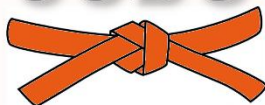




CARNET DE PROGRESSION

**JUDO**



# EN ROUTE POUR LE JUDO !

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

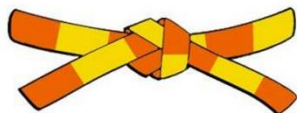
Tel : .....

Grade ( ceinture ) : .....

Club de Judo : .....



## LA CEINTURE JAUNE-ORANGE ET ORANGE



Dans les prochaines pages  
tu trouveras un support  
mnémotechnique pour t'aider  
à atteindre le niveau  
ceinture JAUNE-ORANGE !  
6° KYU  
Et ORANGE  
5° KYU



# TECHNIQUES DE PROJECTIONS

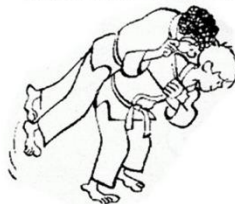


**HIZA GURUMA**  
*roue autour du genou*

**O SOTO GARI**  
*grand fauchage extérieur*



**IPPON SEOI NAGE**  
*projection par-dessus l'épaule*

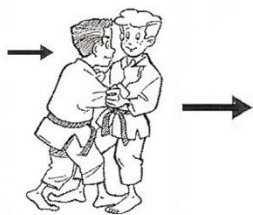
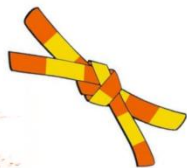


**HARAI GOSHI**  
*balayage de la hanche*



Pour le niveau jaune-orange  
il faut être capable de bien créer le  
déséquilibre chez uké avant de lancer la  
phase de projection. Il est important de  
ne pas perdre ton équilibre et de bien  
rester concentré jusqu'au bout

## HABILITES TECHNIQUES



UKE me pousse  
en avançant

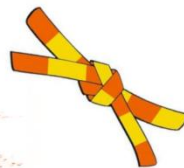


J'exécute un " Hiza-Guruma" la prise du volant.



Je sais riposter  
après avoir esquivé

# IMMOBILISATIONS / DEGAGEMENTS



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



*Je sais me dégager  
des immobilisations  
de base*

Pour te dégager encore plus efficacement d'une immobilisation, tu peux essayer de feinter ton adversaire. Pour cela, utilise le principe d'action / réaction comme tu l'as appris en cours !



# RENVERSEMENTS



## Position supérieure

*Je sais retourner et immobiliser Uké*



1) UKE est en position de tortue

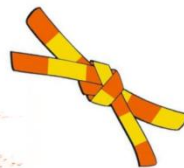


2) UKE est en position allongée du serpent



Après avoir renversé UKE, garde bien du contact sur lui avec ton haut du corps afin qu'il ne s'échappe pas pendant que tu enchaînes sur une immobilisation !

# CHUTES (UKEMIS)



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



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



**Chute latérale droite et gauche :**



Pour la chute avant, tu peut prendre un petit peu d'élan mais n'oublie pas, ton pied d'appui détermine le sens de ta chute et ta tête ne doit jamais toucher le sol.



## Validations de connaissances et de capacités :

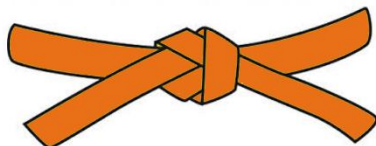


		<b>CE QUE JE SAIS FAIRE</b>
		JE SAIS FAIRE MON NOEUD DE CEINTURE
		JE SAIS CHUTER DANS 4 DIRECTIONS
		JE SAIS ESQUIVER / BLOQUER / SURPASSER
		JE SAIS RENSER UKE DEFENSIF SUR LE DOS ET ENCHAINER SUR UNE IMMOBILISATION
		JE SAIS ME DEGAGER D'UNE IMMOBILISATION ET ENCHAINER
		JE SAIS SURPASSER UNE ATTAQUES ET CONTRER
		JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES
		JE MAITRISE LES IMMOBILISATIONS DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE
		JE MAITRISE LES PROJECTIONS DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !



EN ROUTE POUR LA CEINTURE ORANGE  
5° KYU



Attention ça devient sérieux !  
pour atteindre ce level il va  
falloir maitriser parfaitement les  
bases déjà apprises  
précédement, tu vas découvrir  
aussi de nouvelles techniques et  
perfectionner celles que tu  
connais déjà.



# TECHNIQUES DE PROJECTIONS



**HARAI GOSHI**  
*balayage de la hanche*



**IPPON SEOI NAGE**  
*projection par-dessus l'épaule*



**MOROTE SEOI NAGE**  
*projection par l'épaule à deux mains*



*Ko-soto-gari*



**KO UCHI GARI**  
*petit fauchage intérieur*



*Okuri-ashi-barai*



**O UCHI GARI**  
*grand fauchage intérieur*

Avec ces techniques tu est désormais capable d'attaquer dans toutes les directions, perturbe ton adversaire en variant tes attaques ! utilise le principe d'action / réaction pour le déséquilibrer !



# TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



**HON GESA GATAME**  
*contrôle latéro-costal*



**YOKO SHIHO GATAME**  
*contrôle latéral des quatre points*

**TATE SHIHO GATAME**  
*contrôle des quatre points  
par dessus*



Je me dégage de  
l'immobilisation



**KAMI SHIHO GATAME**  
*contrôle des quatre points par en haut*



**KUZURE GESA GATAME**  
*variante du contrôle latéro-costal*

Toutes ces techniques ici sont à maîtriser ainsi que leurs solutions de dégagement. Repère celles que tu connais déjà.



# HABILITES TECHNIQUES



## EN position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et  
le reprendre  
entre mes  
jambes



Retourner et  
immobiliser Uké



Je sais riposter  
après avoir esquivé

### Avant-arrière

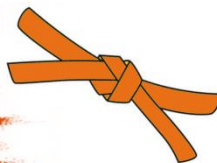
Je sais  
également  
enchaîner  
deux attaques  
en utilisant  
des balances





### Arrière-avant

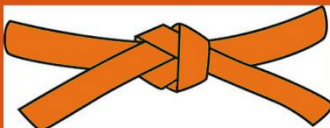


## Validations de connaissances et de capacités :



		<b>CE QUE JE SAIS FAIRE</b>
		JE M'INVESTIS POUR AIDER LES DEBUTANTS
		JE SAIS CHUTER DYNAMIQUE DANS 4 DIRECTIONS JE MAITRISE LES DEGAGEMENTS AU SOL
		EN POSITION INFERIEURE, JE SAIS RIPOSTER ET RETOURNER UKE POUR L'IMMOBILISER
		JE MAITRISE LA BALANCE ARRIERE/AVANT EN RANDORI JE SAIS RIPOSTER APRES AVOIR ESQUIVE
		JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES JE MAITRISE LES IMMOBILISATIONS DE LA CEINTURE ORANGE
		JE MAITRISE LES PROJECTIONS DE LA CEINTURE ORANGE
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !



# BOULES DE CRISTAL :



Sur ta saison de Judo, remporte  
les 7 Boules de cristal et gagne  
une médaille !

AVERTISSEMENTS DE MAUVAIS  
COMPORTEMENTS





# Le Code Moral du Judo



**La modestie :**  
c'est penser  
aux autres avant soi



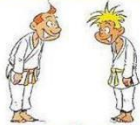
**Le courage :**  
c'est dépasser sa peur



**L'amitié :**  
c'est partager avec  
les copains et les copines



**Le contrôle de soi :**  
c'est garder son calme



**La politesse :**  
c'est dire les mots  
magiques



**L'honneur :**  
c'est faire ce que l'on dit



**Le respect :**  
c'est écouter ce que  
disent les autres



**La sincérité :**  
c'est dire la vérité

