

## TOURNOIS

11 au 15 avril : Camp de Macolin BSA

Samedi 13 mai : Coupe de Printemps Genève

Samedi 17 juin : Remises des Grades BSA

Arrêt du Judo dès le 17 juin

## VACANCES SCOLAIRES

Vaud : 10 avril au 23 avril

Genève : 10 avril au 23 avril

## AUTRES

Vendredi 07 avril : Vendredi Saint

Lundi 10 avril : Lundi de Pâques

Jeudi 18 mai : Ascension

Lundi 29 mai : Pentecôte

## COMMENT FAIRE SA CEINTURE DE JUDO ?

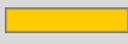
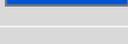
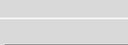


La ceinture au Judo est faite principalement pour tenir le judogi en place.

Cela permet de démontrer son niveau de travail technique auprès des adversaires ; certain grade peut être honorifique et donner à un combattant ou une personne méritant un grade supérieur.

Selon le règlement international d'arbitrage : La ceinture devra être assez longue pour faire deux tours autour du corps et dépasser d'environ 15 cm de chaque côté du nœud.

## COURLEURS DES GRADES

	6 <sup>e</sup> kyū
	5 <sup>e</sup> kyū
	4 <sup>e</sup> kyū
	3 <sup>e</sup> kyū
	2 <sup>e</sup> kyū
	1 <sup>er</sup> kyū
	1 <sup>er</sup> à 5 <sup>e</sup> dan
	6 <sup>e</sup> à 8 <sup>e</sup> dan
	9 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup> dan

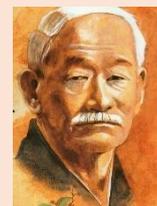


## CEINTURE NON RIGIDE

Lorsque l'enfant reçoit sa ceinture, il est recommandé de coudre ou de brûler les extrémités de sa ceinture pour qu'elle ne fasse pas de fils. Les adultes et la plupart des ceintures vertes et plus hautes ont normalement une ceinture rigide qui ne requiert pas ce traitement.

## 12ÈME DAN

Il existe un 12<sup>ème</sup> dan qui n'a été attribué qu'au fondateur du judo à titre posthume. La ceinture est blanche pour marquer un retour aux sources. Toutefois, elle est plus large pour la différencier de la ceinture du débutant. Les couleurs des ceintures kyū peuvent varier selon les pays.



## CEINTURE JAPONAISE

Ces ceintures sont uniquement destinées aux jeunes. Au Japon, il n'y a que 3 couleurs de ceinture : la blanche, la marron et la noire (ainsi que les ceintures pour les haut-gradés). A partir du 1<sup>er</sup> dan, la ceinture est noire. Au-delà du 5<sup>ème</sup> dan, la ceinture rouge et blanche ainsi que la ceinture rouge peuvent être portées lors de cours, démonstration, galas ou autres.



**Ko Soto Gari**  
*Petit fauchage intérieur*

Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de celui du partenaire et faucher le pied avec la plante du pied.



**Hiza Guruma**  
*Roue autour du genou*

Déséquilibre avant, se décaler de son partenaire et placer son pied sous le genou. Tirer avec les bras.



**De Ashi Barai**  
*Balayage du pied avancé*

Tirer le partenaire pour lui faire avancer le pied. Balayer le pied, au moment qu'il le pose.

**SODOKU**

	1	2		3	4	5	6	7
	3	4	5		6	1	8	2
		1		5	8	2		6
		8	6					1
	2				7		5	
		3	7		5		2	8
	8			6		7		
2		7		8	3	6	1	5

		9				1		
			4		5			
8				3				2
	5		1		7		6	
		1				3		
	6		5		3		7	
1				5				9
			7		4			
		2				8		