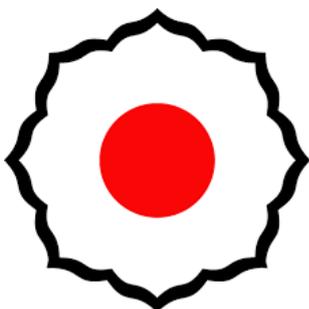


*« Minimum d'effort, maximum d'efficacité. »*

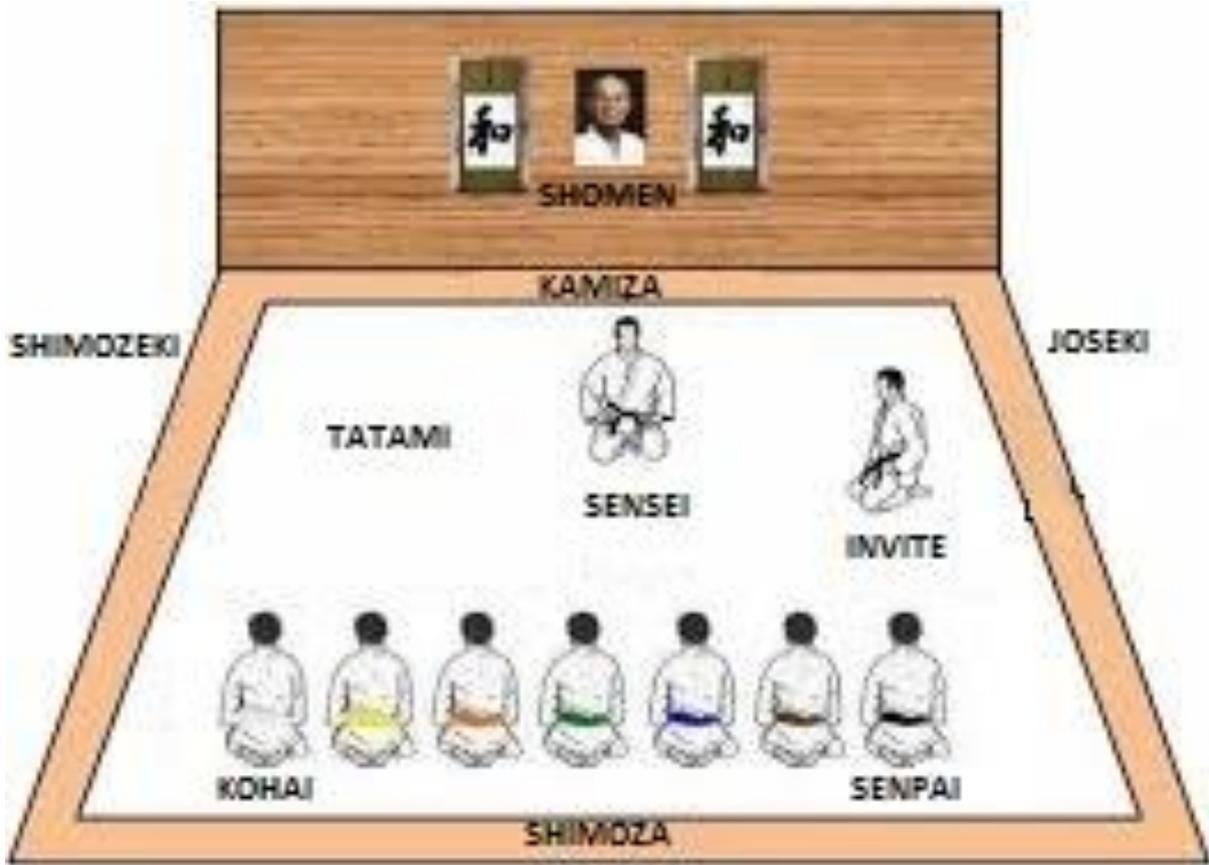
*« Entraide et prospérité mutuelle. »*

*« 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. »*



# 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 sortis 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



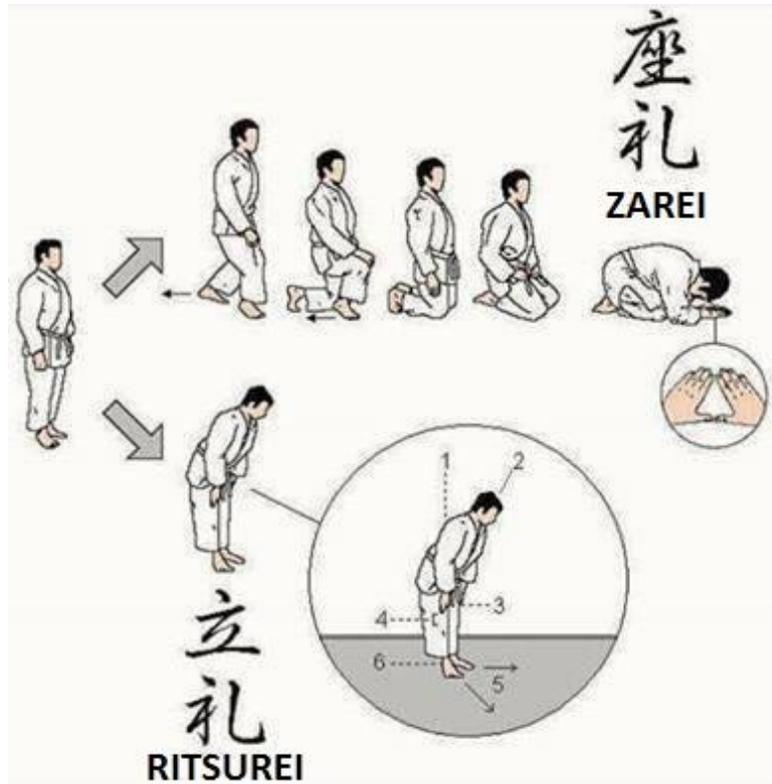
*Stéphane Grassi*

&

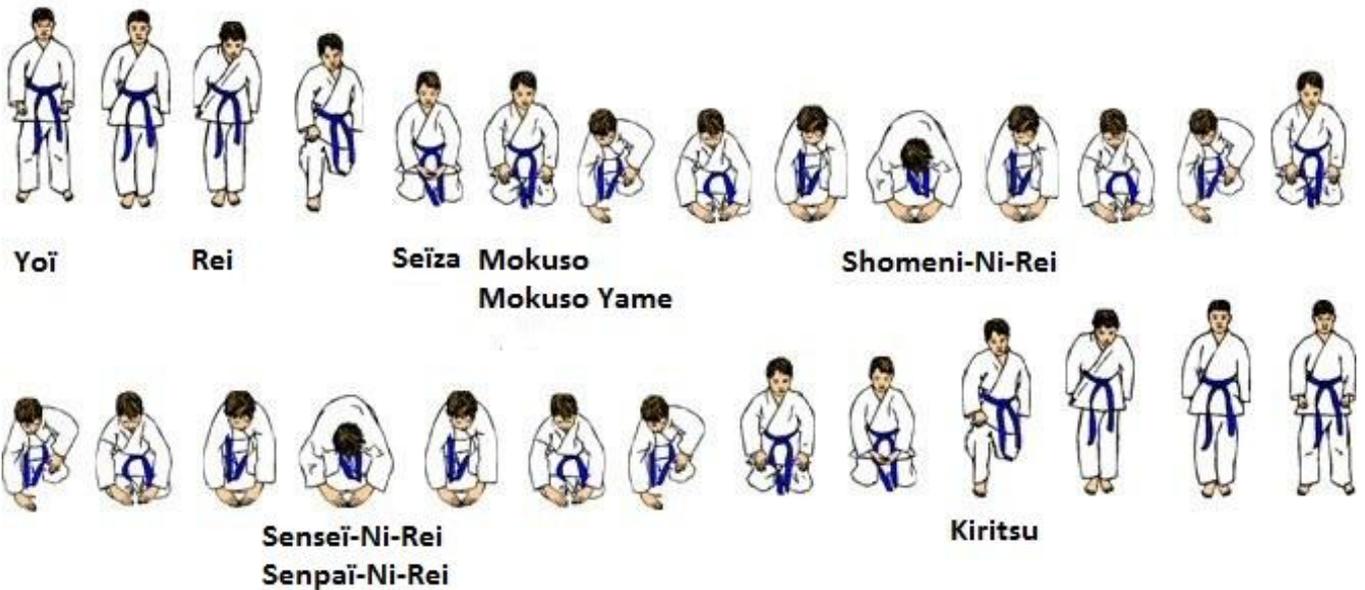
*Sophie Mélis*



# Le Salut



## Rei Tsu (Rituel du Salut)



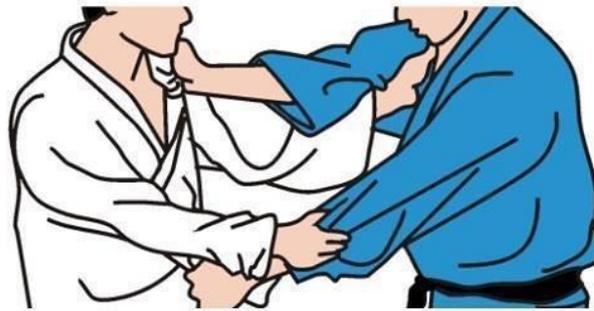
## Le Kumikata



Hiki-te



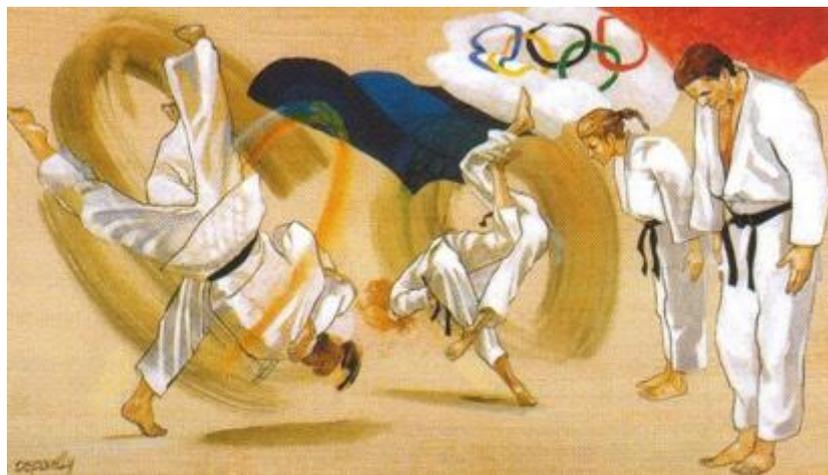
