



CEINTURE 1 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Repères dans l'espace et latéralisation

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière
- Déplacement en pas chassé et bondissant
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 1 Immobilisations avec 1 sortie
- Maintenir uke sur le dos

RANDORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE 1 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Repères dans l'espace et latéralisation

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière
- Déplacement en pas chassé et bondissant
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 1 Immobilisations avec 1 sortie
- Maintenir uke sur le dos

RANDORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE 2 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Connaissance du vocabulaire japonais de base

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière + chut arrière
- Différents déplacement sur 2 pieds et 1 pied
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 2 Immobilisations avec 1 sortie
- 1 retournement avec contrôle
- Maintenir uke immobiliser sur le dos

RAN DORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE 2 LISERER – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Repères dans l'espace et latéralisation

Savoir Faire :

TACHI WAZA

- Saluer debout
- Roulade avant et arrière + chut arrière
- Différents déplacement sur 2 pieds et 1 pied
- 1 technique de judo

NE WAZA

- Saluer au sol
- Déplacement à 4 pattes et sur le ventre
- 2 Immobilisations avec 1 sortie
- 1 retournement avec contrôle
- Maintenir uke immobiliser sur le dos

RAN DORI

- Judo au sol

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE BLANCHE – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Connaissance du vocabulaire et nom des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Salut debout et attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chute) avant ou arrière	<input type="checkbox"/>
Déplacement en saisie avec un partenaire	<input type="checkbox"/>
2 Projections de judo + noms	/4

NE WAZA

Salut au sol et attitude martial	<input type="checkbox"/>
Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
2 Immobilisations avec sorties + les noms	/5
1 retournement avec contrôle	/2
Maintenir uke dans la garde ou en immobilisation	<input type="checkbox"/>

RAN DORI

Judo au sol	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------

Minimum 12/20

NOTE : /20

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE BLANCHE – JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Respect des lieux, des partenaires et du professeur

Savoir : Connaissance du vocabulaire et nom des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Salut debout et attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chute) avant ou arrière	<input type="checkbox"/>
Déplacement en saisie avec un partenaire	<input type="checkbox"/>
2 Projections de judo + noms	/4

NE WAZA

Salut au sol et attitude martial	<input type="checkbox"/>
Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
2 Immobilisations avec sorties + les noms	/5
1 retournement avec contrôle	/2
Maintenir uke dans la garde ou en immobilisation	<input type="checkbox"/>

RAN DORI

Judo au sol	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------

Minimum 12/20

NOTE : /20

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Rituel du salut et nœud de ceinture

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /10

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chutes) avant et arrière	/2
4 Projections de judo + les noms	/6
1 Enchaînement Technique	/2

NE WAZA /10

Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
3 Immobilisations avec sorties + les noms	/6
2 Retournements ou renversement avec contrôles	/2
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	/2

RANDORI + Arbitrage : /5

Comment gagner un combat ?	/2
Judo debout - sol	/3

Minimum 18/25

NOTE : / 25

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE JAUNE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Rituel du salut et nœud de ceinture

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /10

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi (chutes) avant et arrière	/2
4 Projections de judo + les noms	/6
1 Enchaînement Technique	/2

NE WAZA /10

Déplacement en « langouste »	<input type="checkbox"/>
3 Immobilisations avec sorties + les noms	/6
2 Retournements ou renversement avec contrôles	/2
Maintenir uke dans la garde et sur le dos	/2

RANDORI + Arbitrage : /5

Comment gagner un combat ?	/2
Judo debout - sol	/3

Minimum 18/25

NOTE : / 25

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE JAUNE – ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

/10

- Attitude martiale
- Ukemi avant et arrière
- 4 Projections de judo sur uke actif + les noms /6
- 2 Enchaînement Technique /4

NE WAZA

/10

- Mobilités en « langouste » et en pontage
- 3 immobilisations avec sorties + les noms /6
- 2 retournements et 2 renversements, avec contrôles /4
- Maintenir uke dans la garde et sur le dos

