



MBAR

QUI EST LE FONDATEUR
DU JUDO ?

1 POINT JIGORO KANO (嘉納治五郎)

QUELLE EST SA
NATIONALITÉ ?

2 POINTS JAPONAISE

QUELLE EST SON ANNÉE
DE NAISSANCE ?

4 POINTS 1860

QUELLE EST SA VILLE
DE NAISSANCE ?

4 POINTS MIKAGE (AUJOURD'HUI UN QUARTIER DE KOBE, JAPON)



MBAR

QUI EST LE JUDOKA LE
PLUS MEDAILLÉ AUX JO ?

1 POINT TEDDY RINER (FRANCE)

EN QUELLE ANNÉE LE
JUDO EST-IL DEVENU
SPORT OLYMPIQUE ?

4 POINTS 1964 (JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO)

QUI EST LE PREMIER
JAPONAIS AU COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE ?

3 POINTS JIGORO KANO (NOMMÉ EN 1909)



MBAR

COMMENT S'APPELLE LA
TENUE UTILISÉE POUR
PRATIQUER LE JUDO ?

1 POINT LE JUDOGI

À QUOI SERVENT LES
TENUES BLEUES AU JUDO ?

2 POINTS À DIFFÉRENCIER LES COMBATTANTS EN COMPÉTITION (UN BLEU, UN BLANC)

COMMENT S'APPELLENT
LES TISSUS QUI
COMPOSENT LES TENUES
DE JUDO ?

3 POINTS SASHIKO (APPELÉ AUSSI
TISSAGE GRAIN DE RIZ)



MBAR

COMMENT S'APPELLE LA
SALLE OÙ ON PRATIQUE
LE JUDO ?

1 POINT LE DOJO

QUELS SONT LES CRITÈRES
POUR TRANSFORMER UN
GYMNASE EN DOJO ?

1 POINT PAR CRITÈRE /3
UN TATAMI (POUR LE REVÊTEMENT DE SOL)
UN PORTRAIT DE JIGORÔ KANÔ (LE FONDATEUR DU JUDO)
UN PROFESSEUR DE JUDO

QUELLE MATIÈRE
COMPOSENT LES TATAMIS
AU JAPON ?

2 POINTS PAILLE DE RIZ



MBAR

QUELLE EST LA COULEUR
DE LA CEINTURE POUR
DÉBUTANT ?

1 POINT BLANCHE

DONNE TOUTES LES
COULEURS DE CEINTURE
JUSQU'À LA NOIRE

2 POINTS BLANCHE, JAUNE, ORANGE,
VERTE, BLEUE, MARRON, NOIRE

DONNE LA COULEUR ET
LE DAN DE LA
CEINTURE, DE LA NOIRE
À LA ROUGE

2 POINTS NOIRE : 1ER À 5E DAN
ROUGE ET BLANCHE : 6E À 8E DAN
ROUGE : 9E ET 10E DAN



MBAR

QUELLE EST LA COULEUR
DE LA CEINTURE POUR LA
COMPÉTITION ?

1 POINT ROUGE

DONNE UNE COULEUR DE
CEINTURE DE TAEKWONDO
QUI N'EXISTE PAS AU JUDO

2 POINTS VIOLETTE

QUELLE EST L'HISTOIRE DE
LA CEINTURE BLANCHE DE
JIGORO KANO ?

4 POINTS POUR NE PAS AVOIR DE CEINTURE, IL
S'EST DONNÉ UNE CEINTURE BLANCHE,
ET APRÈS SA MORT, IL A REÇU LA
CEINTURE ROUGE.



MBAR

QUEL EST LE NOM JAPONAIS
D'UNE TECHNIQUE
D'IMMOBILISATION ?

2 POINTS OSAEKOMI-WAZA

TRADUIT EN JAPONAIS
CONTRÔLE LATÉRAL
MODIFIÉ ?