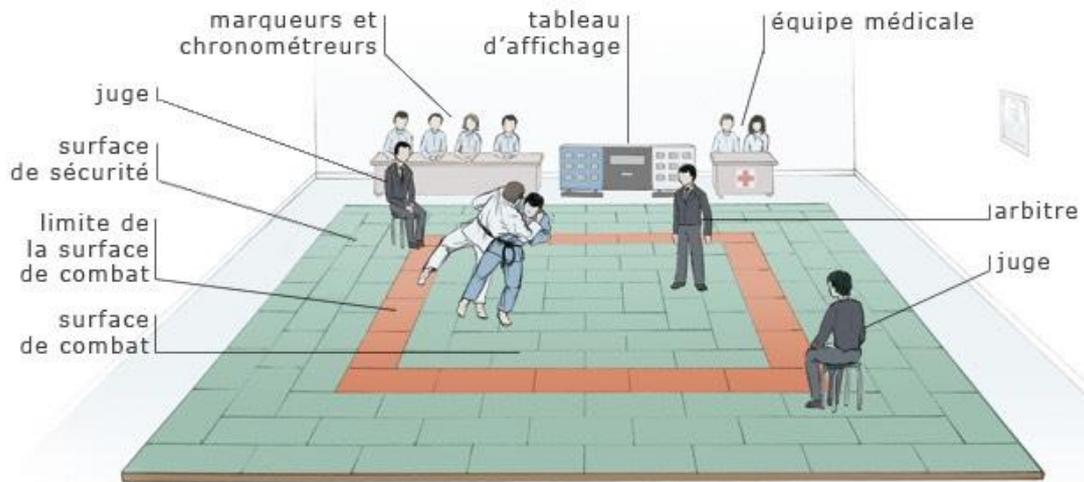
Tsure-te



Kenha-yotsu



## La Compétition





Commissaires Sportifs

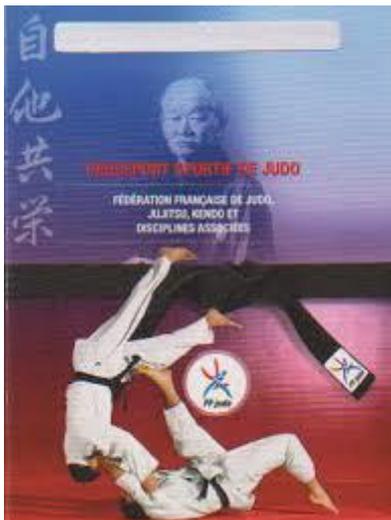
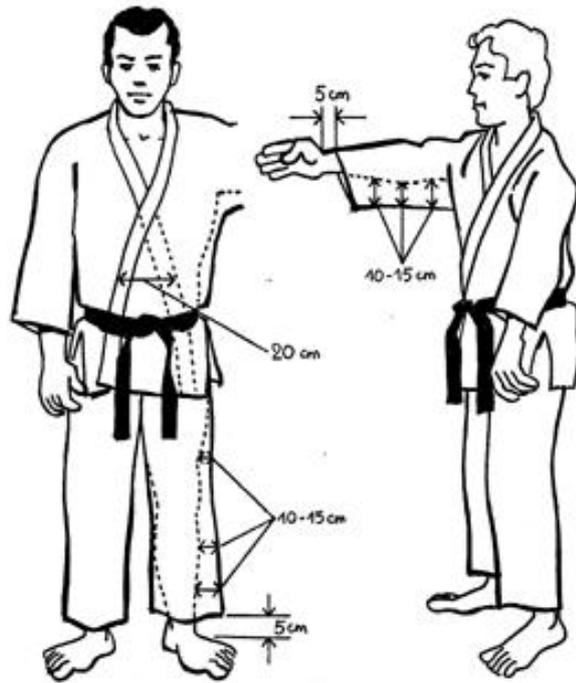
Arbitre



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)

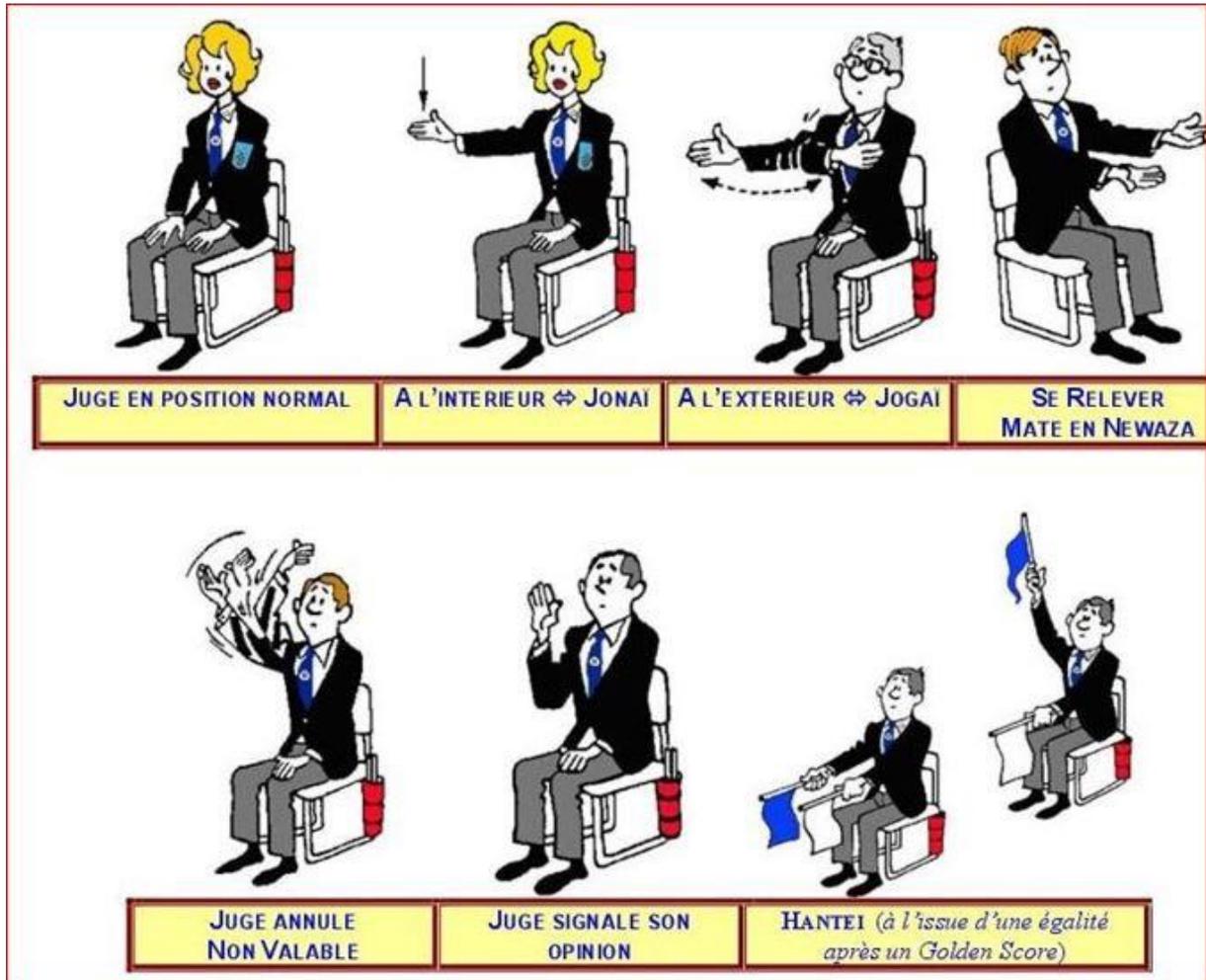
- **Le certificat médical**  
Il est obligatoire.  
Il doit être daté et signé par le médecin et accompagné de son tampon.  
Il doit comporter la mention : *Pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition.*  
Sur les nouveaux, se reporter aux renvois spécifiés.

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.

