



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE BLANCHE / JAUNE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes arrière, avant droite/gauche ..... / 10 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître 2 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir faire son nœud ceinture
- Savoir d'où vient le judo ..... / 8 pts

### TECHNIQUES

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- O SOTO GARI (*Prise du footballeur*)
- O GOSHI (*Prise de la grande hanche*)
- KO UCHI GARI (*Prise du crochet*) ..... / 15 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 12 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :



- YOKO SHIO GATAME (*Immobilisation du crabe*)
- TATE SHIO GATAME (*Immobilisation de la moto*)
- KAMI SHIO GATAME (*Immobilisation de l'écouteur*) ..... / 15 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 1 retournements au sol de son choix ..... / 10 pts

*Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!*

Djamel

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

**TOTAL :** ..... / 70 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE JAUNE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes arrière, avant droite/gauche ..... / 10 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître et définir 2 des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé ..... / 6 pts

### TECHNIQUES

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- O SOTO GARI
- KO UCHI GARI
- O UCHI GARI
- O GOSHI ..... / 20 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 10 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :



- ON GESA GATAME
- YOKO SHIO GATAME
- TATE SHIO GATAME
- KAMI SHIO GATAME ..... / 20 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 2 retournements au sol de son choix ..... / 8 pts

*Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!*

Djamel

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

**TOTAL :** ..... / 74 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE JAUNE / ORANGE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes avant et latérale droite/gauche ..... / 10 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître 2 valeurs des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé ..... / 10 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke ..... / 10 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- O SOTO GARI
- KO UCHI GARI
- O UCHI GARI
- O GOSHI
- MOROTE SEOI NAGE
- IPPON SEOI NAGE ..... / 20 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 10 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :



- ON GESA GATAME
- YOKO SHIO GATAME
- TATE SHIO GATAME
- KAMI SHIO GATAME ..... / 12 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 3 retournements au sol de son choix ..... / 8 pts

*Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!*

Djamel

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

**TOTAL :** ..... / 80 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE ORANGE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaître les chutes avant et latérale droite/gauche ..... / 10 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Où, quand et comment saluer
- Connaître et définir 4 des 8 éléments du code moral
- Savoir d'où vient le judo et qui l'a inventé
- Savoir ce que signifie Toketa, Soremade, Randori
- Connaître les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer. .... / 10 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke ..... / 10 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| • O SOTO GARI      | • O GOSHI          |
| • KO UCHI GARI     | • MOROTE SEOI NAGE |
| • O UCHI GARI      | • IPPON SEOI NAGE  |
| • KO SOTO GAKE     | • TAI OTOSHI       |
| • OKURI ASHI BARAI | • UCHI MATA        |
- ..... / 20 pts

#### DÉPLACEMENTS ET CHUTES:

- Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques ..... / 15 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :


- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| • ON GESA GATAME   | • MAKURA KESA GATAME |
| • KATA GATAME      | • TATE SHIO GATAME   |
| • YOKO SHIO GATAME | • KAMI SHIO GATAME   |
- ..... / 15 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 3 retournements au sol de son choix ..... / 10 pts

*Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!*

Djamel

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

**TOTAL :** ..... / 90 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE ORANGE / VERTE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CULTURE DU JUDO ET ARBITRAGE

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Connaitre et définir 6 des 8 éléments du code moral
  - Savoir ce que signifie Kumikata
  - Savoir ce que signifie Yaku Suku Geiko
- ..... / 10 pts

#### ARBITRAGE :

- Savoir ce que signifie Osei komi
  - Le combattant appelé en premier prend la ceinture rouge ou pas ?
  - Connaitre les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer.
- ..... / 8 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke
- ..... / 8 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| • KO UCHI GARI     | • MOROTE SEOI NAGE |
| • O UCHI GARI      | • IPPON SEOI NAGE  |
| • KO SOTO GAKE     | • TAI OTOSHI       |
| • OKURI ASHI BARAI | • UCHI MATA        |
- ..... / 20 pts

#### CONNAÎTRE UNE TECHNIQUE DANS CHAQUE DIRECTION :

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| • Avant droit   | • Avant gauche   |
| • Arrière droit | • Arrière gauche |
- ..... / 10 pts

#### DÉSÉQUILIBRE ET DÉPLACEMENTS :

- Créer le déséquilibre et faire chuter dans la direction de ce déséquilibre
  - Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques
- ..... / 10 pts  
..... / 15 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| • KATA GATAME                  | • MAKURA KESA GATAME             |
| • ON GESA GATAME avec 1 sortie | • TATE SHIO GATAME avec 1 sortie |
- ..... / 15 pts

#### RETOURNEMENTS :

- Présentez 4 retournements au sol de son choix
- ..... / 15 pts

*Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!*



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE VERTE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes avant et latérale droite/gauche ..... / 8 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Quel est ton Tokuy Waza
- Connaitre et définir les 8 éléments du code moral
- Savoir ce que signifie Toketa, Soremade, Randori
- Connaitre les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer. .... / 8 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke ..... / 8 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- |                         |                    |               |
|-------------------------|--------------------|---------------|
| • OKURI ASHI BARAI      | • IPPON SEOI NAGE  | ..... / 8 pts |
| • KO SOTO GARI          | • UCHI MATA        | ..... / 8 pts |
| • DE ASHI BARAI         | • TAI OTOSHI       | ..... / 8 pts |
| • SASAE TSURI KOMI ASHI | • MOROTE SEOI NAGE | ..... / 8 pts |

