

**NOMENCLATURE SLD JUDO CHATILLON  
EN TACHI WAZA**

	Groupe des 9-10 ans		Groupe des 11-12 ans		Groupe des 13-15 ans
TW 1	Ko uchi gari	TW 1	Ko uchi gari	TW 1	Ko uchi gari
TW 2	O uchi gari	TW 2	O uchi gari	TW 2	O uchi gari
TW 3	Tai otoshi	TW 3	Tai otoshi	TW 3	Tai otoshi
TW 4	Hiza guruma	TW 4	Hiza guruma	TW 4	Hiza guruma
TW 5	Sasae tsuri komi ashi	TW 5	Sasae tsuri komi ashi	TW 5	Sasae tsuri komi ashi
TW 6	Uki goshi	TW 6	Uki goshi	TW 6	Uki goshi
TW 7	O goshi	TW 7	O goshi	TW 7	O goshi
TW 8	Tsuri komi goshi	TW 8	Tsuri komi goshi	TW 8	Tsuri komi goshi
TW 9	Harai goshi	TW 9	Harai goshi	TW 9	Harai goshi
TW 10	Uchi mata	TW 10	Uchi mata	TW 10	Uchi mata
TW 11	Eri seoi nage	TW 11	Eri seoi nage	TW 11	Eri seoi nage
TW 12	Ippon seoi nage	TW 12	Ippon seoi nage	TW 12	Ippon seoi nage
TW 13	Morote seoi nage	TW 13	Morote seoi nage	TW 13	Morote seoi nage
TW 14	De ashi barai	TW 14	De ashi barai	TW 14	De ashi barai
TW 15	Okuri ashi barai	TW 15	Okuri ashi barai	TW 15	Okuri ashi barai
		TW 16	Hane goshi	TW 16	Hane goshi
		TW 17	Ashi guruma	TW 17	Ashi guruma
		TW 18	O guruma	TW 18	O guruma
		TW 19	O soto guruma	TW 19	O soto guruma
		TW 20	Kubi nage	TW 20	Kubi nage
		TW 21	Koshi guruma	TW 21	Koshi guruma
				TW 22	O soto otoshi
				TW 23	Soto maki komi
				TW 24	O soto maki komi
				TW 25	Tomoe nage
				TW 26	Hikomi gaeshi
				TW 27	Yoko tomoe nage
				TW 28	Tanio otoshi
				TW 29	Te guruma
				TW 30	Kata guruma
				TW 31	Seoi otoshi

TW 1	Uchi komi uke statique	TW 1	Uchi komi uke statique	TW 1	Uchi komi uke statique
TW 2	Nage komi lors du travail technique	TW 2	Nage komi lors du travail technique	TW 2	Nage komi lors du travail technique
TW 3	Découverte d'un tokuy waza	TW 3	Uchi komi uke dynamique linéaire	TW 3	Uchi komi uke dynamique linéaire
TW 4	Découverte des geikos, yaku soku geiko et kakari geiko	TW 4	Nage komi uke statique	TW 4	Nage komi uke statique
TW 5	Découverte des randoris	TW 5	Nage komi uke dynamique linéaire	TW 5	Nage komi uke dynamique linéaire
		TW 6	Etude des bascules avant/arrière et arrière /avant	TW 6	Etude des combinaisons dans un système attaque autour du tokuy
		TW 7	Travail autour du tokuy waza	TW 7	Travail des geikos, kakari geiko, yaku soku geiko
		TW 8	Travail des geikos, kakari geiko, yaku soku geiko	TW 8	Travail des randoris
		TW 9	Travail des randoris		

**NOMENCLATURE SLD JUDO CHATILLON  
EN NE WAZA**

	Groupe des 9-10 ans		Groupe des 11-12 ans		Groupe des 13-15 ans
NW 1	Kuzure gesa gatame	NW 1	Kuzure gesa gatame	NW 1	Kuzure gesa gatame
NW 2	Yoko shiho gatame	NW 2	Yoko shiho gatame	NW 2	Yoko shiho gatame
NW 3	Kami shiho gatame	NW 3	Kami shiho gatame	NW 3	Kami shiho gatame
NW 4	Ushiro gesa gatame	NW 4	Ushiro gesa gatame	NW 4	Ushiro gesa gatame
NW 5	Tate Shiho gatame	NW 5	Tate Shiho gatame	NW 5	Tate Shiho gatame
NW 6	Makura gesa gatame	NW 6	Makura gesa gatame	NW 6	Makura gesa gatame
NW 7	Retournement, uke à 4 pattes, tori de face	NW 7	Retournement, uke à 4 pattes, tori de face	NW 7	Retournement, uke à 4 pattes, tori de face
NW 8	Retournement, uke à 4 pattes, tori de côté	NW 8	Retournement, uke à 4 pattes, tori de côté	NW 8	Retournement, uke à 4 pattes, tori de côté
NW 9	Retournement, uke à plat ventre, tori de côté	NW 9	Retournement, uke à plat ventre, tori de côté	NW 9	Retournement, uke à plat ventre, tori de côté
NW 10	Enchaînement de 2 osae komi	NW 10	Enchaînement de 5 osae komi	NW 10	Enchaînement de 5 osae komi
NW 11	Liaison debout / sol de base (ko uchi- o uchi gari, o soto gari)	NW 11	Liaison debout / sol de base (ko uchi- o uchi gari, o soto gari)	NW 11	Liaison debout / sol de base (ko uchi- o uchi gari, o soto gari)
		NW 12	Liaison debout / sol autres cas	NW 12	Liaison debout / sol autres cas
		NW 13	Découverte des gardes au sol	NW 13	Découverte des gardes au sol
		NW 14	Découverte des renversements au sol	NW 14	Découverte des renversements au sol
		NW 15	Hon gesa gatame	NW 15	Hon gesa gatame
		NW 16	Kuzure yoko shiho gatame	NW 16	Kuzure yoko shiho gatame
		NW 17	Kuzure kami shiho gatame	NW 17	Kuzure kami shiho gatame
		NW 18	Kuzure ushiro gesa gatame	NW 18	Kuzure ushiro gesa gatame
		NW 19	Kuzure tate shiho gatame	NW 19	Kuzure tate shiho gatame
		NW 20	Kuzure makura gesa gatame	NW 20	Kuzure makura gesa gatame
				NW 21	Découverte des clés
				NW 22	Découverte des étranglements
				NW 23	Juji gatame
				NW 24	Waki gatame
				NW 25	Ude gatame
				NW 26	Hadaka jime
				NW 27	Okuri eri jime
				NW 28	Kata ha jime
				NW 29	Sode guruma
				NW 30	La famille des juji jime (kata, nami et gyaku)
				NW 31	Les situations pour aller luxer
				NW 32	Les situations pour aller étrangler