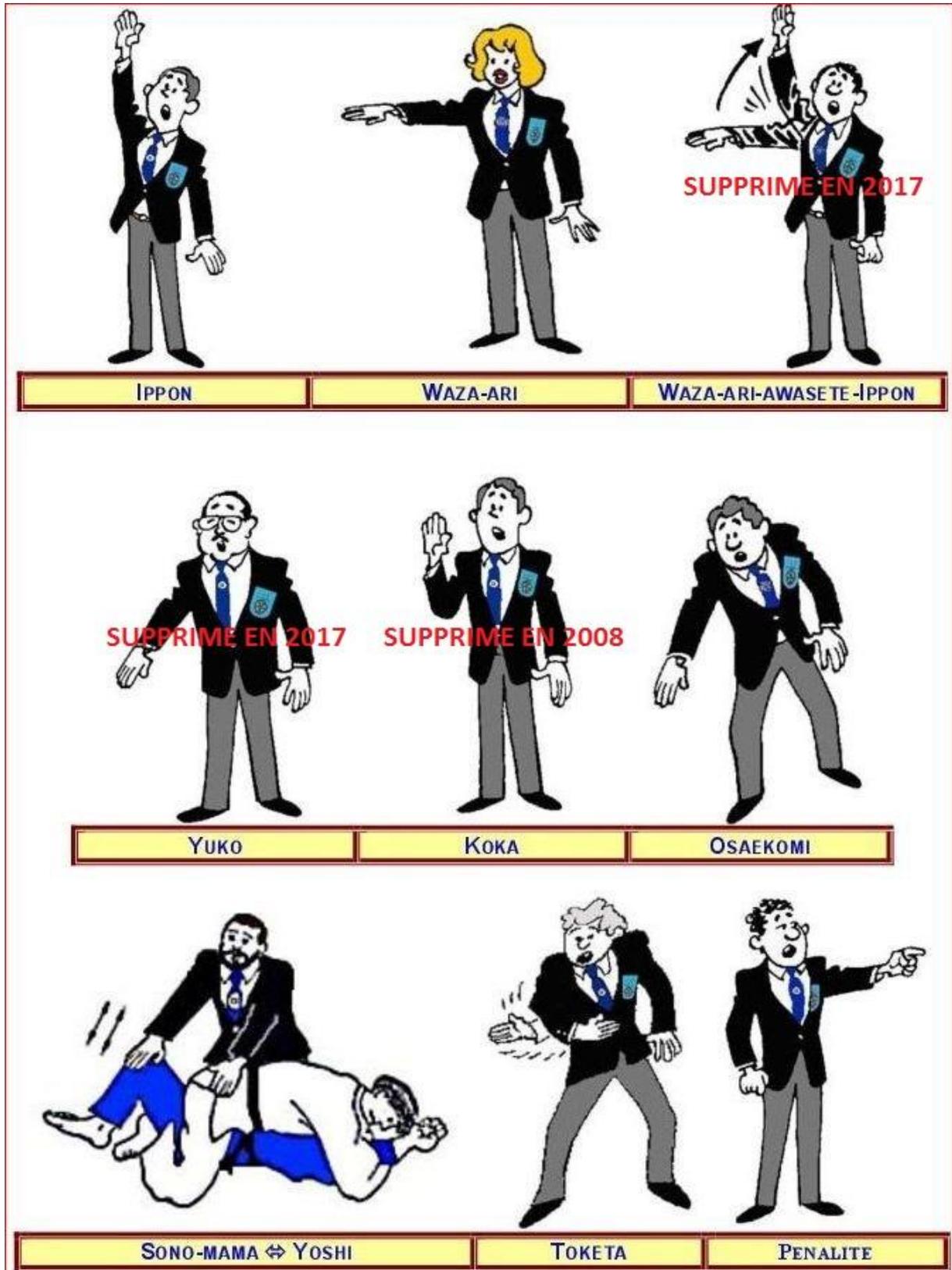
Il est absolument interdit de participer avec un grade qui n'a pas été homologué



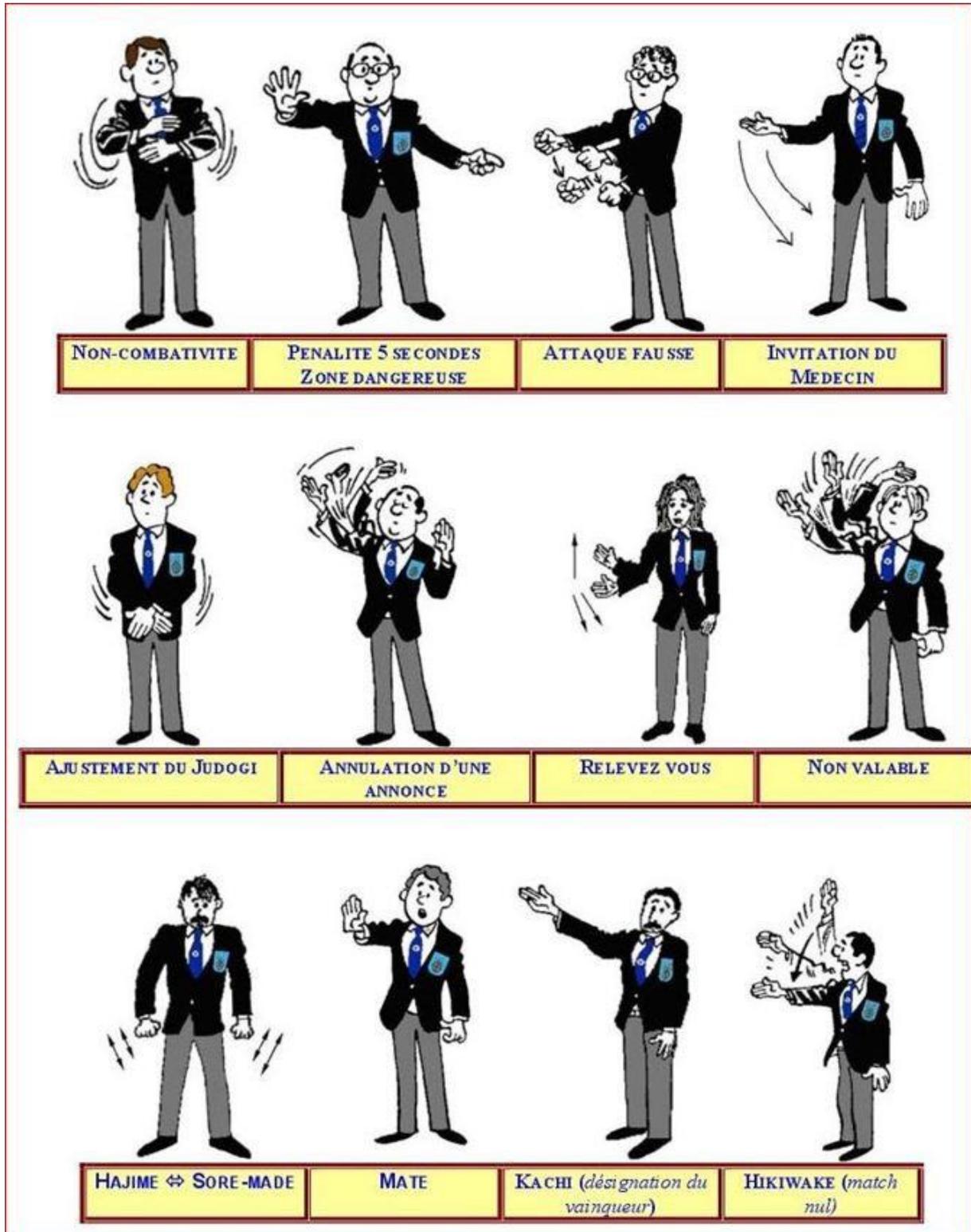
Gestuelle d'Arbitrage N°1



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 :

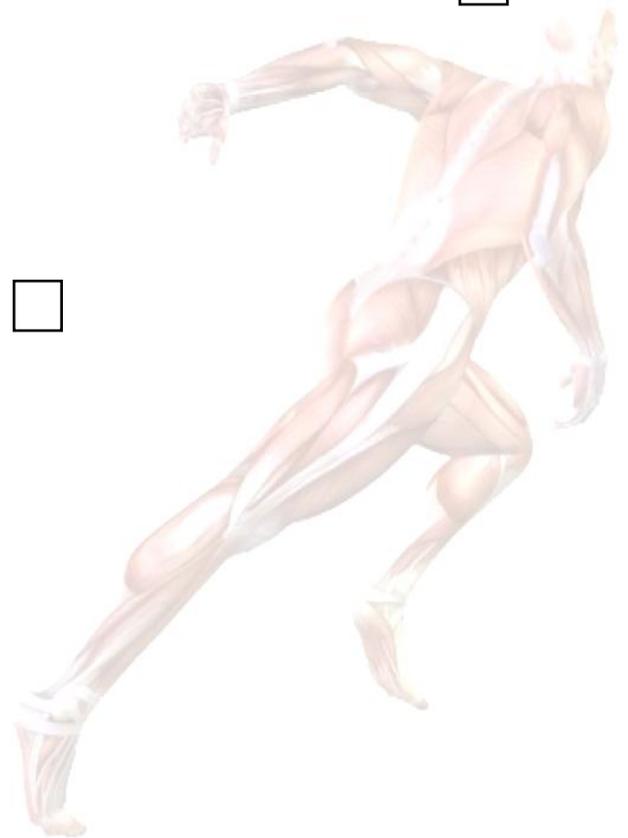
OMG

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<sup>ère</sup> faute

**2 Shido** : 2<sup>ème</sup> faute

**Hansoku-make** : 3<sup>ème</sup> 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  
**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