3 POINTS KUZURE-GESA-GATAME

MIME
KUZURE-GESA-GATAME

3 POINTS À REGARDER SUR
YOUTUBE.



MBAR

COMMENT DIT-ON
« ARRÊTER » AU JUDO ?

1 POINT MATTE

COMMENT DIT-ON
« PENALITÉ » AU JUDO ?

2 POINTS SHIDO

MIME LA PENALITÉ POUR
NON COMBATIVITÉ

4 POINTS À REGARDER SUR
YOUTUBE.



MBAR

QUELLES SONT LES INITIALES
DE LA FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE JUDO ?

3 POINTS IJF (INTERNATIONAL JUDO FEDERATION)

EN QUELLE ANNÉE A-T-ELLE
ÉTÉ FONDÉE ?

3 POINTS 1951

QUI EST LE PRÉSIDENT DE LA
FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE JUDO ?

5 POINTS MARIUS VIZER (DEPUIS 2007)



MBAR

QUEL EST LE NOM DE LA PREMIERE ÉCOLE DE JUDO ?

3 POINTS KODOKAN (講道館)

QUELLE EST SON ANNÉE DE FONDATION ?

3 POINTS 1882

DANS QUELLE VILLE EST NÉE CETTE ÉCOLE ?

3 POINTS TOKYO, JAPON



MBAR

C EST QUOI UN KATA ?
1 POINT

UN ENCHAÎNEMENT COORDINÉ DE TECHNIQUES EXÉCUTÉES AVEC UN PARTENAIRE POUR ILLUSTRER LES PRINCIPES DU JUDO.

QUEL EST LE NOM DU KATA POUR LA CEINTURE NOIRE ?

2 POINTS NAGE-NO-KATA

DONNE LE NOM DE 5 KATA DE JUDO

4 POINTS
NAGE-NO-KATA KATAME-NO-KATA
KIME-NO-KATA JU-NO-KATA
KODOKAN GOSHIN-JUTSU

DONNE LE NOM DES 15 TECHNIQUES DU NAGE-NO-KATA

4 POINTS
UKI-OTOSHI / I SEOI-NAGE / KATA-GURUMA / UKI-GOSHI / HARAI-GOSHI / TSUKURI-KOMI-GOSHI / OKURI-ASHI-BARAI / SASAE-TSURIKOMI-ASHI / UCHI-MATA / TOMOE-NAGE / UDE-NAGE / SUMI-GAESHI / YOKO-GAKE / YOKO-GURUMA / UKI-WAZA



MBAR

QUE VEUT DIRE UCHI-KOMI ?
1 POINT

RÉPÉTITION D'ENTRÉE DE TECHNIQUE SANS PROJECTION

QUE VEUT DIRE NAGE-KOMI ?

1 POINT

RÉPÉTITION AVEC PROJECTION COMPLÈTE

DÉFINIS TANDOKU RENSU

2 POINTS

ENTRAÎNEMENT SEUL, SANS PARTENAIRE, POUR TRAVAILLER LES MOUVEMENTS

DÉFINIS TSUKURI, KUZUSHI, KAKE

4 POINTS

KUZUSHI : LE DÉSÉQUILIBRE DE L'ADVERSAIRE
TSUKURI : LA PRÉPARATION / L'ENTRÉE DE LA TECHNIQUE
KAKE : L'EXÉCUTION DE LA PROJECTION



MBAR

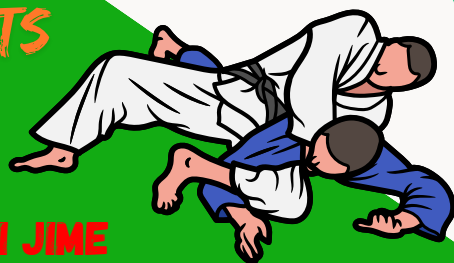
DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

