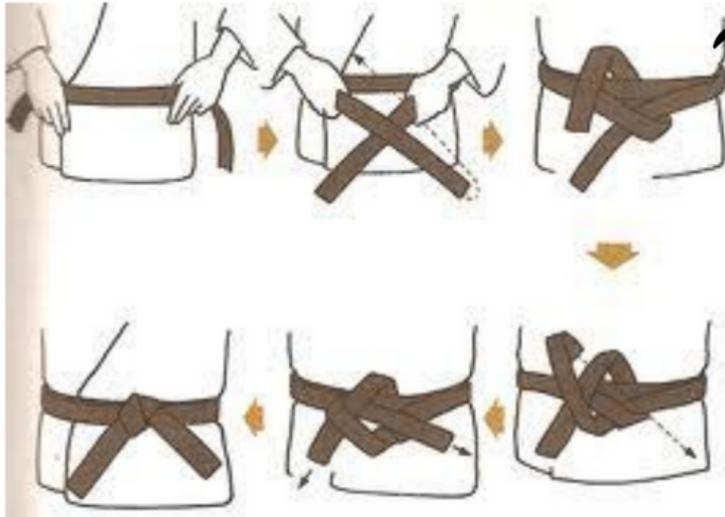
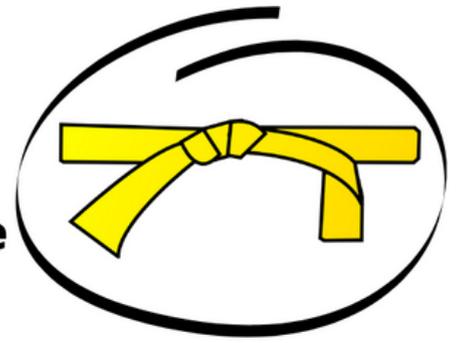


# Programme de grades Ceintures Blanche Jaune et Jaune



Le Nœud de ceinture



le Salut



la chute Arrière



la chute Avant

## Le Code Moral du Judokas



## Les Techniques Debout



## Le Vocabulaire



## Les Techniques au Sol