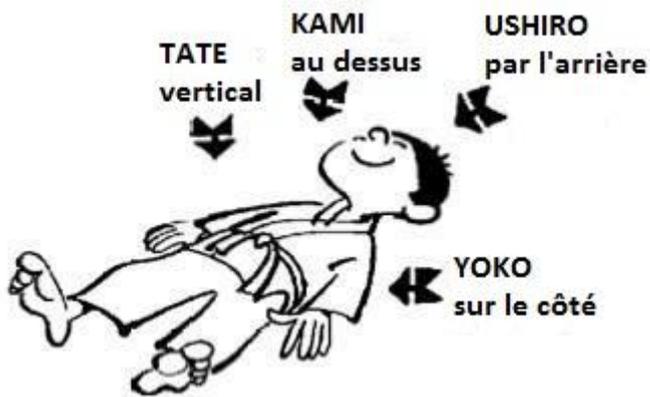


### Les Autres Termes

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

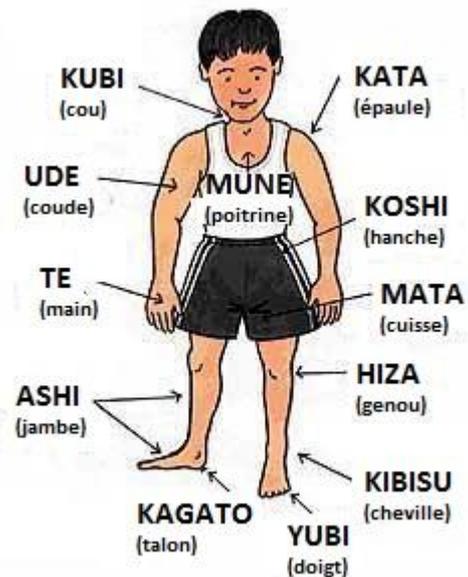


## Le Placement et l'Anatomie du Judoka



Placement du Judoka

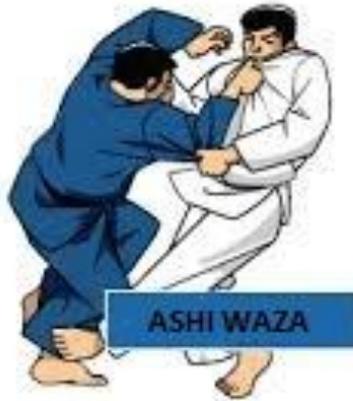
Anatomie du Judoka



## Les Différentes Techniques



Technique de Bras/Epaule



Technique de Jambe



Technique de Hanche



Technique de Luxation

Technique d'immobilisation

Technique de Strangulation

YOKO SUTEMI WAZA



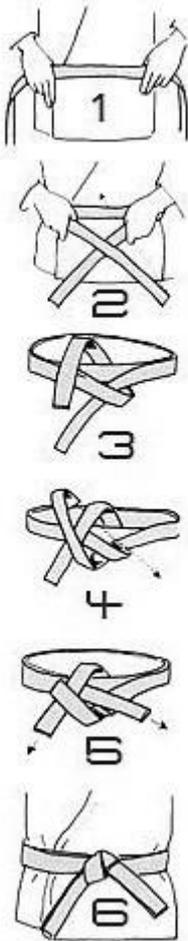
Technique de Sacrifice Latéral

MA SUTEMI WAZA



Technique de Sacrifice dans l'axe

# Le Nœud de Ceinture



Novice

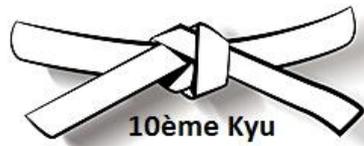


Expert



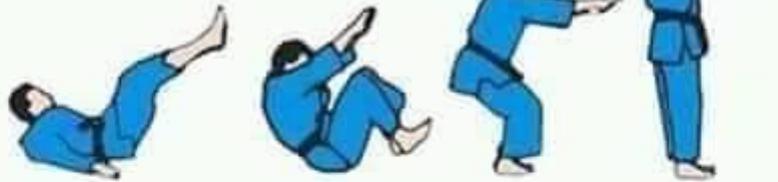


## Les Grades de Judo

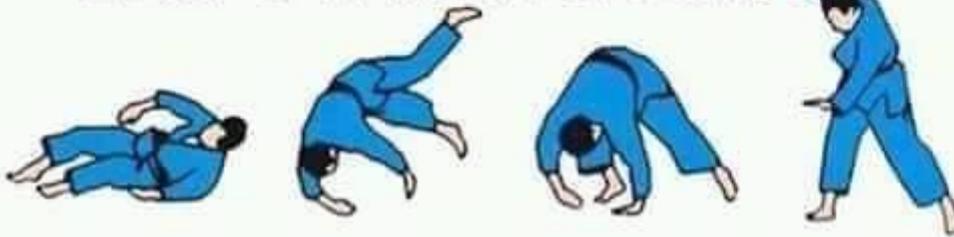


## Les Chutes de Judo

### USHIRO UKEMI



### ZEMPO KAITEN UKEMI

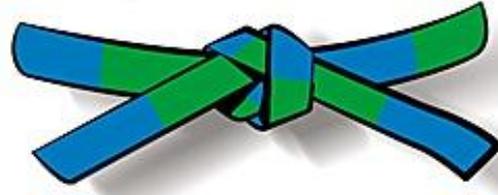
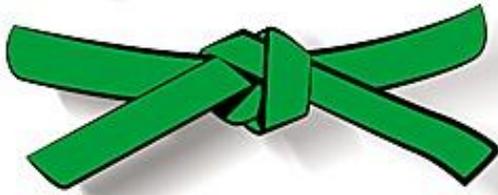


### YOKO UKEMI



### MAE UKEMI





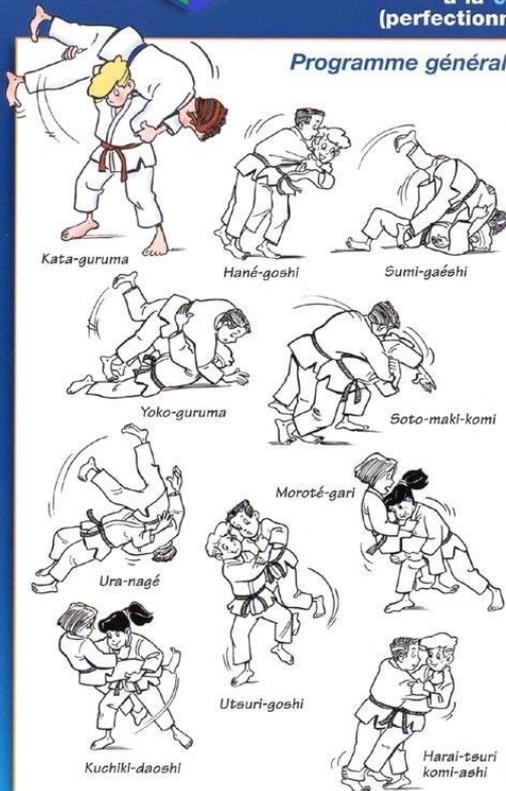
# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



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

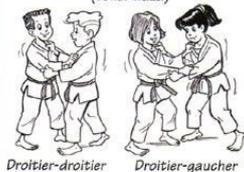
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA



Programme général

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



Droitier-droitier Droitier-gaucher

Technique de défense



(Jujitsu)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

Programme général

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



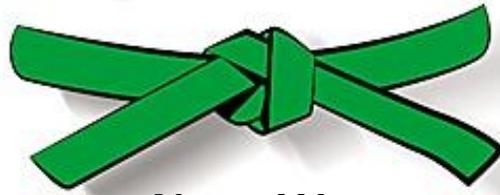
Programme individualisé



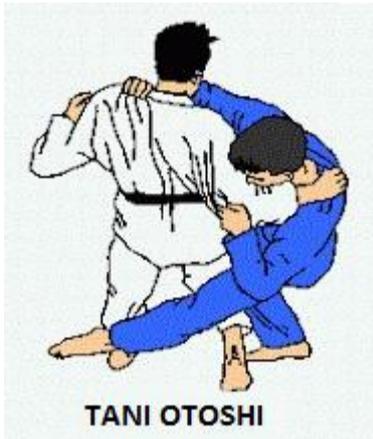
Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges placher  
ceinture verte: 12 ans

ceinture bleue:  
13 ans



## Nage Waza



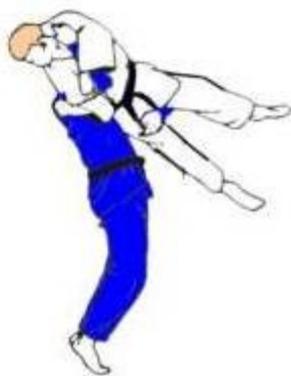
TANI OTOSHI



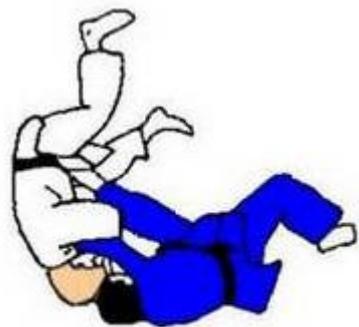
USHIRO GOSHI



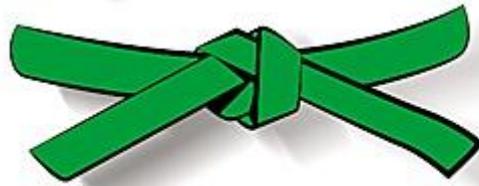
TOMOE NAGE



TE GURUMA

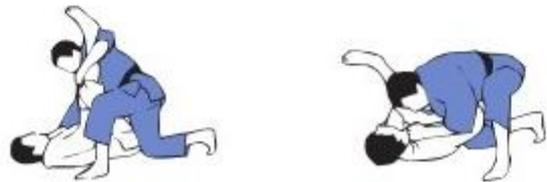
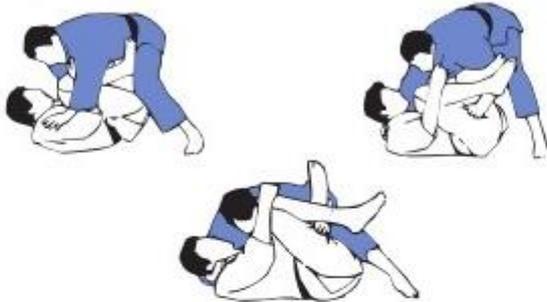


YOKO TOMOE NAGE



## Katame Waza

### Entrées au sol



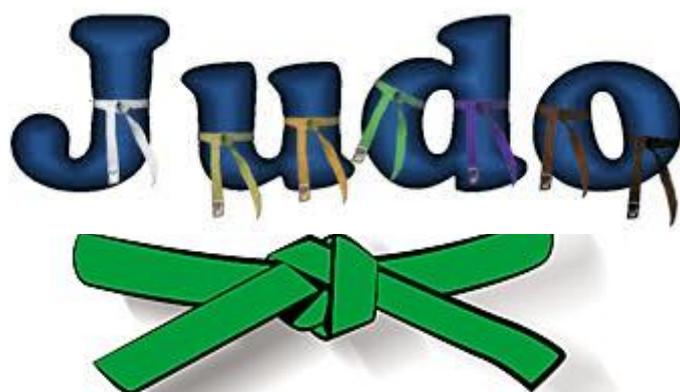
### Dégagements d'immobilisations

#### YOKO-SHIHO-GATAME



#### KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



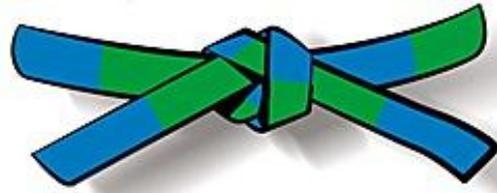


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Tani Otoshi		Enchaîner immobilisation X5		
Ushiro Goshi		Retourner et immobiliser Uke en position quadrupédique X5		
Tomoe Nage		Riposter en position inférieure quadrupédique X5		
Te Guruma		Passage de garde Tori entre les jambes de Uke X3 (entrée au sol)		
Yoko Tomoe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



J'ai minimum 12 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Verte le :

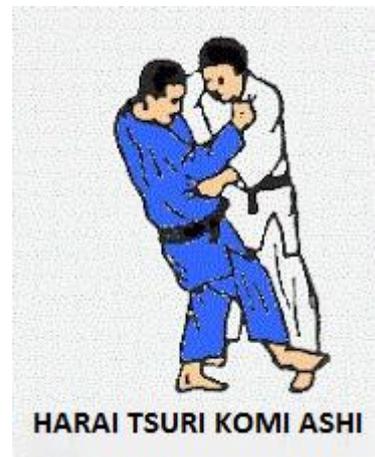
Signature :



## Nage Waza



HANE GOSHI



HARAI TSURI KOMI ASHI



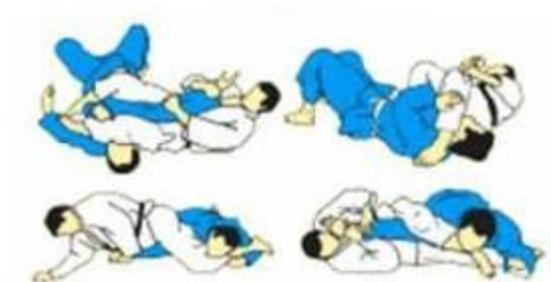
SUMI GAESHI



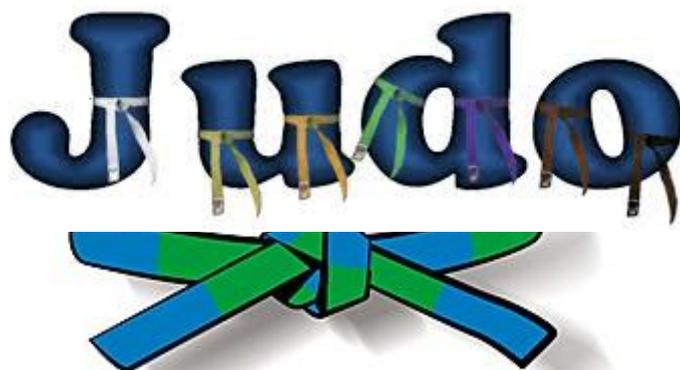
**HADAKA JIME**



**KATA HA JIME**



**JUJI GATAME**

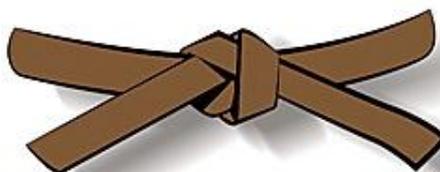
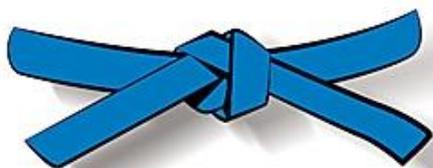


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Hane Goshi		Hadaka Jime		
Harai Tsuru Komi Ashi		Kata Ha Jime		
Sumi Gaeshi		Juji Gatame		
1'30 Uchi Komi sur :	X	Liaison debout-sol		
Te Waza		Retournement		
Koshi Waza		Renversement		
Ashi Waza		Reprise d'initiative		
1 <sup>ère</sup> série du Nage No Kata		Vocabulaire :	X	
2 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Geiko/Te/Sode	/3	
Toutes les opportunités sur le Tokui Waza	/4	Nage No Kata/ Hane/Gaeshi	/3	
<b>Total Tachi Waza</b>	<b>/20</b>	<b>Total Ne Waza</b>	<b>/20</b>	
<b>Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)</b>			<b>/20</b>	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 12 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Verte-Bleue le :

Signature :



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

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

**Programme général**

Kata-guruma    Hané-goshi    Sumi-gaéshi  
Yoko-guruma    Soto-maki-komi  
Moroté-gari  
Ura-nagé  
Utsuri-goshi  
Kuchiki-daoshi    Harai-tsuru komi-ashi

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

Droitier-droitier    Droitier-gaucher

**Technique de défense**

(Jujitsu)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

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

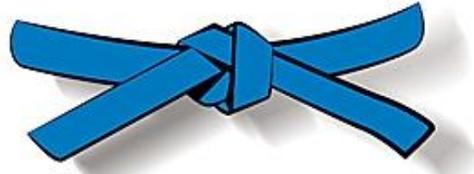
Hadaka-jimé    Juji-jimé    Okuri-éri-jimé  
Kata-juji-jimé  
Gyaku-juji-jimé  
Sankaku-jimé    Juji-gatamé    Nami-juji-jimé  
Udo-gatamé    Udo-garami  
Waki-gatamé    Hara-gatamé    Ashi-gatamé  
Kata-ha-jimé

**Programme individualisé**

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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans



## Nage Waza



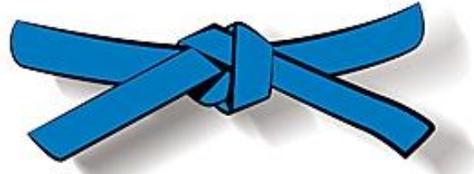
URA NAGE



YOKO GURUMA



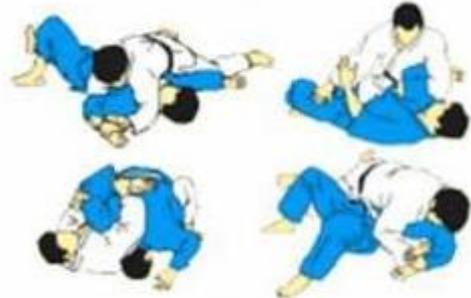
SOTO MAKI KOMI



## Katame Waza



**SANKAKU JIME**



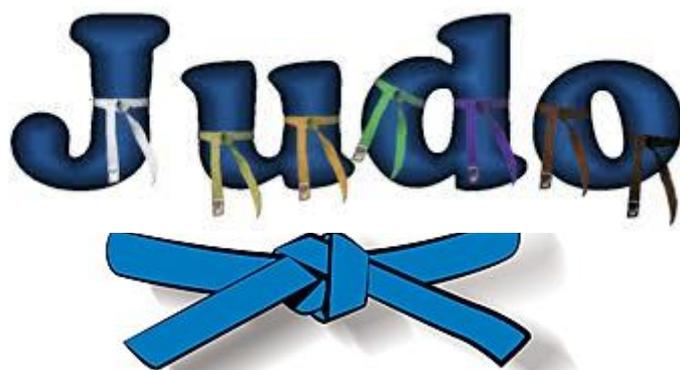
**UDE GARAMI**



**UDE GATAME**



**OKURI ERI JIME**



Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Ura Nage		Sankaku Jime		
Yoko Guruma		Ude Garami		
Soto Maki Komi		Ude Gatame		
1'30 Nage Komi sur :	X	Okuri Eri Jime		
Te Waza		Katame No Kata Osae Waza		
Koshi Waza		Katame No Kata Kansetsu Waza		
Ashi Waza		Katame No Kata Shime Waza		
Sutemi		Vocabulaire :	X	
1 <sup>ère</sup> série du Nage No Kata		Tokui Waza/ Yaku Soku Geiko/Atemi		
2 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Juji/Ude/Waki		
3 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Notion Arbitrage		
<b>Total Tachi Waza</b>	<b>/20</b>	<b>Total Ne Waza</b>	<b>/20</b>	
<b>Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)</b>			<b>/20</b>	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 13 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Bleue le :