RANDORI

/5

- Judo debout - sol /5

Minimum 18/25

NOTE : / 25

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE JAUNE - ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

/10

- Attitude martiale
- Ukemi avant et arrière
- 4 Projections de judo sur uke actif + les noms /6
- 2 Enchaînement Technique /4

NE WAZA

/10

- Mobilités en « langouste » et en pontage
- 3 immobilisations avec sorties + les noms /6
- 2 retournements et 2 renversements, avec contrôle /4
- Maintenir uke dans la garde et sur le dos

RANDORI

/5

- Judo debout - sol /5

Minimum 18/25

NOTE : / 25

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

/20

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant, arrière et latérale	<input type="checkbox"/>
6 Atemi (Pieds - poings) avec esquive, parade + les noms	/8
6 projections de judo sur uke actif + les noms (2 Ashi waza; 2 Te waza et 2 Koshi waza)	/8
2 enchaînements Techniques et 1 contre	/4

NE WAZA

/20

Mobilités en « langouste », pontage et l'orange	/2
4 immobilisations avec sortie + les noms	/6
3 Retournements et 3 renversements, avec contrôles	/8
2 passages de garde avec contrôles	/4

RANDORI + Arbitrage :

/10

Énumérer les différentes fautes et leur valeur majeurs ?	/4
Judo debout - sol et/ou Jujitsu Combat	/3
Ne Waza	/3

Minimum 35/50

NOTE :

/ 50

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE ORANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

/20

Attitude martiale	<input type="checkbox"/>
Ukemi avant, arrière et latérale	<input type="checkbox"/>
6 Atemi (Pieds - poings) avec esquive, parade + les noms	/8
6 projections de judo sur uke actif + les noms (2 Ashi waza; 2 Te waza et 2 Koshi waza)	/8
2 enchaînements Techniques et 1 contre	/4

NE WAZA

/20

Mobilités en « langouste », pontage et l'orange	/2
4 immobilisations avec sortie + les noms	/6
3 Retournements et 3 renversements, avec contrôles	/8
2 passages de garde avec contrôles	/4

RANDORI + Arbitrage :

/10

Énumérer les différentes fautes et leur valeur majeurs ?	/4
Judo debout - sol et/ou Jujitsu Combat	/3
Ne Waza	/3

Minimum 35/50

NOTE :

/ 50

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE ORANGE - VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /30

- 8 Atemi (Pieds - poings) avec esquive et parade /10
- 8 Projections de judo sur uke actif + les noms /10
(3 Ashi waza; 2 Te waza et 3 Koshi waza)
- 3 Enchaînements Techniques /6
- 2 contres /4

NE WAZA /25

- 6 Immobilisations sur uke actif + les noms /8
- 3 Retournements avec finalisation + les noms /6
- 3 renversements avec finalisation + les noms /6
- 2 passages de garde avec contrôles /5

RANDORI /10

- Judo debout - sol ou jujitsu combat /5
- Ne Waza /5

Minimum 50/65 **NOTE : / 65**

Grade : Validé - non Validé **Date :**



CEINTURE ORANGE - VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Apprentissage du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA /30

- 8 Atemi (Pieds - poings) avec esquive et parade /10
- 8 Projections de judo sur uke actif + les noms /10
(3 Ashi waza; 2 Te waza et 3 Koshi waza)
- 3 Enchaînements Techniques /6
- 2 contres /4

NE WAZA /25

- 6 Immobilisations sur uke actif + les noms /8
- 3 Retournements avec finalisation + les noms /6
- 3 renversements avec finalisation + les noms /6
- 2 passages de garde avec contrôles /5

RANDORI /10

- Judo debout - sol ou jujitsu combat /5
- Ne Waza /5

Minimum 50/65 **NOTE : / 65**

Grade : Validé - non Validé **Date :**





CEINTURE VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Application du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

10 Projections de judo en déplacement + les noms

(4 Ashi waza; 3 Te waza et 3 Koshi waza)

