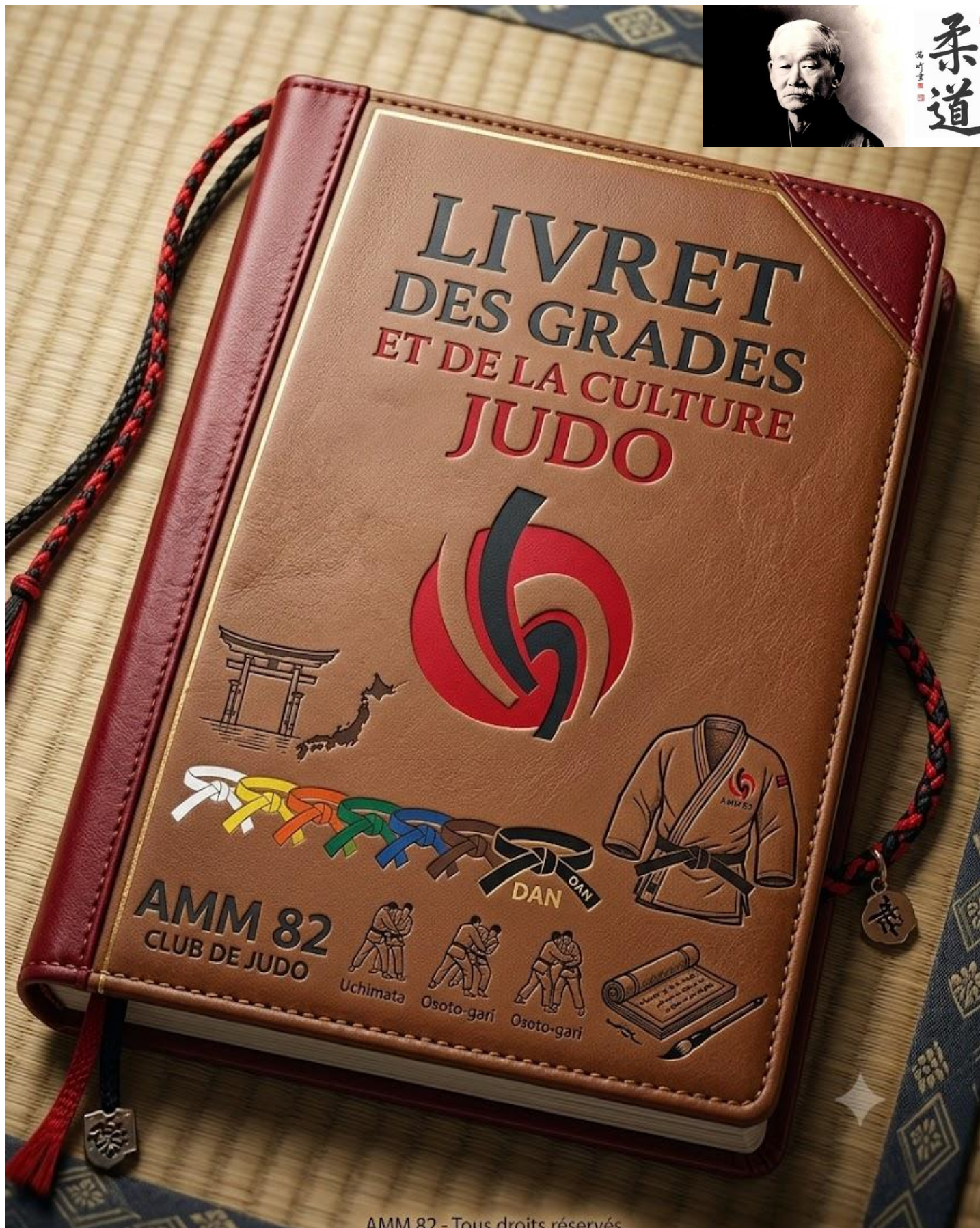


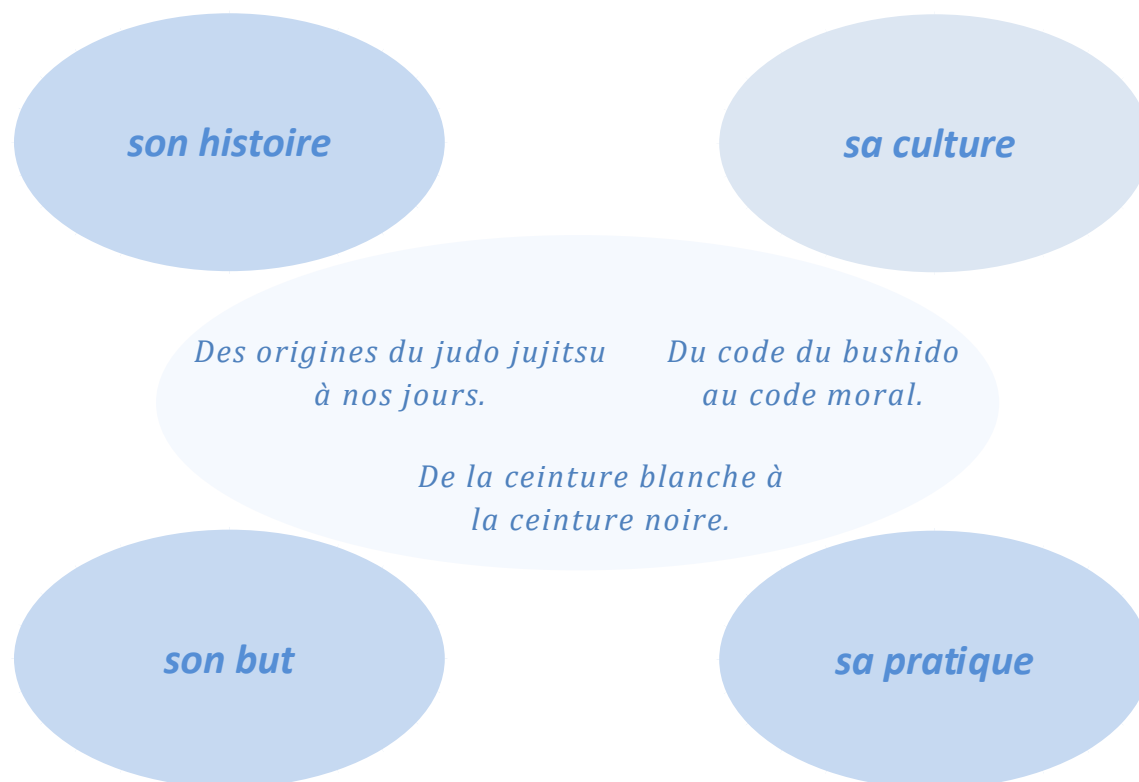


AMM 82 - Tous droits réservés.

NOM PRENOM : _____

PREFACE

Recueil utile et pratique d'informations fondamentales au service des adhérents de notre club l'AMM82, ce livret renseigne sur notre discipline :



Merci à Olivier TROUSLOT, Axel CROLET, Jeanine EGEA pour ce formidable travail de recherche, collecte et de présentation.

Ils ont également finalisé un livret sur l'environnement sportif et le rôle de l'arbitre.

Ces documents vous accompagneront et vous aideront dans votre progression, jusqu'à la ceinture noire de judo jujitsu.

Ramon EGEA

Professeur de judo jujitsu 7^{ème} dan

Enseignant principal de l'amm82

Membre de l'académie française de judo

Membre de la Comission nationale des grades

JIGORO KANO



Jigoro KANO, futur fondateur du Judo, naît le 28 Octobre 1860 dans le village de Mikage situé près de Kobe. Il est le troisième fils d'un intendant Naval du shogunat Tokugawa. Le Jeune Jigoro Kano est issu d'une famille très privilégiée et passe les premières années de sa vie dans un enseignement très traditionaliste, baigné dans le sacro-saint respect du bushido, le code d'honneur des samouraïs, et l'étiquette du savoir vivre médiéval.



En 1871, La famille Kano s'installe à Edo (futur Tokyo). Sentant le vent tourner depuis les événements de 1868, le père de Jigoro oriente celui-ci vers des études littéraires fortement occidentalisées. Petit et léger, il souffre de sa faiblesse physique mais il la compense par un esprit vif et combatif. Il décida de se fortifier en suivant un développement musculaire : la gymnastique et le base-ball ! Mais il n'y trouva pas ce qu'il recherchait. C'est alors qu'il se souvint que jadis, lorsqu'il était enfant, il assistait à des démonstrations de ju-jitsu

lorsqu'il se rendait avec son père chez le shogun. Malheureusement, depuis cette époque, cette pratique était totalement tombée en désuétude.



C'est à l'âge de 17 ans, alors qu'il était étudiant à l'université de Tokyo, qu'il décida d'étudier le style de l'une des dernières écoles de ju-jitsu : le Tenjin-Shinyo Ryu, enseigné par maître **Fukuda Hachinosuke**. Ce sensei était réputé pour avoir une "ligne pédagogique" dure : projetant ses élèves avec violence au sol, il donne peu d'explications et attend des étudiants qu'ils analysent d'eux-mêmes ces mouvements. Kano est persévérant et très vite, il parvient à vaincre un autre élève très doué de son dojo, plus puissant que lui (75 kg contre 48), grâce à un mouvement de son invention : c'est kata-guruma. Il y étudie les coups frappés (atémis) et les techniques de contrôles (katame-waza). Patiemment, Jigoro Kano remonte dans le passé à l'heure où la jeunesse japonaise ne s'intéresse plus qu'au moderne.

A la mort de Fukuda en 1879, il décida alors de rejoindre l'école de Kito (Kito ryu) où il apprit les techniques de projections (Nage-waza) sous la direction de maître Likubo Tsunetoshi. Auprès de lui, il découvrit un style de ju-jitsu apparaissant d'avantage comme un art ainsi qu'une devise qu'il fera sienne :

« Minimum d'énergie,
maximum d'efficacité »

seiryoku zen yo

進
乎
齊
禮
語

精
力
最
善
活
用



Désormais, la route de Kano était toute tracée : il se documente en interrogeant tous les spécialistes et étudie les manuscrits anciens et leurs secrets. Il apprend les techniques du sumo et redécouvre l'ancien art des saisies (kumi-uchi) qui aboutira au travail primordial du kumi-kata en judo. Il compare et trie. En 1882, sa synthèse sur le Ju-Jitsu prend forme et finalement il décide de l'appeler « Ju-do » : la voie de la souplesse. Il pose définitivement l'idée que les possibilités de l'art martial dépassaient largement le plan physique et ce qu'il appelait Judo (le suffixe « do », la voie, remplaçant définitivement celui de « jutsu » la technique) pouvait être un moyen fantastique de développement moral de l'individu. C'est cet idéal élevé qui sauvera le vieil art martial de l'oubli.

Février 1882, Kano réalise son rêve en créant son école le kodokan (littéralement : « maison où l'on étudie la voie »). Elle fut installée dans l'enceinte du temple Eishoji à Tokyo et Jigoro put compter sur 9 élèves évoluant sur les 12 premiers tatamis.



Cette école fut un véritable laboratoire de recherche et de mise au point de nouvelles techniques. La réputation de l'école ne tarda pas à se propager et KANO dut se résoudre à déménager le kodokan à plusieurs reprises à cause du nombre croissant d'élèves.

À l'époque, la coutume était de se lancer des défis entre écoles concurrentes afin de prouver son efficacité par rapport à l'autre. Les premières rencontres contre d'autres styles de ju-jitsu se montrèrent très enrichissantes notamment au sol où il s'aperçut qu'il y avait des domaines qu'il avait complètement négligé.

En 1895, Jigoro KANO arriva à maturité de son système. Le nouveau judo fut débarrassé de l'esprit féodal des anciennes écoles de ju-jitsu et fut codé scientifiquement.

Ainsi fut au point le gokyo :

- 40 techniques de projections de base : 8 mouvements répartis en 5 séries
- Des procédés d'entraînement à caractère éducatif (ukémis, chutes)
- Plusieurs techniques d'immobilisations.
- il élimina de sa méthode les prises dangereuses et les atémis.

Doué pour la communication, il partit un peu partout dans le monde promouvoir le judo. En 1886, il fit plusieurs voyages en Europe où il effectua plusieurs démonstrations dont pour la première fois en France à Marseille.

Après concertation auprès de différentes écoles de jujutsu, il crée en 1907, les « Katas » (littéralement moule, modèle...).



Les principaux maîtres des différentes écoles du jujutsu rassemblés autour de Kano au Dai Nihon Butokukai lors de la réunion d'harmonisation des *kata* du kodokan, le 24 juillet 1906.