SANSKAKUJIME

2 POINTS



OKURI ERI JIME



MBAR

DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



3 POINTS

YAMA ARASHI

2 POINTS



SODE GURUMA JIME



MBAR

DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

TOMOE NAGE

2 POINTS

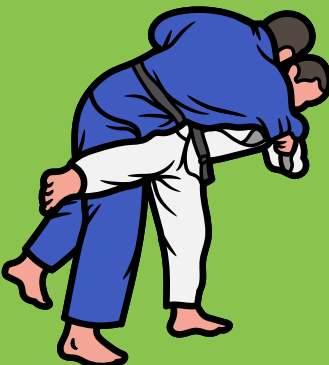


KATA GATAME



MBAR

DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

O GURUMA

3 POINTS

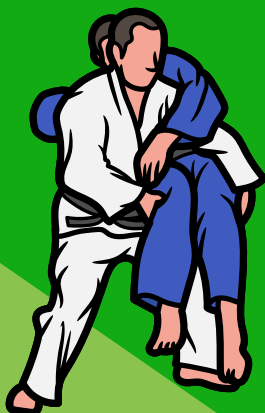


SUKUI-NAGE



MBAR

DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

SUKUI-NAGE

3 POINTS



UDE HISHIGI AHI GATAME



MBAR

DONNE LE NOM DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

OKURI ASHI BARAI

3 POINTS



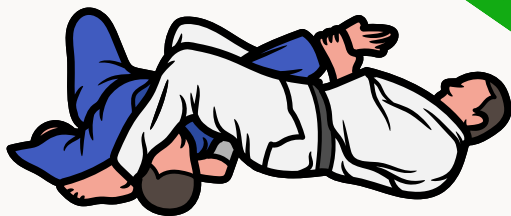
KATA-ASHI-HISHIGI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

UDE-HISHIGU-JUJI-GATAME
1 POINT



1 POINT

UDE-HISHIGU-JUJI-GATAME



MBAR

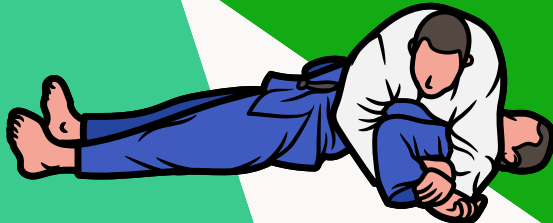
DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT

SUMI-GAESHI



1 POINT UDE GARAMI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

TSURI KOMI GOSHI

2 POINTS



1 POINT

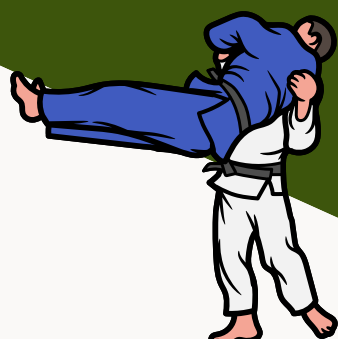
TATE-SHIHO-GATAME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

2 POINTS



USHIRO GOSHI

2 POINTS

IPON SEOI NAGE



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

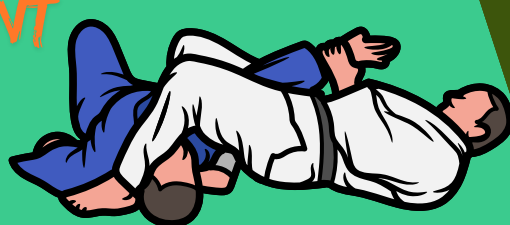
2 POINTS

MOROTE SEOI NAGE

1 POINT



UDE-HISHIGU-JUJI-GATAME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

2 POINTS

MOROTE GARI

2 POINTS

O GURUMA



MBAR

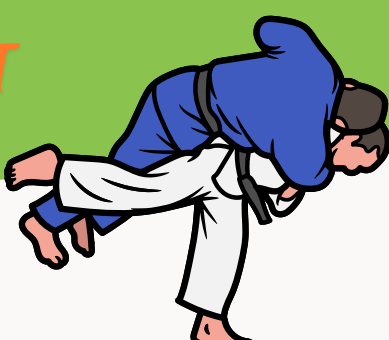
DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT

HON-GESA-GATAME

1 POINT

HARAI GOSHI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT

UDE-HISHIGI
HARA-GATAME

1 POINT

HADAKA-JIME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

2 POINTS

UTSUURI GOSHI

2 POINTS

TE GUMURA





MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

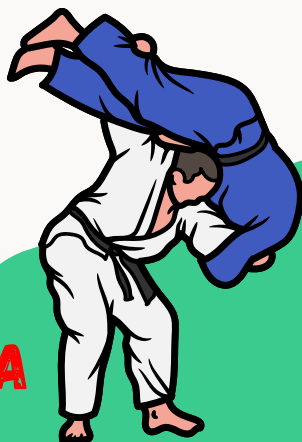
KUCHIKI TAOSHI

2 POINTS



1 POINT

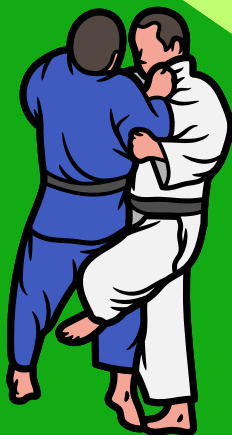
KATA GURUMA



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

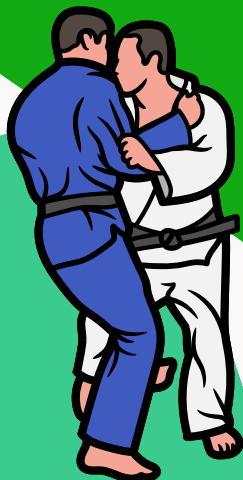
1 POINT



KO SOTO GARI

1 POINT

KO UCHI GARI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

3 POINTS



KATA TE JIME

2 POINTS

KIBISU GASHI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT



DE ASHI BARAI

3 POINT



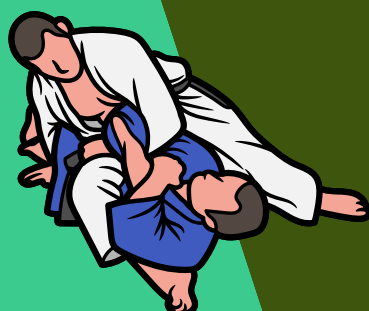
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT



**UDU-HISHIGI
UDE-GATAME**

SUMI OTOSHI

3 POINTS



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

UTCHI MATA

1 POINT



3 POINTS

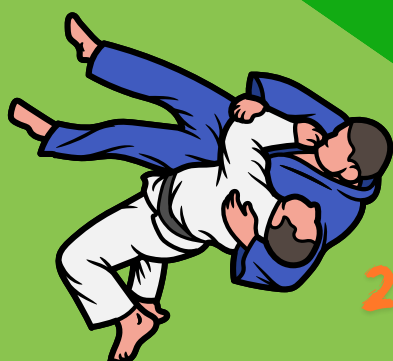
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

2 POINTS



URA NAGE

3 POINTS



TAWARA GESHI



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT

HARAI GOSHI

2 POINTS



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME



MBAR

DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?

1 POINT



TAI OTOSHI

1 POINT



SASAE TSURIKOMI ASHI



DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?



1 POINT

KO SOTO GARI

3 POINTS



UDE-HISHIGI
ASHI-GATAME



DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?



2 POINTS

KATA HA JIME

1 POINT



O GOSHI



DONNE LE NOM
DES TECHNIQUES ?



1 POINT

O SOTO GARI

2 POINTS



HIZA GURUMA



COMMENT APELLE TON UN
COMBAT AU JUDO ?

1 POINT

RANDORI

COMMENT ABANDONNER UN
COMBAT AU JUDO ?