Signature :



## Nage Waza



**KATA GURUMA**



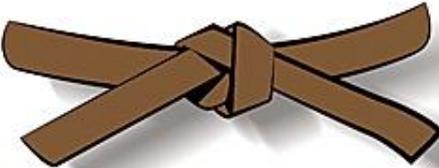
**UTSURI GOSHI**



**MOROTE GARI**



**KUCHIKI DAOSHI**



# Katame Waza



WAKI GATAME



ASHI GATAME



HARA GATAME



NAMI JUJI GATAME



GYAKU JUJI JIME



KATA JUJI JIME

## NAGE NO KATA



1 UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA



2 UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



3 OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA



4 TOMOE NAGE



URA NAGE



SUMI GAESHI



5 YOKO GAKE



YOKO GURUMA

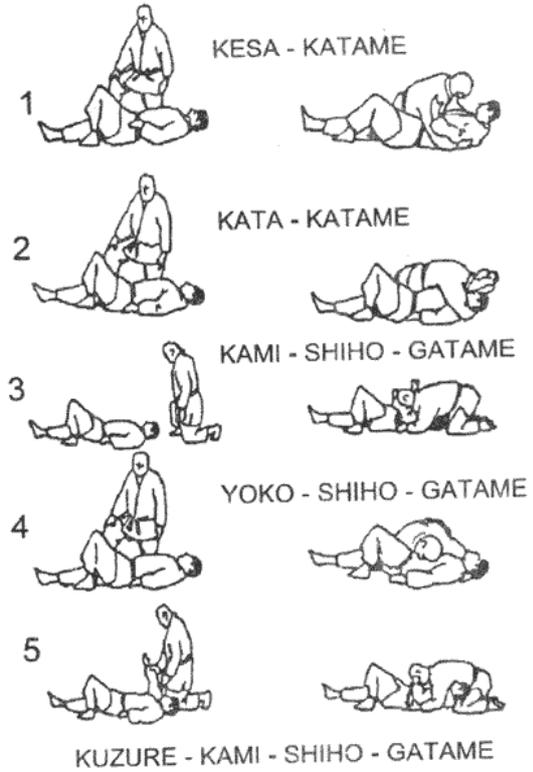


UKI WAZA

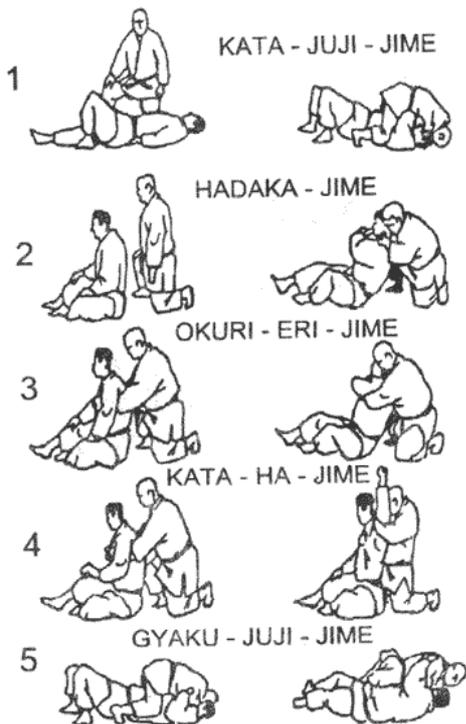
### KATAME - NO - KATA



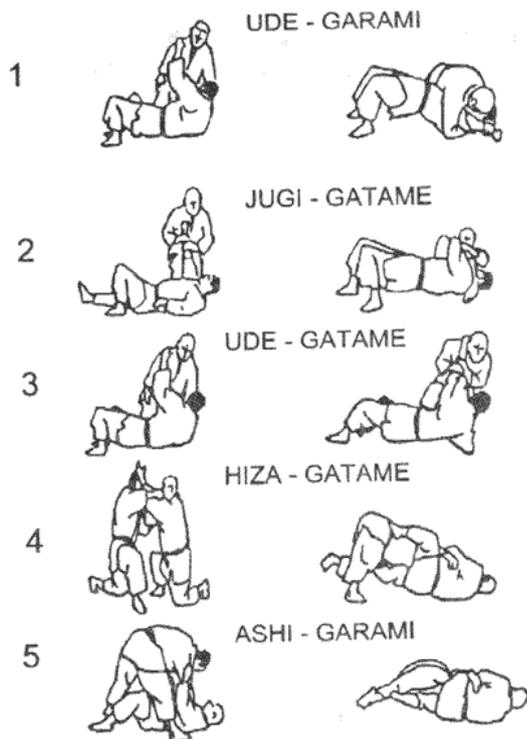
### OSAEKOMI - WAZA



### SHIME - WAZA



### KANASETSU - WAZA





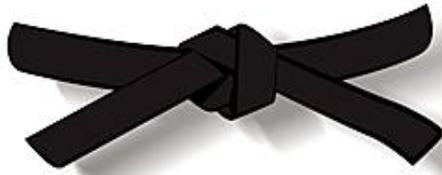


# TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

## PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>EME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>EME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

<b>KOSHI-WAZA</b> TECHNIQUE DE HANICHE								
	<b>HARAI-GOSHI</b> FAUCHAGE DE HANICHE	<b>KOSHI-GURUMA</b> ENROULEMENT DE LA HANICHE	<b>O-GOSHI</b> GRANDE BAUCULE DE LA HANICHE	<b>TSURI-KOMI-GOSHI</b> HANICHE PÊCHÉE	<b>UCHI-MATA</b> FAUCHAGE INTERNE	<b>UKI-GOSHI</b> TOUR DE HANICHE (SIMPLE)	<b>USHIRO-GOSHI</b> CONTRE DE HANICHE ARRIÈRE	
	<b>TE WAZA</b> TECHNIQUE DE BRAS							
		<b>IPPON-SEOI-NAGE</b> PROJECTION PAR UNE ÉPAULE	<b>KATA-GURUMA</b> ROUÉ AUTOUR DES ÉPAULES	<b>MORDTE-SEOI-NAGE</b> PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS	<b>TAI-OTOSHI</b> RENVERSEMENT DU CORPS PAR BRASAGE	<b>TE-GURUMA</b> ENROULEMENT PAR LES MAINS	<b>UKI-OTOSHI</b> RENVERSEMENT DU CORPS	
		<b>ASHI-WAZA</b> TECHNIQUE DE JAMBE						
			<b>ASHI-GURUMA</b> ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBE	<b>DE-ASHI-BARAI</b> BALAYAGE DU PIED AVANCÉ	<b>HIZA-GURUMA</b> ROUÉ AUTOUR DU GENOU	<b>KO SOTO-GARI</b> PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR	<b>KO UCHI-GARI</b> PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR	<b>OKURI-ASHI-BARAI</b> BALAYAGE DES DEUX PIEDS
<b>O SOTO-GARI</b> GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR			<b>O SOTO-OTOSHI</b> GRAND RENVERSEMENT EXTÉRIEUR	<b>O UCHI-GARI</b> GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR	<b>SASAE-TSURIKOMI-ASHI</b> BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT	<b>TSUBAME-GAESHI</b> RETOUR DE L'HIRONDELLE	<b>UCHI-MATA</b> FAUCHAGE INTERNE	
<b>MÆ-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DANS L'AXE)</b>			<b>MÆ-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)</b>					
<b>SUTEMI</b> TECHNIQUE DE FACILITÉ								
	<b>SUMI-GAESHI</b> RENVERSEMENT DANS L'ANGLE		<b>TOMOE-NAGE</b> PROJECTION EN CERCLE	<b>KO UCHI-MAKIKOMI</b> PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR EN ACCOMPAGNANT	<b>TANI-OTOSHI</b> CHÛTE DANS LA VALLÉE	<b>YOKO-TOMOE-NAGE</b> PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ	<b>YOKO-GURUMA</b> SUTEMI ENROULÉ DE CÔTÉ	



# Nage No Kata

## NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>ÈME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>ÈME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFDJUDO

Cérémonial : Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire.

