PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

<u>Nom</u> :			<u>Prénom</u> :			MARRON-A	
<u>Date de naissance</u> :			<u>Ceinture actuelle</u> :				
*****		***					
UV1		- KATA					
	Mouvement 1	□ Mo	ouvement 2	Mouvemen	t 3	☐ Mouvement 4	
	Mouvement 5		Mouvemen	t 6		ouvement 7	
11172	;	TECHN	HOHE				
UVZ	,	- IECHN	IIQUE				
	Immobilisations		Retour	nement	Shime et Kansetzu Waza		
	Kusure Gesa Gatame)	☐ Uke en posi	tion	☐ Juji Gatame		
	Tate Shio Gatame		quadrupédique		Ude Gatame		
	Makura Gesa Gatam	е	Dégagement de Jambe		Kata Juji JimeKata Ha Jime		
						tu IIu jiiio	
	Te Waza		oshi Waza	Ashi Waz	a	Sutemi et contres	
	Ippon Seoi Nage		rai Goshi	□ 0 Uchi Gari	1. *	☐ Tomoe Nage	
	Kata Guruma Morote Gari		shi Guruma de Tsuri Komi	O Soto OtosSasae Tsuri		☐ Ura Nage	
	Morote dari	Goshi	de Tsull Kollii	Ashi	Komi		
	Colonne A : Saisie	9	Colonne B			Colonne C : Coups	
	Katate Dori – A1	2	☐ Mae Dori – I	B1	□ Oie	e Tsuki – C1	
				B1	□ Oie		
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 To l	kui Waza	☐ Mae Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ : (choix parmi to	B1 B2 us les mouvement	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions :	kui Waz a Uchi Kor	☐ Mae Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ : (choix parmi to	B1 B2 us les mouvement □Nage Komi	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur :	kui Waza	☐ Mae Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ : (choix parmi to	B1 B2 us les mouvement	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise	kui Waz a Uchi Kor	☐ Mae Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ : (choix parmi to	B1 B2 us les mouvement □Nage Komi	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur :	kui Waza Uchi Kor Esquive	☐ Mae Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ Yoko Dori – ☐ : (choix parmi to	B1 B2 us les mouvement □Nage Komi	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement □Nage Komi	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement □Nage Komi	Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tols les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement □ Nage Komi □ Blocage	□ Oio	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ste)	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement □ Nage Komi □ Blocage	□ Oio □ Ma s de la lis Entraîne	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ste)	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement Nage Komi Blocage 3 x Yaku Sa	Oio Ma s de la lis s de la lis Entraîne ku Geiko Geiko	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ste) ements:	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement Nage Komi Blocage 3 x Yaku Sa 3 x Kakari C 2 x Randori	Dio Ma S de la lis Entraîne ku Geiko Geiko Ne Waza	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ste) ements:	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so	kui Waza Uchi Kor Esquive ol	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement Nage Komi Blocage 3 x Yaku Sa	Dio Ma S de la lis Entraîne ku Geiko Geiko Ne Waza	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ste) ements:	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so Compé Participation 2 touri	kui Waza Uchi Kor Esquive ol - EFFICA	☐ Mae Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ Yoko Dori - ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	B1 B2 us les mouvement Nage Komi Blocage 3 x Yaku Sa 3 x Kakari C 2 x Randori 3 x Randori	Die Manne Ma	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ete) ements:	
3 en	Katate Dori – A1 Mae Dori Kubi – A3 Tol s les 4 directions : chaînements sur : 1 contre prise 1 confusion 1 Liaison debout - so Compé Participation 2 touri	kui Waza Uchi Kor Esquive ol - EFFICA	Mae Dori – Yoko Dori – 1: (choix parmi torni ACITE	B1 B2 us les mouvement Nage Komi Blocage 3 x Yaku Sa 3 x Kakari C 2 x Randori 3 x Randori	Entraîne ku Geiko Ne Waza Tachi W	e Tsuki – C1 ne Geri – C4 ete) ements:	

