

LIVRET DE PROGRESSION TECHNIQUE

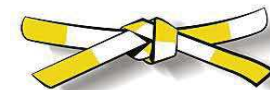
DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE MARRON



FRANCOIS GAUTIER

TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



TAI OTOSHI
(LE BARRAGE)



MOROTE AVEC BARRAGE
(LE SAC DE PATATE)



HIZA GURUMA
(LE TOURNIQUET)



O SOTO GARI
(LE PAS DU GEANT)



O UCHI GARI
(LA GRANDE CUILLERE)



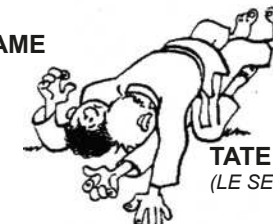
KO UCHI GARI
(LA PETITE CUILLERE)

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



YOKO SHIHO GATAME
(LE CRABE)



TATE SHIHO GATAME
(LE SERPENT)



KAMI SHIHO GATAME
(LE PETIT INDIEN)



KUZURE GESA GATAME
(LA VOITURE)

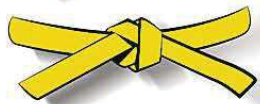
POUR LA CEINTURE JAUNE

CRAON
JUDO

REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE AVEC BARRAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI

YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
KUZURE GESA GATAME



TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



UKI GOSHI
(LA MAIN DANS LE DOS)



MOROTE SEOI NAGE
(LE SAC DE PATATE)



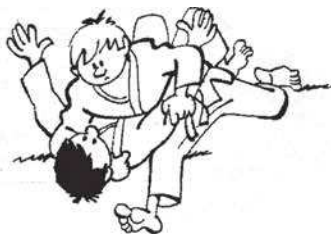
DE ASHI BARAI
(LA PEAU DE BANANE)



KO SOTO GARI
(LE CROCHET)

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



HON GESA GATAME
(LA VOITURE)

1 RETOURNEMENT

1 SORTIE D'IMMOBILISATION

POUR LA CEINTURE JAUNE ORANGE

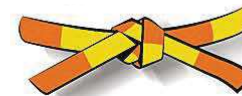
CRAON
JUDO

REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI

DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME



TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



O GOSHI



IPPON SEOI NAGE



ASHI GURUMA



KOSHI GURUMA

TECHNIQUES SOL

NE WAZA

2 RETOURNEMENTS

2 SORTIES D'IMMOBILISATION

DEGAGEMENT DE JAMBE

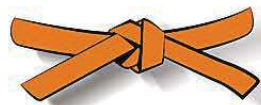
ENCHAINEMENT DES TECHNIQUES SANS PERTE DE CONTACT



OKURI ASHI BARAI

POUR LA CEINTURE ORANGE

CRAON
JUDO



REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI

DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE
ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME

TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



**KATA ERI
SEOI NAGE**



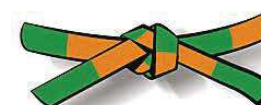
HARAI GOSHI



**SASAE TSURI
KOMI ASHI**

POUR LA CEINTURE ORANGE VERTE

CRAON
JUDO



REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI
DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI
KATA ERI SEOI NAGE
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME

TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



**SODE TSURI
KOMI GOSHI**



UCHI MATA



TANI OTOSHI



**TSURI KOMI
GOSHI**

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



USHIRO GESA GATAME

3 RETOURNEMENTS

SORTIES D'IMMOBILISATION

DEGAGEMENT DE JAMBE

**ENCHAINEMENT DES TECHNIQUES
SANS PERTE DE CONTACT**

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



KATA GATAME

4 RETOURNEMENTS

SORTIES D'IMMOBILISATION

DEGAGEMENTS DE JAMBE

**RETOURNEMENT TORI DEPART
ASSIS ET UKE ENTRE LES JAMBES**

POUR LA CEINTURE VERTE

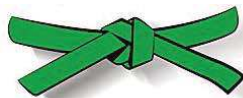
CRAON
JUDO

REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI
DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI
KATA ERI SEOI NAGE
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
UCHI MATA
TANI OTOSHI
TSURI KOMI GOSHI