2 POINTS

TAPER TROIS FOIS AVEC LA MAIN OU LE PIED
SUR LE TATAMI OU SUR L'ADVERSAIRE.

COMMENT DIT ON
ABANDONNER UN COMBAT
AU JUDO ?

4 POINTS

MAITTA



QUEL MOT EST DIT POUR
LE SALUT EN JUDO ?

1 POINT

REI

À QUELLE OCCASION
RÉALISE-T-ON UN SALUT ?

2 POINTS

EN ENTRANT ET SORTANT DU DOJO
AU DÉBUT ET À LA FIN DU COURS
AVANT ET APRÈS CHAQUE COMBAT OU EXERCICE

QUE REPRÉSENTENT
"SENSEI NI REI" ET
"SHOMEN NI REI" ?

3 POINTS

SENSEI NI REI : SALUT AU PROFESSEUR
SHOMEN NI REI : SALUT VERS LE FONDATEUR (JIGORO
KANO) OU L'ESPRIT DU LIEU



OÙ PLACE-T-ON SES MAINS
AU JUDO POUR PRENDRE
LA GARDE ?

1 POINT

UNE MAIN SUR LE REVERS DU KIMONO (EN HAUT DU TORS)
UNE MAIN SUR LA MANCHE DU BRAS OPPOSÉ

QUE SIGNIFIE "KUMI" DANS
"KUMI-KATA" ?

2 POINTS

MÉTHODE DE SAISIE

TEDDY RINER EST-IL
DROITIER OU GAUCHER EN
GARDE ?

3 POINTS

DROITIER



DONNE LES GRANDES
FAMILLES DE MOUVEMENTS
DEBOUT EN FRANÇAIS.

1 POINT

TECHNIQUES DE BRAS
TECHNIQUES DE HANCHES
TECHNIQUES DE JAMBES
TECHNIQUES DE SACRIFICE

DONNE LES GRANDES
FAMILLES DE MOUVEMENTS
DEBOUT EN JAPONAIS.

2 POINTS

TE-WAZA (TECHNIQUES DE BRAS)
KOSHI-WAZA (TECHNIQUES DE HANCHE)
ASHI-WAZA (TECHNIQUES DE JAMBE)
SUTEMI-WAZA (TECHNIQUES DE SACRIFICE)

DONNE LE NOM DE CETTE
TECHNIQUE EN FRANÇAIS :
"CHUTE DANS LA VALLÉE"

3 POINTS

TANI OTOSHI



QU'EST-CE QU'UN
OSA EKOMI ?

1 POINT UNE IMMOBILISATION CONTRÔLANT
L'ADVERSAIRE AU SOL

DONNE LES GRANDES
FAMILLES DE MOUVEMENTS
AU SOL EN FRANÇAIS.

2 POINTS

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION
TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENT
TECHNIQUES DE CLÉ

DONNE LES GRANDES
FAMILLES DE MOUVEMENTS
AU SOL EN JAPONAIS.

4 POINTS

OSA EKOMI-WAZA
SHIME-WAZA
KANSETSU-WAZA



QUELLE EST LA CATÉGORIE
HOMME SENIOR LA PLUS
LOURDE ?

1 POINT

-100

QUELLE EST LA CATÉGORIE
FEMME SENIOR LA PLUS
LÉGÈRE ?

2 POINTS

-48 KG

QUELLES SONT TOUTES LES
CATÉGORIES DE POIDS EN
JUDO HOMME SENIOR ?

3 POINTS

-60 KG -66 KG -73 KG -81 KG
-90 KG -100 KG +100 KG



QU'EST-CE QUE LE JUJITSU ?
1 POINT
ANCÊTRE DU JUDO.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE JUDO ET LE JUJITSU ?
2 POINTS
LE JUJITSU EST A BUT LETAL ET INCLUT DES COUPS (ATEMI)

QUE VEUT DIRE LE MOT "JUJITSU" ?
3 POINTS
ART DE LA SOUPLESSE



MIME UN COUP DE POING ET DE PIED AU JUJITSU
1 POINT
COUP DE POING (TSUKI) ET COUP DE PIED (GERI) EXÉCUTÉS AVEC CONTRÔLE.