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

<u>Nom</u> :		<u>Prénom</u> :			MARRON-B		
<u>Date de naissance</u> :		<u>Ceinture actuelle :</u>					
	<u> </u>						
UV1		- KATA					
	Mouvement 1		☐ Mouvemen	t 2		Mouvement 3	
	☐ Moi	uvement -	4			ouvement 5	
UV2		- TECHN	NIQUE				
	Immobilisations	•	Retournement		Shime et Kansetzu Waza		
	Kusure Gesa Gatame		Uke en pos		1		
	Yoko Shio Gatame	-	quadrupédique	ition	-	Juji GatameAshi Gatame	
	Ushiro Gesa Gatame	ı	• •	ent Uke entre	Nami Juji Jime		
	osimo desa datame		les jambes	ent oke entre		kuri Eri Jime	
<u> </u>			100 jambee		<u>, </u>	itari ziri jimo	
	Te Waza	G	oshi Waza	Ashi Waz	a	Sutemi et contres	
	Morote Seoi Nage	□ На	rai Goshi	☐ Ko Uchi Ga	ri	☐ Yoko Tomoe Nage	
	Kata Guruma	□ На	ne Goshi	De Ashi Bai	rai	☐ Tani Otoshi	
	Kuchiki Daochi		Goshi	Hiza Gurun	na		
	Colonne A : Saisi	e		: Ceintures		Colonne C : Coups	
	Eri Dori – A2		Yoko Dori -			iaku Tsuki – C2	
	Yoko Dori Kubi - A4	•	Hadaka Jim	e – B5	\square M	Iawaishi Dori – C5	
_				us les mouvement	ts de la l	iste)	
	s les 4 directions : \square		nı	□ Nage Komi			
3 en	chaînements sur :	Esquive		□Blocage			
	1 contre prise						
	1 confusion 1 Liaison debout - so	-1					
	1 Liaison debout - so	<u>)1</u>					
111/12		- FFFIC	\CITE				
UVJ		LITICA	ICITE				
	Comné	titions :			Entraîr	nements :	
	Compétitions : Participation 2 tournois			☐ 3 x Yaku Saku Geiko			
	i al delpation 2 tournois			☐ 3 x Kakari Geiko			
				2 x Randori Ne Waza			
			☐ 3 x Randori Tachi Waza				
<u> </u>							
UV4		- ENGAC	GEMENT PERSON	NEL DANS LA VII	E DU CL	UB	
	Arbit	trage :			St	tage :	
	Arbitrage d'un tourr			☐ Intervention		/2 journées	

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

<u>Nom</u> :		<u>Prénom</u> :		MARRON-C			
<u>Date de naissance</u> :			<u>Ceinture actuelle</u> :				
UV1		- KATA					
	Mouvement 1		│	t 2	☐ Mouvement 3 ☐ Mouvement 5		
		uvement 4	1			avement 5	
UV2		- TECHN	IIOUE				
	Immobilisations	}	Retournement		Shime et Kansetzu Waza		
	Kusure Gesa Gatame	9	☐ Uke en posi	tion	☐ Juji Gatame		
	Kami Shio Gatame		quadrupédique	C1-	☐ Ude Garami		
	Kata Gatame		☐ Passage de Garde		☐ Gyaku Juji Jime☐ Sankaku Jime		
						iikaku jiiile	
	Te Waza	G	oshi Waza	Ashi Waz	a	Sutemi et contres	
	Tai Otoshi		rai Goshi	O Soto Gari		Sumi Gaeshi	
	Kata Guruma	Uc Uc	hi Mata	Okuri Ashi l		☐ Te Guruma	
	Morote Gari			☐ Ko Soto Gar	<u> 1</u>		
	Colonne A : Saisio	<u> </u>	Colonne B	Ceintures		Colonne C : Coups	
	Eri Dori – A2	<u> </u>	☐ Yoko Dori – B3		Oie Tsuki – C1		
	Katate Dori – A1		☐ Hadaka Jime – B5		☐ Mae Geri – C4		
			,				
			: (choix parmi to		s de la li	ste)	
	s les 4 directions :		ni (□ Nage Komi			
3 en	chaînements sur :		□Blocage				
	☐ 1 contre prise☐ 1 confusion						
	1 Liaison debout - so	ol					
UV3		- EFFICA	ACITE				
					T · ^		
	Compétitions :			Entraînements : 3 x Yaku Saku Geiko			
	☐ Participation 2 tournois			☐ 3 x Yaku Saku Geiko			
				2 x Randori Ne Waza			
				☐ 3 x Randori Tachi Waza			
UV4		- ENGAC	EMENT PERSON	NEL DANS LA VIE	E DU CLU	IB	
	AI, A			I	CL	300.	
$\overline{}$	Arbit Arbitrage d'un tourr	rage :		☐ Intervention		ige : /2 journées	