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME
KATA GATAME



TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



TOMOE NAGE



USHIRO GOSHI



HANE GOSHI



TE GURUMA

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



SANKAKU JIME

5 RETOURNEMENTS
UKE TORTUE ET PLAT VENTRE

SORTIES D'IMMOBILISATION

DEGAGEMENTS DE JAMBE

RETOURNEMENT TORI DEPART
ASSIS ET UKE ENTRE LES JAMBES

POUR LA CEINTURE VERTE BLEUE

CRAON
JUDO

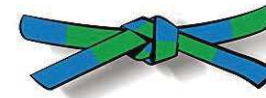
REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI
DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI
KATA ERI SEOI NAGE
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
UCHI MATA
TANI OTOSHI
TSURI KOMI GOSHI
TOMOE NAGE

TOMOE NAGE
USHIRO GOSHI
HANE GOSHI
TE GURUMA

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME
KATA GATAME
SANKAKU JIME



TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



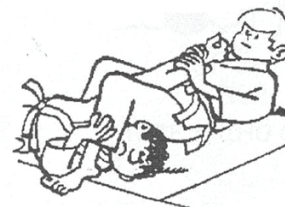
SUMI GAESHI



YOKO GURUMA

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



JUJI GATAME



HADAKA JIME



KATA HA JIME



OKURI ERI JIME

POUR LA CEINTURE BLEUE

CRAON
JUDO

REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI
DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI
KATA ERI SEOI NAGE
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
UCHI MATA
TANI OTOSHI
TSURI KOMI GOSHI
TOMOE NAGE

TOMOE NAGE
USHIRO GOSHI
HANE GOSHI
TE GURUMA
SUMI GAESHI
YOKO GURUMA

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME
KATA GATAME
SANKAKU JIME
JUJI GATAME
HADAKA JIME
KATA HA JIME
OKURI ERI JIME



TECHNIQUES DEBOUT

TACHI WAZA



KATA GURUMA



YOKO TOMOE NAGE



SOTO MAKIKOMI

TECHNIQUES SOL

NE WAZA



NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



GYAKU JUJI JIME



UDE GARAMI

POUR LA CEINTURE MARRON

CRAON
JUDO

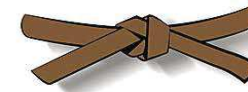
REVISIONS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
HIZA GURUMA
O SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
UKI GOSHI
DE ASHI BARAI
KO SOTO GARI
O GOSHI
IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA
KOSHI GURUMA
OKURI ASHI BARAI
KATA ERI SEOI NAGE
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
UCHI MATA
TANI OTOSHI
TSURI KOMI GOSHI
TOMOE NAGE

TOMOE NAGE
USHIRO GOSHI
HANE GOSHI
TE GURUMA
SUMI GAESHI
YOKO GURUMA
KATA GURUMA
YOKO TOMOE NAGE
SOTO MAKIKOMI

HON GESA GATAME
TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME
USHIRO GESA GATAME
KATA GATAME
SANKAKU JIME
JUJI GATAME
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATA HA JIME
NAMI JUJI JIME
KATA JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
UDE GARAMI



TACHI WAZA

DEMONSTRATION TECHNIQUE EN DEPLACEMENT

NAGE NO KATA

DEUX PREMIERES SERIES DU NAGE NO KATA

NE WAZA

DEMONSTRATION TECHNIQUE AVEC ENCHAINEMENTS

ENVIRONNEMENT DU JUDO

S'ENGAGER DANS LA VIE DU CLUB AVEC L'UN DES ROLES SUIVANTS:

- ARBITRE DE CLUB
- COMMISSAIRE SPORTIF DE CLUB
- ENCADRANT SUR LES STAGES OU COURS DE JUDO