#### ACTION/RÉACTION ET ENCHAÎNEMENT :

- Savoir créer une réaction (action-réaction) ..... / 8 pts
- Savoir enchaîner deux techniques ..... / 8 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :

- |                           |                      |               |
|---------------------------|----------------------|---------------|
| • KATA GATAME             | • MAKURA KESA GATAME | ..... / 8 pts |
| • KUZURE YOKO SHIO GATAME | • KUZURE GESA GATAME | ..... / 8 pts |

#### RETOURNEMENTS :

- |                                   |                              |               |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|
| • Face à Uke et Uke à plat ventre | • Face à Uke et Uke en boule | ..... / 8 pts |
| • Sur Uke et Uke à plat ventre    | • Sur Uke et Uke en boule    | ..... / 8 pts |

Les notes de chaque technique prennent en compte :

- 1/ La connaissance effective de la technique
- 2/ La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3/ Le respect du déséquilibre.

Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!

**TOTAL :** ..... / 104 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE VERTE / BLEUE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CHUTES ET CULTURE DU JUDO

#### CHUTE :

- Connaitre les chutes avant et latérale droite/gauche ..... / 5 pts

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Quel est ton Tokuy Waza
- Connaitre et définir les 8 éléments du code moral
- Savoir ce que signifie Toketa, Soremade, Randori
- Connaitre les 3 valeurs de l'arbitrage (Yuko, Waza Ari, Ippon) et savoir quand les attribuer. .... / 15 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke ..... / 5 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- |                         |                 |               |
|-------------------------|-----------------|---------------|
| • OKURI ASHI BARAI      | • HARAI GOSHI   | ..... / 8 pts |
| • KO SOTO GARI          | • UCHI MATA     | ..... / 8 pts |
| • DE ASHI BARAI         | • TAI OTOSHI    | ..... / 8 pts |
| • SASAE TSURI KOMI ASHI | • ERI SEOI NAGE | ..... / 8 pts |

#### ACTION/RÉACTION ET ENCHAÎNEMENT :

- Savoir créer une réaction (action-réaction) ..... / 8 pts
- Savoir enchaîner deux techniques ..... / 8 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :

- |                           |                           |               |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| • KATA GATAME             | • MAKURA KESA GATAME      | ..... / 8 pts |
| • KUZURE YOKO SHIO GATAME | • KUZURE TATE SHIO GATAME | ..... / 8 pts |

#### RETOURNEMENTS :

- |                                   |                              |               |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|
| • Face à Uke et Uke à plat ventre | • Face à Uke et Uke en boule | ..... / 8 pts |
| • Sur Uke et Uke à plat ventre    | • Sur Uke et Uke en boule    | ..... / 8 pts |

Les notes de chaque technique prennent en compte :

- 1/ La connaissance effective de la technique
- 2/ La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3/ Le respect du déséquilibre.

Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!

**TOTAL :** ..... / 105 pts



# PASSAGE DE GRADES ENFANTS

## CEINTURE BLEUE

### IDENTITÉ

Nom : ..... Prénom : ..... Date : ..... / ..... / .....

### CULTURE DU JUDO

#### CULTURE JUDO ET LANGAGE EN JAPONAIS :

- Quel est ton Tokuy Waza
- Savoir ce que signifie Osei, komi, Toketa, Soremade
- Connaitre 5 parties du corps humain en japonais (exemple : ventre = HARA)
- Savoir ce que signifie :  
SHIME-WAZA ; KANSETSU-WAZA ; TACHI-WAZA ; SUTEMI-WAZA ..... / 15 pts

### TECHNIQUES

#### UKE :

- Tu seras évalué dans ton rôle de Uke ..... / 5 pts

#### TE NE WAZA (Technique debout) :

- |                         |               |               |
|-------------------------|---------------|---------------|
| • ERI SEOI NAGE         | • HARAI GOSHI | ..... / 8 pts |
| • HIZA GURUMA           | • UCHI MATA   | ..... / 8 pts |
| • DE ASHI BARAI         | • TAI OTOSHI  | ..... / 8 pts |
| • SASAE TSURI KOMI ASHI | • TOMOE NAGE  | ..... / 8 pts |

#### ENCHÂÎNEMENT :

- Proposer au moins 2 enchaînements sur une situation de blocage ou esquive de Uke ..... / 8 pts
- Savoir enchaîner deux techniques avant/arrière ..... / 8 pts

#### TASHI WAZA (Technique au sol) :

- |                           |                           |               |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| • USHIRO GESA GATAME      | • MAKURA KESA GATAME      | ..... / 8 pts |
| • KUZURE KAMI SHIO GATAME | • KUZURE TATE SHIO GATAME | ..... / 8 pts |

#### RETOURNEMENTS :



- Présenter une famille de retournement : partant d'un contrôle et d'un retournement de base ..... / 8 pts
- Être capable d'évoluer selon les différentes défenses de uke ..... / 8 pts

Les notes de chaque technique prennent en compte :

- 1/ La connaissance effective de la technique
- 2/ La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3/ Le respect du déséquilibre.

Si vous avez été présent et actif pendant les entrainements, vous n'aurez aucun mal à réussir votre passage. Bonne chance!

Djamel

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

**TOTAL :** ..... / 105 pts