4 Enchaînements Techniques et 2 contres

Enchaînement libre de jujitsu

2'



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu



NE WAZA

Défense en situation :

- Uke dans la garde de Tori (x3)

- Tori dans la garde de Uke (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

Contrôle de Uke 1' en osaekomi en changeant de technique



RANDORI + Arbitrage :

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat



Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE VERTE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Application du code moral

Savoir : Connaissance du vocabulaire et noms des techniques

Savoir Faire :

TACHI WAZA

10 Projections de judo en déplacement + les noms

(4 Ashi waza; 3 Te waza et 3 Koshi waza)

4 Enchaînements Techniques et 2 contres

Enchaînement libre de jujitsu

2'



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

1^{er} série du Nage No Kata

ou

6 premières techniques du Goshin-jitsu



NE WAZA

Défense en situation :

- Uke dans la garde de Tori (x3)

- Tori dans la garde de Uke (x3)

- Uke à 4 pattes et Tori debout (x3)

Contrôle de Uke 1' en osaekomi en changeant de technique



RANDORI + Arbitrage :

Judo debout - sol

Ne Waza

Jujitsu Combat



Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo

Savoir Faire :

TACHI WAZA

4 Projections en sutemi waza

Kakari geko d'atemi 2'
de projection 3'

Enchaînement libre de jujitsu 2'
(a partire des 20 attaque imposées)

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

2 premières séries du Nage No Kata

Ou

9 premières techniques du Goshin-jitsu

NE WAZA

Présentation de 4 clés et 4 étranglements

(Différentes situation de départ, libre)

Démonstration technique libre 5'
(Retournements/Renversements/Immobilisations et soumissions)

RANDORI + Arbitrage :

Faire C.S. sur la compétition du club

Participation à une compétitions Judo - Jujitsu

Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE BLEUE

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : Implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo

Savoir Faire :

TACHI WAZA

4 Projections en sutemi waza

Kakari geko d'atemi 2'
de projection 3'

Enchaînement libre de jujitsu 2'
(a partire des 20 attaque imposées)

KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

2 premières séries du Nage No Kata

Ou

9 premières techniques du Goshin-jitsu

NE WAZA

Présentation de 4 clés et 4 étranglements

(Différentes situation de départ, libre)

Démonstration technique libre 5'
(Retournements/Renversements/Immobilisations et soumissions)

RANDORI + Arbitrage :

Faire C.S. sur la compétition du club

Participation à une compétitions Judo - Jujitsu

Grade : Validé - non Validé

Date :





CEINTURE MARRON

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo et du jujitsu

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort

Développement complet d'une technique de projection 3'

Liaisons debout / sol (Judo ou jujitsu) 2'



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

3 premières séries du Nage No Kata

Ou

12 premières techniques du Goshin-jitsu

Enchaînement libre de jujitsu 2'



NE WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort

Développement complet d'une technique au sol 3'

Présentation technique à partir d'une situation tirée au sort 2'



RANDORI ET ARBITRAGE

Faire arbitre sur la compétition du club

Participation à des compétitions judo - jujitsu

Présenter une technique lors d'un entraînement



Grade : Validé - non Validé

Date :



CEINTURE MARRON

Nom : _____ Prénom : _____

Savoir Être : implication dans la vie du club

Savoir : L'histoire du judo et du jujitsu

Savoir Faire :

TACHI WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort

Développement complet d'une technique de projection 3'

Liaisons debout / sol (Judo ou jujitsu) 2'



KATA ET APPLICATION TECHNIQUE

3 premières séries du Nage No Kata

Ou

12 premières techniques du Goshin-jitsu

Enchaînement libre de jujitsu 2'



NE WAZA

Présentation d'une fiche technique tirée au sort

Développement complet d'une technique au sol 3'

Présentation technique à partir d'une situation tirée au sort 2'



RANDORI ET ARBITRAGE

Faire arbitre sur la compétition du club

Participation aux compétitions judo - jujitsu

Présenter une technique lors d'un entraînement



Grade : Validé - non Validé

Date :