DONNE LE NOM D'UN COUP DE POING AU JUJITSU.
3 POINTS
OI-TSUKI
DONNE LE NOM D'UN COUP DE PIED AU JUJITSU.
3 POINTS
MAE-GERI



QUEL EST LE PREMIER PAYS OÙ UN DOJO S'EST OUVERT EN DEHORS DU JAPON ?
2 POINTS
FRANCE
QUELLE ÉTAIT LA VILLE DU PREMIER DOJO OUVERT EN DEHORS DU JAPON ?
2 POINTS
PARIS
QUEL EST LE DEUXIÈME PAYS A AVOIR ACCUEILLI LES JEUX OLYMPIQUES AVEC DU JUDO AU PROGRAMME ?
4 POINTS
ALLEMAGNE



TRADUIS HARAI GOSHI.
2 POINTS
PROJECTION DU CORPS
TRADUIS O GOSHI
2 POINTS
GRANDE HANCHE
TRADUIS UCHI MATA
2 POINTS
FAUCHAGE INTÉRIEUR DE LA CUISSE



TRADUIS TAI OTOSHI
2 POINTS
PROJECTION DU CORPS
TRADUIS IPPON SEOI NAGE
2 POINTS
PROJECTION PAR L'ÉPAULE
TRADUIS KATA GURUMA
2 POINTS
KATA GURUMA



TRADUIS SANKAKU JIME
2 POINTS
ÉTRANGLEMENT TRIANGULAIRE
TRADUIS YOKO SHIO GATAME
2 POINTS
CONTRÔLE LATÉRAL À QUATRE POINTS
TRADUIS TATE SHIO GATAME
2 POINTS
CONTRÔLE VERTICAL À QUATRE POINTS



TRADUIS SUMI GAESHI
2 POINTS
RENVERSEMENT DANS LE COIN
TRADUIS TOMOE NAGE
2 POINTS
PROJECTION CIRCULAIRE)
TRADUIS SOTO MAKIKOMI
2 POINTS
ENROULEMENT EXTÉRIEUR



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UCHI-KOMI ET NAGE-KOMI ?
2 POINTS
UCHI-KOMI : ENTRÉE RÉPÉTÉE SANS PROJECTION.
NAGE-KOMI : ENTRÉE AVEC PROJECTION COMPLÈTE.
QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE SHIAI ET RANDORI ?
2 POINTS
SHIAI : COMBAT OFFICIEL (COMPÉTITION).
RANDORI : COMBAT D'ENTRAÎNEMENT LIBRE.
QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE SENPAI ET KOHAI ?
2 POINTS
SENPAI (先輩) : ÉLÈVE PLUS ANCIEN.
KOHAI (後輩) : ÉLÈVE PLUS JEUNE.



QUEL DIPLÔME FAUT-IL POUR ÊTRE PROFESSEUR DE JUDO ?
2 POINTS
CQP MONITEUR DE JUDO-JUJITSU
QUEL DIPLÔME FAUT-IL POUR ÊTRE ENTRAÎNEUR DE JUDO ?
2 POINTS
DEJEPS JUDO-JUJITSU
QUEL DIPLÔME FAUT-IL POUR ÊTRE PRÉSIDENT D'UN CLUB DE JUDO ?
2 POINTS
AUCUN DIPLÔME TECHNIQUE REQUIS, MAIS IL FAUT ÊTRE MEMBRE LIÉGÉRIE DE LA FÉDÉRATION ET DÉCLARÉ À LA PRÉFECTURE (STATUTS D'ASSOCIATION LOI 1901).