

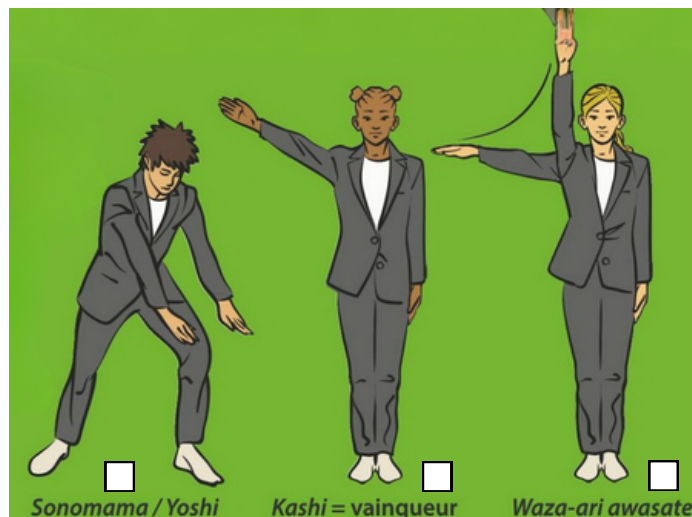
Orange/Verte 11 ans

1. Vocabulaire

- ☐ **Goshi** : Hanche
- ☐ **Sutemi** : Se jeter au sol pour faire chuter
- ☐ **Sode** : Saisie des manches
- ☐ **Randori** : Combat libre sans enjeux, ni arbitre
- ☐ **Uchi-komi** : Méthode d'entraînement à répétition d'une technique sans chute
- ☐ **Eri** : Revers

