



FICHE D'ÉVALUATION ET DE PASSAGE DE GRADE CEINTURE :

JAUNE (8 ans min)

NOM : Prénom :

Date du dernier grade :/...../.....
 Commencé le :/...../.....

Terminé et validé le :
/...../.....

Techniques de projection - NAGE-WAZA	
Techniques de bras - TE-WAZA	
TAI-OTOSHI	
IPPON-SEOI-NAGE	
MOROTE-SEOI-NAGE	
Techniques de Hanche - KOSHI-WAZA	
O-GOSHI	
UKI-GOSHI	
KUBI-NAGE	
Techniques de Jambes - ASHI-WAZA	
O-SOTO-GARI	
KO-SOTO-GARI	
O-UCHI-GARI	
KO-UCHI-GARI	
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
HIZA-GURUMA	
NE-WAZA	
Immobilisation - OSAEKOMI-WAZA	
TATE-SHIO-GATAME	
YOKO-SHIO-GATAME	
KAMI-SHIO-GATAME	
KUZURE-GESA-GATAME	
Retournements et ou renversement	
Sortie d'immobilisation	

Les Chutes - UKEMIS	
Chutes avant bloquées ou relevées	
Chutes arrières	
Chutes latérales	
Culture Judo	
HAJIME / MATE / REI	
Code moral (4 traits)	
Origine (Jigoro Kano, Japon)	
Connaitre le vocabulaire (tatami, dojo...)	
Je connais les termes de l'arbitrage	
RANDORIS (esprit de combativité)	
Je sais prendre la garde	
Je sais préparer mon attaque	
Je sais enchaîner plusieurs attaques	
Je sais faire une liaison debout sol	
COMPORTEMENT	
Présence	
Implication dans le cours	
Implication dans la vie du club	
Participation aux manifestations sportives	

Appréciation et axes de progression de l'examineur :



FICHE D'ÉVALUATION ET DE PASSAGE DE GRADE CEINTURE :

ORANGE (10 ans min)

NOM : Prénom :

Date du dernier grade :/...../.....
 Commencé le :/...../.....

Terminé et validé le :

...../...../.....

Techniques de projection - NAGE-WAZA	
Techniques de bras - TE-WAZA	
TAI-OTOSHI	
IPPON-SEOI-NAGE	
ERI-SEOI-NAGE	
MOROTE-SEOI-NAGE	
Techniques de Hanche - KOSHI-WAZA	
O-GOSHI	
UCHI-MATA	
HARAI-GOSHI	
KOSHI-GURUMA	
TSURI-GOSHI	
UKI-GOSHI	
KUBI-NAGE	
Techniques de Jambes - ASHI-WAZA	
O-SOTO-GARI	
KO-SOTO-GARI	
O-UCHI-GARI	
DE-ASHI-BARAI	
ASHI-GURUMA	
UCHI-MATA	
KO-SOTO-GAKE	
KO-UCHI-GARI	
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
HIZA-GURUMA	
COMPORTEMENT ET IMPLICATION DANS LE JUDO	
Présence	
Implication dans les cours/club	
Participation aux manifestations sportives	

NE-WAZA	
Immobilisation - OSAEKOMI-WAZA	
TATE-SHIO-GATAME	
YOKO-SHIO-GATAME	
KAMI-SHIO-GATAME	
KUZURE-GESA-GATAME	
Retournements et ou renversement	
Tori et Uke a genou face à face	
Uke en tortue	
Tori sur le dos Uke entre les jambes	
Uke sur le dos Tori entre les jambes	
Sortie d'immobilisation	
Les Chutes - UKEMIS	
Chutes avant bloquées ou relevées	
Chutes arrières	
Chutes latérales	
Culture Judo	
HAJIME / MATE / REI	
Code moral (6 traits)	
Origine (Jigoro Kano, Japon)	
Connaitre le vocabulaire (tatami, dojo...)	
Je connais les termes de l'arbitrage	
RANDORIS (esprit de combativité)	
Je sais prendre la garde	
Je sais préparer mon attaque	
Je sais enchaîner plusieurs attaques	
Je sais faire une liaison debout sol	
NAGE-NO-KATA	
SERIE 1 : 1-2	

Appréciation et axe de progression de l'examineur :



FICHE D'ÉVALUATION ET DE PASSAGE DE GRADE CEINTURE :

VERTE (12 ans min)

NOM : **Prénom :**

Date du dernier grade :/...../.....
Commencé le :/...../.....

Terminé et validé le :

...../...../.....