NW 1	Uchi komi uke statique	NW 1	Uchi komi uke statique	NW 1	Uchi komi uke statique
NW 2	Arrivée en position de contrôle final lors du travail technique	NW 2	Arrivée en position de contrôle final lors du travail technique	NW 2	Arrivée en position de contrôle final lors du travail technique
NW 3	Découverte d'un tokuy waza	NW 3	Uchi komi uke dynamique	NW 3	Uchi komi uke dynamique
NW 4	Découverte des geikos, yaku soku geiko et kakari geiko	NW 4	Arrivée en position de contrôle final lors uke dynamique	NW 4	Arrivée en position de contrôle final lors uke dynamique
NW 5	Découverte des randoris	NW 5	Travail autour du tokuy waza	NW 5	Travail autour du tokuy waza
		NW 6	Travail des geikos, kakari geiko, yaku soku geiko	NW 6	Travail des geikos, kakari geiko, yaku soku geiko
		NW 7	Travail des randoris	NW 7	Travail des randoris
		NW 8	Découverte des systèmes de défense au sol	NW 8	Etude des systèmes de défense au sol
				NW 9	Etude des passage de garde au sol

LEXIQUE SLD JUDO CHATILLON

Groupe des 9-10 ans		Groupe des 11-12 ans		Groupe des 13-15 ans	
L 1	Comment dit-on commencé ? <b>Hadjimé</b>	L 1	Comment dit-on commencé ? <b>Hadjimé</b>	L 1	
L 2	Comment dit t'on arrêté ? <b>Matté</b>	L 2	Comment dit t'on arrêté ? <b>Matté</b>	L 2	
L 3	Comment dit t'on salué ? <b>Ré</b>	L 3	Comment dit t'on salué ? <b>Ré</b>	L 3	
L 4	Comment appelle-t'on l'immobilisation au sol ? <b>Osae komi</b>	L 4	Comment appelle-t'on l'immobilisation au sol ? <b>Osae komi</b>	L 4	
L 5	Comment s'appelle l'habit de judo ? <b>Judogi</b>	L 5	Comment s'appelle l'habit de judo ? <b>Judogi</b>	L 5	
L 6	Comment s'appelle la ceinture ? <b>Obi</b>	L 6	Comment s'appelle la ceinture ? <b>Obi</b>	L 6	
L 7	Comment s'appelle les claquettes sur le bords du tapis ? <b>Zori</b>	L 7	Comment s'appelle les claquettes sur le bords du tapis ? <b>Zori</b>	L 7	
L 8	Comment s'appelle le créateur du judo ? <b>Jigoro Kano</b>	L 8	Comment s'appelle le créateur du judo ? <b>Jigoro Kano</b>	L 8	
L 9	Comment appelle-t'on le faite de prendre le judogi ? <b>Kumi kata</b>	L 9	Comment appelle-t'on le faite de prendre le judogi ? <b>Kumi kata</b>	L 9	
L 10	Comment appelle-t'on le lieu où l'on pratique le judo ? <b>Dojo</b>	L 10	Comment appelle-t'on le lieu où l'on pratique le judo ? <b>Dojo</b>	L 10	
		L 11	Comment dit l'arbitre pour annoncé le début d'immobilisation ? <b>Osae Komi</b>	L 11	
		L 12	Comment dit l'arbitre pour annoncer la fin d'une immobilisation ? <b>Toketa</b>	L 12	
		L 13	Comment dit l'arbitre pour qu'on ne bouge plus ? <b>Sono mama</b>	L 13	
		L 14	Comment dit l'arbitre pour qu'on reprenne le combat après un sono mama ? <b>Yoshi</b>	L 14	
		L 15	Comment appelle-t'on la famille des techniques de hanches ? <b>Koshi waza</b>	L 15	
		L 16	Comment appelle-t'on la famille des techniques de jambes ? <b>Ashi waza</b>	L 16	
		L 17	Comment appelle-t'on la famille des techniques de bras ? <b>Te waza</b>	L 17	
		L 18	Comment appelle-t'on la famille des techniques d'immobilisation au sol ? <b>Osae waza</b>	L 18	
		L 19	Comment appelle-t'on le domaine des techniques debout ? <b>Tachi waza</b>	L 19	
		L 20	Comment appelle-t'on le domaine des techniques au sol ? <b>Ne waza</b>	L 20	