OUVERTURE  
DU KATA



SALVER LE JOSEKI  
(JUKYU)

SE SALVER

OUVERTURE  
DU KATA

### COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUÉRIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de se perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'altitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaires)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (ordonnée du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'oriental technique (les deux techniques à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

### ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrent uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout. Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide des bras façon : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA).

1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE  
TE WAZA



UKI OTOSHI  
PROJECTION EN PLOUTANT

IPPON SEOI NAGE  
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE

KATA GURUMA  
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement - en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).

2<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
KOSHI WAZA



UKI GOSHI  
HANCHE FLOTTEE

HARAI GOSHI  
FAUCHAGE DE HANCHE

TSURI KOMI GOSHI  
HANCHE PÊCHÉE

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans tous ses de déplacements : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec hochage (UCHI MATA).

3<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
ASHI WAZA



OKURI ASHI BARAI  
BALAYAGE DES DEUX JAMBES

SASAE TSURI KOMI ASHI  
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT

UCHI MATA  
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Mao Sotemi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser le poids de son corps - pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URANAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).

4<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
MAE SOTEMI



TOMOE NAGE  
PROJECTION EN CERCLE

URA NAGE  
PROJECTION EN ARRIÈRE

SUMI GAESHI  
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

Yoko Sotemi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en chargeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).

5<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
YOKO SOTEMI



YOKO GAKE  
ACCROCHAGE DE CÔTÉ

YOKO GURUMA  
ROUE DE CÔTÉ

UKI WAZA  
TECHNIQUE FLOTTANTE

Cérémonial : Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité.

FERMETURE  
DU KATA



FERMETURE  
DU KATA

SE SALVER

SALVER LE JOSEKI  
(JUKYU)

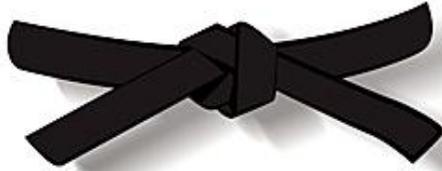
### CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué anciennement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquiescer les bases techniques fondamentales, indispensables à la constitution d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façon de progresser en Judo.





# Katame No Kata

## KATAME NO KATA

FORMES DES CONTRÔLES CRÉÉES EN 1907 DANS SA FORME ACTUELLE PAR JIGORO KANO  
 PAR FRANCK FILAINE (TORI), 4<sup>ÈME</sup> DAN, CADRE TECHNIQUE FÉDÉRAL ET SÉBASTIEN BONIN (UKE), 3<sup>ÈME</sup> DAN, PROFESSEUR DE JUDO

**SUITE LOGIQUE DE LA PROJECTION**, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, d'étranglement et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

### LE CÉRÉMONIAL : SALUT D'OUVERTURE



### LES DÉPLACEMENTS

Pour l'ensemble des techniques, Tori avance de deux pas genou gauche au sol, ouvre et effectue un pas d'ajustement. A la fin des techniques, Tori sans prendre appui sur Uke, reprend sa place initiale.

### OSAE KOMI WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE

#### PRÉAMBULE

- Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et Shiho » gatame.
- Il démontre des contrôles sincères.
- Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
- A la troisième tentative, Uke abandonne.

#### 1 KUZURE GEI'A GATAME • variante du contrôle latéro-costal



Tori assure la technique de contrôle  
 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement 2<sup>ème</sup> Tentative de dégagement 3<sup>ème</sup> Tentative de dégagement  
 «Kusure gesa gatame»

#### 2 KATA GATAME • contrôle latéro-costal par le bras et la tête



1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement 2<sup>ème</sup> Tentative de dégagement 3<sup>ème</sup> Tentative de dégagement

#### 3 KAMI SHIHO GATAME • contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle «Kami shiho gatame»  
 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement 2<sup>ème</sup> Tentative de dégagement 3<sup>ème</sup> Tentative de dégagement

#### 4 YOKO SHIHO GATAME • contrôle latéro-sternal



Tori assure la technique de contrôle «Yoko shiho gatame»  
 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement 2<sup>ème</sup> Tentative de dégagement 3<sup>ème</sup> Tentative de dégagement

#### 5 KUZURE KAMI SHIHO GATAME • variante du contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle «Kuzure kami shiho gatame»  
 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement 2<sup>ème</sup> Tentative de dégagement 3<sup>ème</sup> Tentative de dégagement

### SHIME WAZA TECHNIQUE D'ÉTRANGLEMENT

#### PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue cinq étranglements : de face et arrière. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne en frappant sur Tori.

#### 1 KATA JUJI JIME • étranglement croisé mixte facial



Tori pratique la technique « Kata juji jime »

#### 2 HADAKA JIME • étranglement arrière par l'avant-bras



Tori pratique la technique « Hadaka jime »

#### 3 OKURI ERI JIME • étranglement arrière avec les revers



Tori pratique la technique « Okuri eri jime »

#### 4 KATA HA JIME • étranglement à l'aide d'un revers et du contrôle d'un bras



Tori pratique la technique « Kata ha jime »

#### 5 GYAKU JUJI JIME • étranglement croisé facial mains en supination



Tori pratique la technique « Gyaku juji jime »

### KANSETSU WAZA TECHNIQUE DE LUXATION

#### PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue quatre clés de bras : bras tendus et bras fléchi, et une clé de jambe. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne sur Tori.

#### 1 UDE GARAMI • clé en torsion bras fléchi



Tori pratique la technique « Ude garami »

#### 2 UDE HISHIGI JUJI GATAME • clé en hyper-extension par le pubis



Tori pratique la technique « Ude hishigi juji gatame »

#### 3 UDE HISHIGI UDE GATAME • luxation en hyper-extension par les mains



Tori pratique la technique « Ude hishigi ude gatame »

#### 4 UDE HISHIGI HIZA GATAME • luxation du bras par le genou



Tori pratique la technique « Ude hishigi hiza gatame »

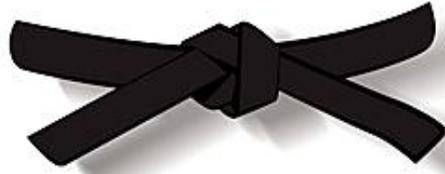
#### 5 ASHI GARAMI • clé de la hanche avec la jambe



Tori pratique la technique « Ashi garami »

### LE CÉRÉMONIAL : SALUT FINAL





## Nomenclature Technique

### ANNEXE 1

### PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

#### 1<sup>er</sup> DAN : PROGRAMME TECHNIQUE

Nomenclature retenue par la Fédération Internationale de Judo

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>KOSHI-WAZA</b>	<b>TEWAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>	<b>SUTEMI-WAZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harai-goshi</li> <li>- Koshi-guruma</li> <li>- O-goshi</li> <li>- Tsurikomi-goshi</li> <li>- Uchi-mata</li> <li>- Uki-goshi</li> <li>- Ushiro-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ippon-seoi-nage</li> <li>- Kata-guruma</li> <li>- Morote-seoi-nage</li> <li>- Tai-otoshi</li> <li>- Te-guruma</li> <li>- Uki-otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ashi-guruma</li> <li>- De-ashi-barai (-harai)</li> <li>- Hiza-guruma</li> <li>- Ko soto-gari</li> <li>- Ko uchi-gari</li> <li>- Okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- O soto-gari</li> <li>- O soto-otoshi</li> <li>- O uchi-gari</li> <li>- Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- Tsubame-gaeshi</li> <li>- Uchi-mata</li> </ul>	<p><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumi-gaeshi</li> <li>- Tomoe-nage</li> </ul> <p><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ko uchi-makikomi</li> <li>- Tani-otoshi</li> <li>- Yoko-tomoe-nage</li> <li>- Yoko-guruma</li> </ul>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</b>	<b>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</b>	<b>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</b>	<b>SITUATIONS DE TRAVAIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hon-gesa-gatame</li> <li>- Kami-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-gesa-gatame</li> <li>- Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- Tate-shiho-gatame</li> <li>- Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku-juji-jime</li> <li>- Hadaka-jime</li> <li>- Kata-ha-jime</li> <li>- Kata-juji-jime</li> <li>- Nami-juji-jime</li> <li>- Okuri-eri-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- Ude-garami</li> </ul>	<p>1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</p> <p>1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</p> <p>1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</p>



Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Nage Waza		Katame No Kata Osae Waza		
1 <sup>ère</sup> série du Nage No Kata		Katame No Kata Kansetsu Waza		
2 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Katame No Kata Shime Waza		
3 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Nomenclature Technique du 1 <sup>er</sup> Dan :	/12	
4 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Vocabulaire :	X	
5 <sup>ème</sup> série du Nage No Kata		Tani Otoshi/Subame Gaeshi		
20 Attaques du Jujitsu :	X			
Colonne A	/1			
Colonne B	/1			
Colonne C	/1			
Colonne D	/1			
Notion Gonosen No Kata				
Notion Goshin Jitsu				
<b>Total Tachi Waza</b>	<b>/20</b>	<b>Total Ne Waza</b>	<b>/20</b>	
<b>Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)</b>			<b>/20</b>	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 15 ans et j'ai réussi le passage pour  
la présentation aux examens de la Ceinture Noire  
le :

Signature :



**J'ai minimum 15 ans et j'ai réussi mon Entrée au Collège  
des Ceintures Noires le :**

**Kagami Biraki le :**

**Signature :**





## Gonosen No Kata

# GONOUSEN NO KATA

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5<sup>EME</sup> DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5<sup>EME</sup> DAN, PROFESSEURS DE JUDO

