

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Date:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Nom:,,,

Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
Ippon Seoï Nage					
Morote Seoï Nage					
Hiza Guruma					
Sasae Tsuru Komi Ashi					
O Uchi Gari					
Haraï Goshi					
Morote Seoï Otoshi					
Tsuru Komi Goshi					
Ko Uchi Gari					
Kami Shio Gatame					
1e Kuzure Kami Shio Gatame					
2e Kuzure Kami Shio Gatame					
Yoko Shio Gatame					
1e Kuzure Yoko Shio Gatame					
2e Kuzure Yoko Shio Gatame					
On Gesa Gatame					
Kuzure Gesa Gatame					
Tate Shio Gatame					
Kuzure Tate Shio Gatame					
Ushiro Gesa Gatame					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			
Latérale Gauche			
Avant Droite			
Avant Gauche			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:
Ceinture				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne