








































JEU DE L'OIE JUDO - GRADE JAUNE

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 FAIRE TATE SHIHO GATAME	18 AVANCER DE 3 CASES	17 RETOURNER UKE A 4 PATTES	16 FAIRE O GOSHI	15 <i>chute avant</i>  x 5	14 RECULER DE 3 CASES	13  YOKO SHIHO GATAME	12 RELANCER LE DE
20  TAI OTOSHI	37  TATE SHIHO GATAME	36 RENVERSER UKE DANS LA GARDE	35 SORTIR SUR YOKO SHIHO GATAME	34 RETOURNER UKE A PLAT VENTRE	33 FAIRE CHUTER UKE QUI SE DEPLACE SUR LE CÔTE	32 <i>chute arrière</i> x 5 	11 FAIRE 1 CHUTE AVANT A DROITE
21 FAIRE CHUTER UKE QUI ME TIRE EN RECOLANT	38 RECULER DE 5 CASES	 ARRIVEE	46 RECULER DE 5 CASES	45 <i>chute</i>  <i>latérale</i> x 5	44  ZAREI	31 SORTIR SUR TATE SHIHO GATAME	10 FAIRE KAMI SHIHO GATAME
22 SORTIR SUR HON GESA GATAME	39 FAIRE CHUTER UKE QUI ME POUSSE	40 <i>chute avant</i>  x 5	41  O SOTO GARI	42 FAIRE TATE SHIHO GATAME	43  RITSURIME	30  HIZA GURUMA	9 <i>chute arrière</i> x 5 
23 <i>chute</i>  <i>latérale</i> x 5	24 RETOURNER CASE N°20	25  KAMI SHIHO GATAME	26 SORTIE SUR KAMI SHIHO GATAME	27 FAIRE TAÏ OTOSHI	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
 DEPART	1 FAIRE 1 CHUTE ARRIERE	2  HON GESA GATAME	3 FAIRE O SOTO GARI	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6  O GOSHI	7 FAIRE HON GESA GATAME

VOCABULAIRE

Tori = celui qui fait l'action / Uke = celui qui subit / Mae Ukemi = Chute avant / Ushiro Ukemi = chute arrière / Yoko Ukemi = chute latérale / Hadjime = commencez / Matte = arrêter / Judogi = tenue de judo / Dojo = lieu de pratique / Tatami = tapis / Obi = ceinture














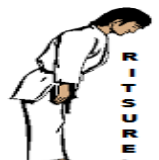







JEU DE L'OIE JUDO - GRADE ORANGE

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUI EST LE FONDATEUR DU JUDO ?	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE <i>O UCHI</i> <i>GARI</i>	16  KO UCHI GARI	15 <i>chute avant</i>  x 5	14 RECULER DE 3 CASES	13  YOKO SHIHO GATAME	12 RELANCER LE DE
20  SASAE TSURE KOMI ASHI	37 QUE VEUT DIRE JUDO ?	36 2 RETOURNEMENTS UKE A 4 PATTES	35 RANDORI NE WAZA  2'	34 FAIRE <i>DE ASHI</i> <i>BARAI</i>	33 FAIRE 3 GESTES D'ARBITRAGE	32 <i>chute</i> <i>arrière</i> x 5 	11  RANDORI TACHI WAZA 2'
21 1 RIPOSTE APRES ESQUIVE D'ATTAQUE UKE	38 RECULER DE 5 CASES	 ARRIVEE VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 RECULER DE 5 CASES	45 <i>chute</i> <i>latérale</i> x 5 	44 ZAREI 	31 QUE VEUT DIRE SORE MADE	10 FAIRE <i>MOROTE SEOI</i> <i>NAGE</i>
22 KATA GATAME 	39 2 RENVERSEMENT AVEC UKE DANS LA GARDE	40 <i>chute avant</i>  x 5	41 MOROTE SEOI NAGE 	42 FAIRE <i>KUZURE</i> <i>KAMI SHIHO</i> <i>GATAME</i>	43  RITSURI	30 IPPON SEOI NAGE 	9 <i>chute</i> <i>arrière</i> x 5 
23 <i>chute</i> <i>latérale</i> x 5 	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE <i>KO UCHI</i> <i>GARI</i>	26  KUZURE KAMI SHIHO GATAME	27 QUE VEUT DIRE <i>SONO MAMA ?</i>	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
 DEPART VENUS DOJO TAHITI	1  O UCHI GARI	2 FAIRE <i>IPPON SEOI</i> <i>NAGE</i>	3 FAIRE <i>KATA</i> <i>GATAME</i>	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6 <i>D</i> <i>E</i> <i>A</i> <i>S</i> <i>H</i> <i>I</i>  BARAI	7 ENCHAINER AU SOL APRES PROJECTION UKE SUR L'ARRIERE

VOCABULAIRE

Kuzure = Variante / Migi = Droite / Hidari = gauche / Ashi waza = Techniques de jambes / Jigoro Kano = Fondateur du Judo /
Judo = Voie de la souplesse / Sore made = C'est terminé / Sono mama = Stop temporaire / Yoshi = Reprenez