Techniques de projection - NAGE-WAZA	
Techniques de bras - TE-WAZA	
TAI-OTOSHI	
IPPON-SEOI-NAGE	
ERI-SEOI-NAGE	
UKI-OTOSHI	
SEOI-OTOSHI	
MOROTE-SEOI-NAGE	
Techniques de Hanche - KOSHI-WAZA	
O-GOSHI	
UCHI-MATA	
HARAI-GOSHI	
KOSHI-GURUMA	
TSURI-GOSHI	
UKI-GOSHI	
TSURI-KOMI-GOSHI	
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	
KUBI-NAGE	
Techniques de Jambes - ASHI-WAZA	
O-SOTO-GARI	
KO-SOTO-GARI	
O-UCHI-GARI	
DE-ASHI-BARAI	
ASHI-GURUMA	
UCHI-MATA	
KO-SOTO-GAKE	
KO-UCHI-GARI	
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
O-SOTO-GURUMA	
OKURI-ASHI-BARAI	
O-SOTO-OTOSHI	
HIZA-GURUMA	
Techniques de sacrifice - SUTEMI-WAZA	
TANI-OTOSHI	
TOMOE-NAGE	
NAGE-NO-KATA	
SERIE 1 + SERIE 2 : 1	

NE-WAZA	
Immobilisation - OSAEKOMI-WAZA	
TATE-SHIO-GATAME	
YOKO-SHIO-GATAME	
KAMI-SHIO-GATAME	
HON-GESA-GATAME	
MAKURA-GESA-GATAME	
USHIRO-GESA-GATAME	
KUZURE-GESA-GATAME	
Retournements et ou renversement	
Tori et Uke a genou face à face	
Uke en tortue	
Tori sur le dos Uke entre les jambes	
Uke sur le dos Tori entre les jambes	
Dégagement de jambes/d'immobilisation	
Sortie d'immobilisation	
DEPLACEMENTS	
AVANT/ARRIERE, AVANT/AVANT, ARRIERE/ARRIERE, CERCLE	
Les Chutes - UKEMIS	
Chute avant/arrière/latérale	
Culture Judo	
Vocabulaire du judo	
Code Moral	
Règles d'arbitrage	
Histoire du judo	
RANDORIS (esprit de combativité)	
Je sais prendre la garde	
Je sais préparer mon attaque	
Je sais enchaîner plusieurs attaques	
Je sais faire une liaison debout sol	
Attaquer avec une action/réaction	
COMPORTEMENT ET IMPLICATION DANS LE JUDO	
Présence et Implication	
Participation aux manifestations sportives	

Appréciation et axe de progression de l'examineur :


FICHE D'ÉVALUATION ET DE PASSAGE DE GRADE CEINTURE :
BLEUE (13 ans min)

NOM : **Prénom :**

Date du dernier grade :/...../.....

Commencé le :/...../.....

Terminé et validé le :

...../...../.....

Techniques de projection - NAGE-WAZA	
Techniques de bras - TE-WAZA	
TAI-OTOSHI	
IPPON-SEOI-NAGE	
ERI-SEOI-NAGE	
MOROTE-SEOI-NAGE	
UKI-OTOSHI	
SEOI-OTOSHI	
Techniques de Hanche - KOSHI-WAZA	
O-GOSHI	
UCHI-MATA	
HARAI-GOSHI	
KOSHI-GURUMA	
TSURI-GOSHI	
UKI-GOSHI	
HANE-GOSHI	
KUBI-NAGE	
TSURI-KOMI-GOSHI	
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	
UTSURI-GOSHI	
Techniques de Jambes - ASHI-WAZA	
O-SOTO-GARI	
KO-SOTO-GARI	
O-UCHI-GARI	
DE-ASHI-BARAI	
ASHI-GURUMA	
UCHI-MATA	
KO-SOTO-GAKE	
KO-UCHI-GARI	
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
HIZA-GURUMA	
O-SOTO-OTOSHI	
O-SOTO-GURUMA	
O-SOTO-GAESHI	
OKURI-ASHI-BARAI	
Techniques de sacrifice - SUTEMI-WAZA	
TANI-OTOSHI	
SUMI-GAESHI	
SOTO-MAKI-KOMI	
HARAI-MAKI-KOMI	
TOMOE-NAGE	
NAGE-NO-KATA	
SERIE 1 + SERIE 2	