/6

2. Arbitrage



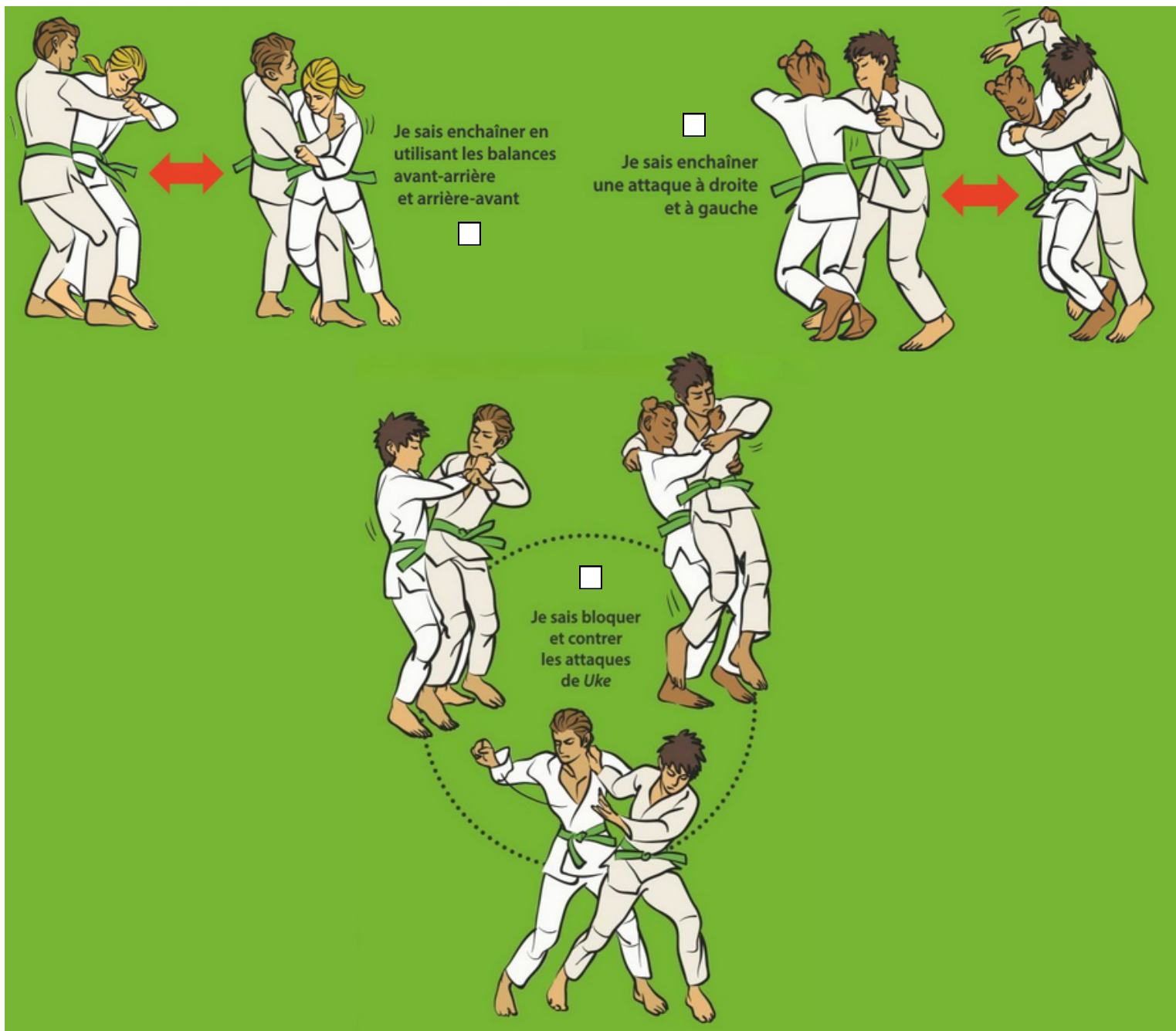
/3

3. Code moral

- ☐ **Politesse** : Savoir dire bonjour, au revoir, merci, ...
- ☐ **Respect** : Ecouter, être sage, ne pas crier, ...
- ☐ **Amitié** : Aider les autres, jouer avec tout le monde, encourager ses partenaires, ne laisser personne de côté...
- ☐ **Courage** : Essayer même lorsque c'est difficile, ne pas abandonner, se relever après une chute, dépasser ses peurs...
- ☐ **Sincérité** : Dire la vérité, reconnaître ses erreurs, ne pas tricher, être honnête avec les autres et avec soi-même...
- ☐ **Contrôle de soi** : Rester calme, maîtriser sa colère, ne pas répondre par la violence, accepter de perdre sans s'énerver...

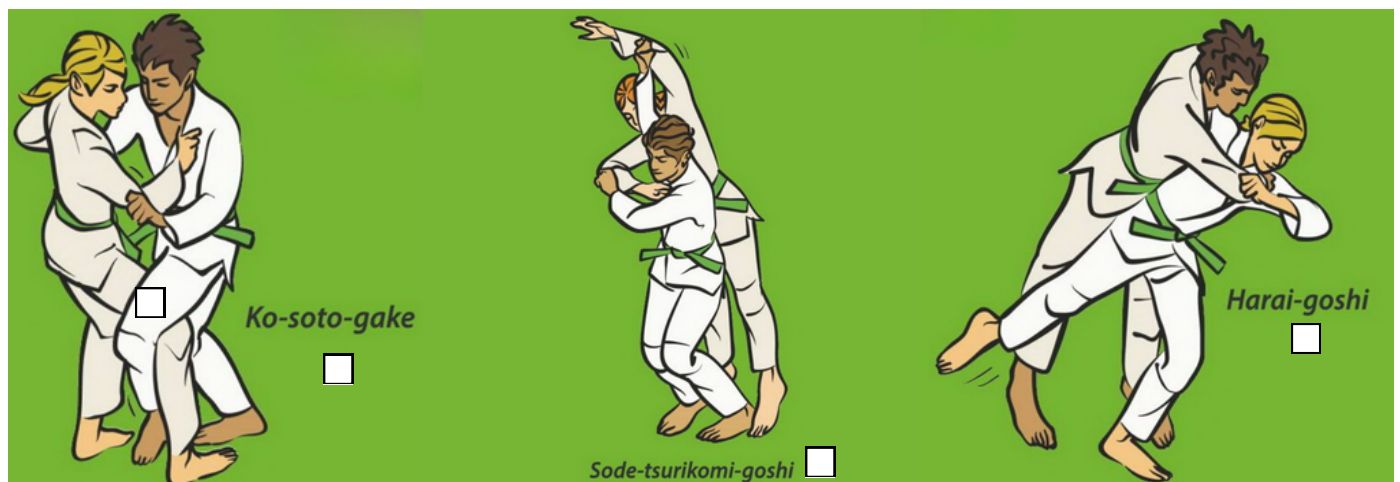
/2

4. Les déplacements



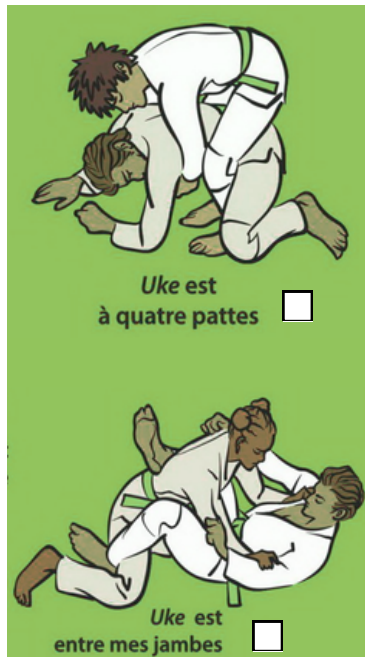
/3

5. Les techniques debout



/3

6. Situations au sol (Bonus)



Tori peut-être à cheval, sur le côté ou devant Uke

/1

7. Techniques au sol



/3

Nom :

Prénom :

Age : ans

Le __ / __ / ____

Note sur : __ / 20

Taille de la ceinture :

Observation :