**PRINCIPE** • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon • timing • par rapport à l'attaque initiée.

**PRÉAMBULE** • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.

<p>1 <b>LE CÉRÉMONIAL</b> (SAUT D'OUVERTURE)</p>		<p>2 <b>KUBI NAGE</b> (PROJECTION PAR LE COU) Position shizen tai</p>	
<p>3 <b>O TOTO GARI</b> (GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR)</p>		<p>4 <b>KOSHI GURUMA</b> (MANŒUVRE AUTOUR DE LA HANCHE) Position shizen tai</p>	
<p>5 <b>HIZA GURUMA</b> (BOITE AUTOUR DU GENOU) Position shizen tai</p>		<p>6 <b>HANE GOSHI</b> (HANCHE REJETÉE) Position shizen tai</p>	
<p>7 <b>O UCHI GARI</b> (GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position shizen tai</p>		<p>8 <b>HARAI GOSHI</b> (HANCHE FAUCHÉE) Position shizen tai</p>	
<p>9 <b>DE ASHI BARAI</b> (BALAYAGE DU PIED AVANCÉ) Position miya shizen tai</p>		<p>10 <b>UCHI MATA</b> (FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position shizen tai</p>	
<p>11 <b>KO TOTO GAKE</b> (PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR) Position miya shizen tai</p>		<p>12 <b>IPPON TEDI NAGE</b> (PROJECTION (DÉHAUCÉ PAR UNE MAIN) Position shizen tai</p>	
<p>13 <b>KO UCHI GARI</b> (PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position miya shizen tai</p>		<p>14 <b>LE CÉRÉMONIAL</b> (SAUT DE FERMETURE)</p>	



## Goshin Jitsu 1/2



# GOSHIN JITSU

PLANCHE N°1/2



### ATTAQUES SANS ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Josaki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Josaki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

**1. RYOTE-DORI**  
*prise des deux poignets*



**2. HIDARI-ERI-DORI**  
*saisie du revers gauche*



**3. MIGI-ERI-DORI**  
*saisie du revers droit*



**4. KATA-UDE-DORI**  
*saisie du coude*



**5. USHIRO-ERI-DORI**  
*saisie du col par derrière*



**6. USHIRO-JIME**  
*étranglement par l'arrière*



**7. KAKAE-DORI**  
*ceinture par l'arrière*



**8. NANAME-UCHI**  
*coup de poing oblique*



**9. AGO-TSUKI**  
*coup de poing remontant*



**10. GANMEN-TSUKI**  
*coup de poing direct*



**11. MAE-GERI**  
*coup de pied frontal direct*



**12. YOKO-GERI**  
*coup de pied latéral*



N° 1/2 2001 Ed. - Kyushin Maru Onjuku



## Goshin Jitsu 2/2



# GOSHIN JITSU

PLANCHE N°2/2



### ATTAQUES AVEC ARME

Pour garantir les meilleurs angles de vue, les positions de TSKU et TSUKI au départ de chaque action se font par répétition (gauche ou droite par rapport au toré).  
 (1) TSUKI, TSUKI TSUKI  
 • Initial défilé et de TSUKI à gauche, TSUKI à droite de toré.  
 • Déplacement : toujours en glissant les pieds.  
 • Ataque et défense : démontées et repliques TSUKI.

13. **TSUKKAKE**  
 coup de pointe à l'extremite

14. **CHOKU-TSUKI**  
 piquer à l'extremite en avançant

15. **NANAME-TSUKI**  
 coup de pointe en diagonale

16. **FURI-AGE**  
 menace de coup vertical

17. **FURI-OROSHI**  
 coup vertical à deux mains

18. **MOROTE-TSUKI**  
 coup direct à deux mains en avançant

19. **SHOMEN-TSUKI**  
 menace de face

20. **KOSHI-GAMAE**  
 menace à partir de la hanche

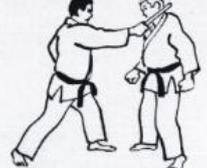
21. **HAIMEN-TSUKI**  
 menace dans le dos

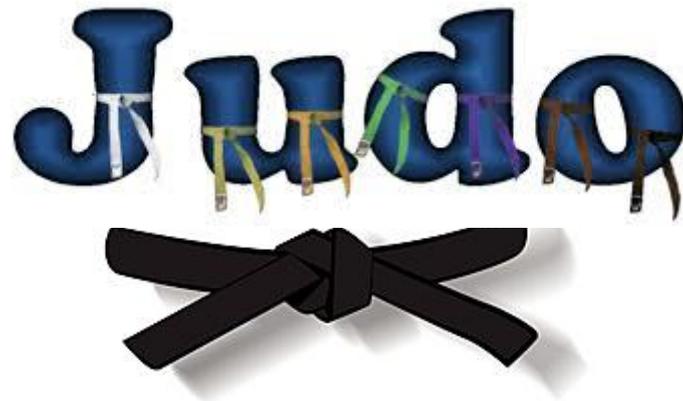


## 20 Attaques Imposées



# LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU "EXPRESSION TECHNIQUE"

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
<b>Saisies avec les mains</b>	<b>Saisies avec les bras</b>	<b>Coups</b>	<b>Coups avec armes</b>
 <p><b>1. KATATE DORI</b> Saisie du poignet à 2 mains</p>  <p><b>2. ERI DORI</b> Saisie croisée du revers</p>	 <p><b>1. MAE DORI</b> Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>  <p><b>2. YOKO DORI</b> Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p><b>1. JODAN OIE TSUKI</b> Coup de poing direct haut</p>  <p><b>2. SHUDAN GIAKU TSUKI</b> Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p><b>1. NANAME TSUKI</b> Piqué de haut en bas</p>  <p><b>2. SHUDAN TSUKKOMI</b> Piqué de face</p>
 <p><b>3. MAE DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de face au cou</p>  <p><b>4. YOKO DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de côté au cou</p>  <p><b>5. YOKO SODE DORI</b> Saisie de la manche de côté</p>	 <p><b>3. YOKO DORI</b> Saisie de côté au cou</p>  <p><b>4. MAE DORI</b> Saisie de face au cou</p>  <p><b>5. HAKADA JIME</b> Étranglement par l'arrière</p>	 <p><b>3. JODAN NANAME SHUTO</b> Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>  <p><b>4. SHUDAN MAE GERI KekomI</b> Coup de pied direct de face</p>  <p><b>5. SHUDAN MAWAISHI GERI</b> Coup de pied circulaire</p>	 <p><b>3. NANAME UCHI</b> Piqué de biais en revers</p>  <p><b>4. KIRI KOMI</b> Attaque de haut en bas</p>  <p><b>5. YOKO UCHI</b> Attaque oblique à la tête</p>



### Obtention de Dan

1<sup>er</sup> Dan le :

2<sup>ème</sup> Dan le :

3<sup>ème</sup> Dan le :

4<sup>ème</sup> Dan le :

5<sup>ème</sup> Dan le :





**JUDO FOR  
THE WORLD**

*Soremade !  
Le deuxième parcours de Judo est à  
présent terminé...*

*Hadjime !  
Il est important de poursuivre sa  
maturité sportive avec une formation  
diplômante...*





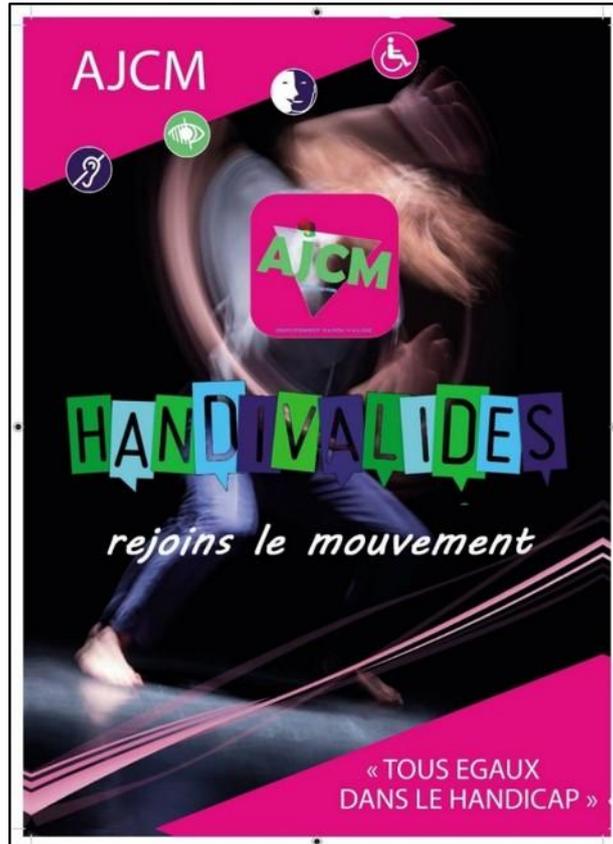
Enseignant

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Agrément  
jeunesse et sport

Nos Sites WEB :

[www.ajcm-judo.fr](http://www.ajcm-judo.fr)

[www.ajcmarseillesport.org](http://www.ajcmarseillesport.org)

[www.handi-valide.org](http://www.handi-valide.org)

Association  
reconnue  
d'intérêt  
général



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE