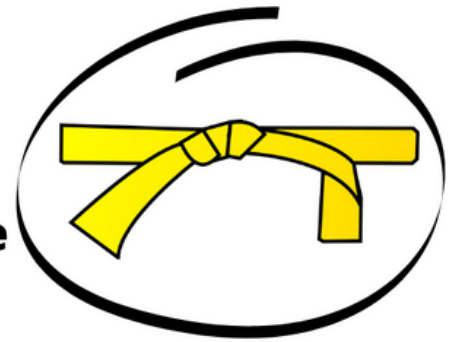


Programme de grades Ceintures Blanche Jaune et Jaune



Le Nœud de ceinture



le Salut



la chute Arrière

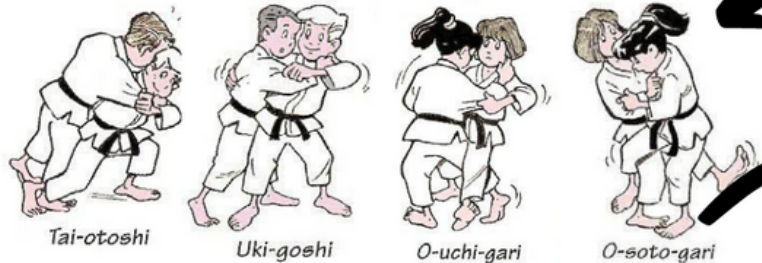


la chute Avant

Le Code Moral du Judokas



Les Techniques Debout



Le Vocabulaire



Les Techniques au Sol