NE-WAZA	
Immobilisation - OSAEKOMI-WAZA	
TATE-SHIO-GATAME	
HON-GESA-GATAME	
MAKURA-GESA-GATAME	
USHIRO-GESA-GATAME	
YOKO-SHIO-GATAME	
KAMI-SHIO-GATAME	
KUZURE-GESA-GATAME	
Etranglement : SHIME-WAZA	
SANKAKU-JIME	
HADAKA-JIME	
OKURI-ERI-JIME	
Clés de Bras : KANSETSU-WAZA	
JUJI-GATAME	
UDE-GARAMI	
Retournements et ou renversement	
Tori et Uke a genou face à face	
Uke en tortue	
Tori sur le dos Uke entre les jambes	
Uke sur le dos Tori entre les jambes	
Dégagement de jambes/d'immobilisation	
Sortie d'immobilisation	
DEPLACEMENTS	
AVANT/ARRIERE, AVANT/AVANT, ARRIERE/ARRIERE, CERCLE	
Les Chutes - UKEMIS	
Chute avant/arrière/latérale	
Culture Judo	
Vocabulaire du judo	
Code Moral	
Règles d'arbitrage	
Histoire du judo	
RANDORIS (esprit de combativité)	
Je sais prendre la garde	
Je sais préparer mon attaque	
Je sais enchaîner plusieurs attaques	
Je sais faire une liaison debout sol	
Attaquer avec une action/réaction	
Travailler son Tokui-Waza (spéciale)	
COMPORTEMENT ET IMPLICATION DANS LE JUDO	
Présence et Implication	
Participation aux manifestations sportives	

Appréciation et axe de progression de l'examineur :

NOM : Prénom :

Date du dernier grade :/...../.....

Commencé le :/...../.....

Terminé et validé le :

...../...../.....



Techniques de projection - NAGE-WAZA	
Techniques de bras - TE-WAZA	
TAI-OTOSHI	
IPPON-SEOI-NAGE	
ERI-SEOI-NAGE	
MOROTE-SEOI-NAGE	
UKI-OTOSHI	
SEOI-OTOSHI	
Techniques de Hanche - KOSHI-WAZA	
O-GOSHI	
UCHI-MATA	
HARAI-GOSHI	
KOSHI-GURUMA	
TSURI-GOSHI	
UKI-GOSHI	
HANE-GOSHI	
KUBI-NAGE	
TSURI-KOMI-GOSHI	
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	
USHIRO-GOSHI	
UTSURI-GOSHI	
Techniques de Jambes - ASHI-WAZA	
O-SOTO-GARI	
KO-SOTO-GARI	
O-UCHI-GARI	
DE-ASHI-BARAI	
ASHI-GURUMA	
UCHI-MATA	
KO-SOTO-GAKE	
KO-UCHI-GARI	
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
HIZA-GURUMA	
O-SOTO-OTOSHI	
O-SOTO-GURUMA	
O-SOTO-GAESHI	
OKURI-ASHI-BARAI	
O-GURUMA	
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	
TSUBAME-GAESHI	

Techniques de sacrifice - SUTEMI-WAZA	
TANI-OTOSHI	
SUMI-GAESHI	
SOTO-MAKI-KOMI	
YOKO-GURUMA	
URA-NAGE	
TOMOE-NAGE/YOKO-TOMOE-NAGE	
NE-WAZA	
Immobilisation - OSAEKOMI-WAZA	
TATE-SHIO-GATAME	
HON-GESA-GATAME	
MAKURA-GESA-GATAME	
USHIRO-GESA-GATAME	
YOKO-SHIO-GATAME	
KAMI-SHIO-GATAME	
KUZURE-GESA-GATAME	
KUZURE-TATE-SHIO-GATAME	
KUZURE-YOKO-SHIO-GATAME	
KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME	
KATA-GATAME	
Etranglement : SHIME-WAZA	
SANKAKU-JIME	
HADAKA-JIME	
OKURI-ERI-JIME	
KATA-HA-JIME	
GYAKU-JUJI-JIME/NAMI-JUJI-JIME/KAT-JUJI-JIME	
Clés de Bras : KANSETSU-WAZA	
JUJI-GATAME	
UDE-GARAMI	
UDE-GATAME	
WAKI-GATAME	
Retournements et ou renversement	
Tori et Uke a genou face à face	
Uke en tortue	
Tori sur le dos Uke entre les jambes	
Uke sur le dos Tori entre les jambes	
Dégagement de jambes/d'immobilisation	

Sortie d'immobilisation	
DEPLACEMENTS	
AVANT/ARRIERE, AVANT/AVANT, ARRIERE/ARRIERE, CERCLE	
Les Chutes - UKEMIS	
Chute avant/arrière/latérale	
Culture Judo	
Vocabulaire du judo	
Code Moral	
Règles d'arbitrage	
Histoire du judo	
RANDORIS (esprit de combativité)	
Je sais prendre la garde	
Je sais préparer mon attaque	
Je sais enchaîner plusieurs attaques	
Je sais faire une liaison debout sol	
Attaquer avec une action/réaction	
Travailler son Tokui-Waza (spéciale)	
Imposer sa garde	
COMPORTEMENT ET IMPLICATION DANS LE JUDO	
Présence et Implication	
Participation aux manifestations sportives	
NAGE-NO-KATA	
SERIE 1 + SERIE 2 + SERIE 3	

Appréciation et axe de progression de l'examineur :