Au premier rang, de gauche à droite : Hiratsuka Katsuta (Yoshin ryu), Yano Koji (Takenouhi ryu), Seikiguchi Jushin (Seikiguchi ryu), Totsuka Hidemi (Yoshin ryu), **Kano Jigoro** (Kodokan judo), Hoshino Kumon (Shiten ryu), Katayama Takayoshi (Yoshin ryu), Eguchi Yazo (Kyushin ryu), Inazu Masamitsu (Miura ryu).

Debout : Yamashita Yoshiaki (Kodokan judo), Isogai Hajime (Kodokan judo), Yokoyama Sakujiro (Kodokan judo), Nagaoka Hidekazu (Kodokan judo), Takeno Shikataro (Takenouhi ryu), Tanabe Mataemon (Fusen ryu), Imai Kotaro (Takenouhi ryu), Sato Hoken (Kodokan judo), Oshima Hikosaburo (Takenouhi ryu), Tsumizu Mokichi (Seikiguchi ryu), Aoyagi Kihei (Sosuishi ryu).

1908 : le parlement de Tokyo approuve la loi introduisant le judo dans le programme des écoles ainsi que le Kendo.

1909 : Il devint le premier japonais membre du CIO

1938 : Mort de Jigoro KANO

Le JUDO de KANO



Lorsque le Maître Kano décida d'utiliser le terme Judo en remplacement du terme habituel de Jujutsu, il s'en expliqua en ces termes :

« La raison qui m'a fait adopter le mot de Judo au lieu de Jujutsu (ou Jiu Jitsu) est que mon système n'est pas simplement un Jutsu ou " technique " mais un Do, c'est à dire une Voie, une doctrine. De plus mon choix était motivé par deux autres considérations :

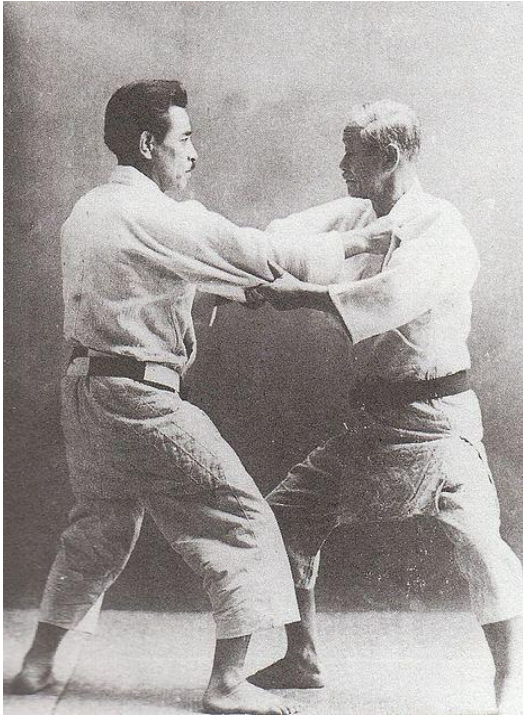
La première était que les écoles de Jujutsu utilisaient des pratiques dangereuses comme de projeter par des moyens assez incorrects ou d'utiliser des torsions violentes des membres. Ceci conduisait les spectateurs de ces techniques brutales à juger le Jujutsu comme dangereux et dommageable pour le corps.

De plus il y avait des écoles insuffisamment disciplinées dont les élèves se rendaient odieux en public en projetant des passants inoffensifs ou en leur cherchant querelle. Il en résultait que le mot même de Jujutsu avait acquis un sens péjoratif pour bien des gens. Or, je désirais montrer que mon enseignement, contrairement à cette réputation détestable du Jujutsu, éliminait tout danger, toute utilisation agressive :

L'autre raison était qu'à l'époque où j'ai commencé à diffuser mon Judo, le Jujutsu avait tellement décliné que certains professeurs de Jujutsu avaient perdu toute dignité, et, comme des forains, donnaient des exhibitions payantes de leur art en combattant tantôt leurs propres élèves tantôt des lutteurs ».

Le judo de KANO, puisant dans les traditions spirituelles et morales japonaises mais résolument modernes est basé sur la recherche d'une plus grande efficacité. Ce sont sûrement les raisons qui ont permis le succès du Judo en phase avec ce nouvel esprit, lequel ne retient que le point de vue éducatif.