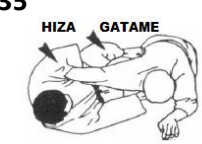












JEU DE L'OIE JUDO - GRADE VERT

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUE VEUT DIRE LE MOT <i>JUDO ?</i>	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE <i>HARAI GOSHI</i>	16 K O S O T O 	15 <i>chute avant</i>  x 5	14 RECULER DE 3 CASES	13 JUJI GATAME 	12 RELANCER LE DE
20 NAMI JUJI JIME 	37 QU'EST-CE QUE LE <i>KODOKAN ?</i>	36 2 RETOURNEMENTS UKE A 4 PATTES	35 RANDORI NE WAZA 2' 	34 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSJU)	33 MONTRER 5 GESTES ARBITRAGE et SIGNIFICATION	32 <i>chute arrière</i> x 5 	11  RANDORI TACHI WAZA
21 MONTRER 1 SORTIE DE JAMBE DANS LA DEMI-GARDE	38 RECULER DE 5 CASES	ARRIVEE  VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 RECULER DE 5 CASES	45 <i>chute latérale</i> x 5 	44 ZAREI 	31 QUE VEUT DIRE <i>SHIME WAZA</i>	10 FAIRE <i>OKURI ERI JIME</i>
22  HARAI GOSHI	39 FAIRE <i>TSURI KOMI GOSHI</i>	40 <i>chute avant</i>  x 5	41 UCHI MATA 	42 FAIRE <i>KO SOTO GARI</i>	43  RITSURI	30  SASAE TSURI KOMI ASHI	9 <i>chute arrière</i> x 5 
23 <i>chute latérale</i> x 5 	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE <i>JUJI GATAME</i>	26  UDE GARAMI	27 QUE VEUT DIRE <i>KANSETZU WAZA</i>	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
DEPART  VENUS DOJO TAHITI	1 OKURI ERI JIME 	2 FAIRE <i>SASAE TSURI KOMI ASHI</i>	3 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSJU)	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6  KOKORO	7 MONTRER 1 LIAISON DEBOUT - SOL

VOCABULAIRE

Shime waza = technique d'étranglement / Kansetsu waza = technique de clé / Nage no kata = kata des projections /
Shizen Tai = Position naturelle / Jigotai = Position défensive /

JEU DE L'OIE JUDO - GRADE BLEU

La Politesse	Le Courage	La Modestie	Le Respect	L'Amitié	L'Honneur	La Sincérité	Le Contrôle de soi
19 QUE VEUT DIRE LE MOT <i>SHIHAN</i>	18 AVANCER DE 3 CASES	17 FAIRE <i>HARAI GOSHI</i>	16 FAIRE <i>UCHI MATA</i>	15  KATA GURUMA	14 RECULER DE 3 CASES	13 JUJI GATAME 	12 RELANCER LE DE
20 FAIRE <i>HANE GOSHI</i>	37 QUE VEUT DIRE <i>HANSOKUMAKE</i>	36  KOSHI GURUMA	35 HIZA GATAME 	34 FAIRE <i>1ère SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	33 QUE VEUT DIRE <i>FUSEN GACHI</i>	32 GYAKU JUJI  JIME	11 FAIRE <i>UDE GARAMI</i>
21 FAIRE <i>YOKO TOMOE NAGE</i>	38 RECULER DE 5 CASES	ARRIVEE  VENUS DOJO TAHITI JUDO • BJJ • MMA • LUTTE	46 RECULER DE 5 CASES	45 QUE VEUT DIRE <i>HIZA</i>	44 FAIRE <i>2ème SERIE NAGE NO KATA</i> (TANDOKU RENSHU)	31 QUE VEUT DIRE <i>SHIME WAZA</i>	10 FAIRE <i>OKURI ERI JIME</i>
22  HARAI GOSHI	39 FAIRE <i>KATA GURUMA</i>	40 HARA GATAME 	41 UCHI MATA 	42 QUE VEUT DIRE <i>SENSEI</i>	43 FAIRE <i>KOSHI GURUMA</i>	30 TOMOE NAGE 	9 SODE TSURI KOMI GOSHI 
23 FAIRE <i>SODE TSURI KOMI GOSHI</i>	24 RETOURNER CASE N°20	25 FAIRE <i>HARA GATAME</i>	26  UDE GARAMI	27 QUE VEUT DIRE <i>KANSETZU WAZA</i>	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 RETOURNER CASE N°23	8 RECULER DE 3 CASES
DEPART  VENUS DOJO TAHITI	1 OKURI ERI JIME 	2 FAIRE <i>TOMOE NAGE</i>	3 HANE GOSHI 	4 PASSER SON TOUR	5 RECULER DE 3 CASES	6 TSURI KOSHI 	7 QUE VEUT DIRE <i>HARA</i>

VOCABULAIRE

Ude = coude / Hara = ventre / Fusen gachi = Victoire par forfait / Hansoku make = Disqualification / Rei = Saluer

Shihan = Maître - Modèle / Sensei = Enseignant / Hiza = genou / Kata = Epaule / Waki = Aisselle / Ashi = Jambe / Koshi = Hanche