

# PASSAGE DE GRADES - JUIN 2024



## Poussin (2015 et avant)

### Découpage d'un grade (ex blanche à blanche jaune)

1 <sup>ère</sup> barrette	2 <sup>ème</sup> barrette	3 <sup>ème</sup> barrette	4 <sup>ème</sup> barrette
Investissement : taux de présence cours > 70%	Investissement : participation à au moins 5 événements annexes (stage, rencontres amicales...)	Culture judo (détails ci-dessous)	Technique judo (détails ci-dessous)

### Culture judo :

Total /21 pts : score à atteindre pour obtenir la barrette

Blanche à Jaune au moins 11/21 ; Jaune à Orange au moins 14/21 ; Orange à orange verte au moins 17/21

<b>Nœud de ceinture</b> /2 pts 1 pts = ça tient 2 pts = parfait	<b>Salut complet</b> /2 pts 1 pts = 1 erreur ex jambe, orteil... 2 pts = parfait	<b>Pliage judogi</b> /2 pts 1 pts = c'est plié 2 pts = parfait, ça tient en sac à dos	<b>Questionnaire</b> /15 pts ( <a href="#">voir passeport grade</a> ) à compléter le jour du passage de grade
---	--	---	---

### Technique judo :

Total /21 pts : score à atteindre pour obtenir la barrette

Blanche à Jaune au moins 11/21 ; Jaune à Orange au moins 14/21 ; Orange à orange verte au moins 17/21

<b>Tachi waza</b> /6pts	Démontrer 3 techniques debout en statique demandées par le professeur (notions de placement, déséquilibre et projection observées)	<a href="#">Liste techniques</a> : o goshi – tai otoshi – o soto – ko soto – ko uchi – o uchi – sasae tsuri komi ashi – ippon seoi nage – hiza guruma – uchi mata – de ashi barai – okuri ashi barai – harai goshi – eri seoi nage – morote seoi nage	2 pts / technique  1 pts = correct 2 pts = parfait
<b>Ne waza</b> / 6 pts	Démontrer 1 technique au sol demandées par le professeur (notion de contrôle observée) + 2 situations d'étude : 1. Uke en shiho ou plat ventre 2. Uke assis ou à genou	<a href="#">Liste techniques</a> : kuzure / hon gesa gatame – tate shiho gatame – kami shiho gatama – yoko shiho gatame – kata gatame – ushiro gesa gatame	2 pts / technique  2 pts / situation sol
<b>Rôle Uke</b> / 6 pts	Démontrer 3 chutes (ushiro ukemi, mae ukemi droite et gauche) + 3 situation d'études	situation d'études : 1. Uke est projeté sur technique avant 2. Uke bloque ou contre une technique 3. Uke esquive (et reprend l'initiative)	1 pts / ukemi  1 pts / situation
<b>Bonus</b> / 3 pts	L'élève démontre 1 projection en déplacement avec LDS + 2 reprises d'initiative (RI)	LDS = liaison debout sol RI = redoublement d'attaque, enchaînement sur esquive ou contre	1 pts / LDS 1 pts / RI