Le judo en France



C'est en observant les techniques de Jujitsu, que les samouraïs utilisaient dans leur lutte pour la survie, que **Jigoro Kano**, universitaire de haut rang, fin lettré et maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le Judo, littéralement "voie de la souplesse". Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physiques et spirituels, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et des commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser. Jigoro Kano supprime les coups frappés des anciennes techniques de combat pour ne retenir que projections et contrôles. Il impose la saisie du Judogi. Son objectif est alors de développer un système sportif et éducatif sans aucun danger pour les pratiquants. L'Histoire est désormais en marche et le Judo connaît un essor fantastique, bien au-delà de son Japon natal. Il est

aujourd'hui en France le 3^{ème} sport le plus pratiqué, avec plus d'un demi-million de licenciés à la Fédération Française de Judo. En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux



de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les garçons que chez les filles.

Jean-Luc Rouge (Source : documents FFJDA)

Légende & judo

Le Judo, la plus belle invention du Japon.

Au Japon, une légende dit que les principes du Judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes...

LE GRADE



Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire. Fin 2018 le Judo français en compte plus de 40 000 et plus de 100.000 ont été décernées depuis la création de la fédération. (Source : document FFJDA)

Les âges planchers indiquent des âges minimums pour passer un grade. La progression doit être respectée, les évaluations portent sur le programme de la ceinture convoitée et des précédentes. L'enseignant évalue les acquis de l'élève, ses connaissances techniques, sa maîtrise et son attitude (Shin Ghi Tai). Il ne peut délivrer que les grades kyu's c'est à dire de la ceinture blanche à la ceinture marron.

SHIN GHI TAI



SHIN GHI TAI : les 3 grands objectifs du judoka au cours de sa vie.

Le SHIN, c'est... **l'esprit**, le mental, l'état intérieur, les qualités de l'esprit comme la modestie, la témérité, la loyauté, la concentration. Il permet l'utilisation judicieuse des techniques (Ghi).

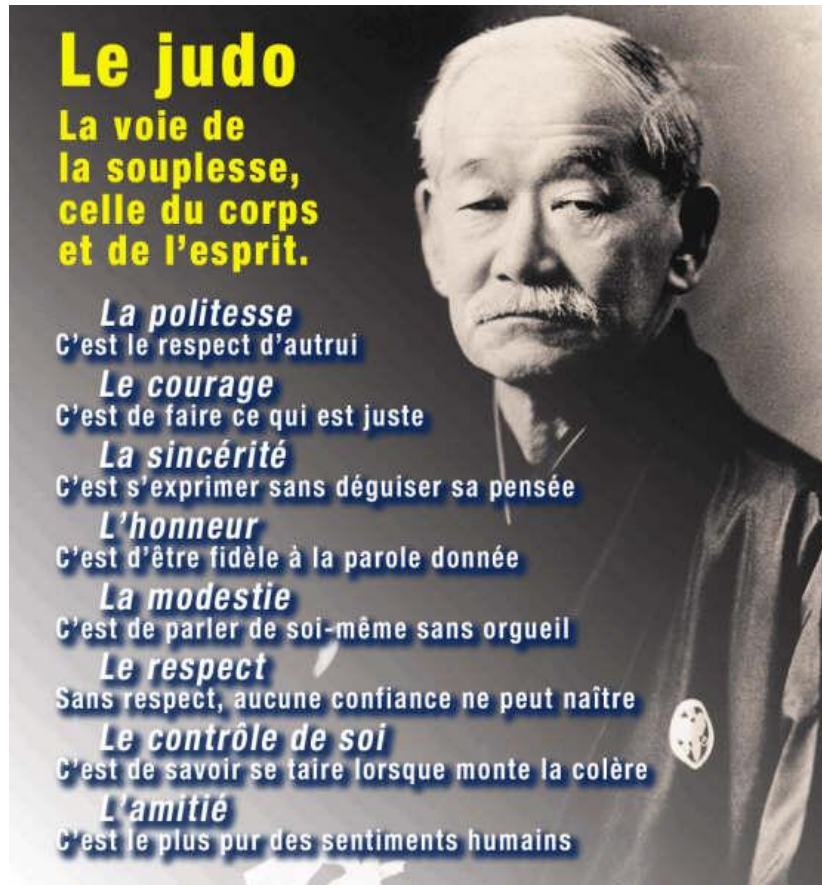
Le GHI, c'est... **la technique** : Le savoir-faire technique et tactique, elle potentialise les qualités physiques (Tai).

Le TAI, c'est... **le corps**, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse. L'efficacité en combat.

Le grade en Judo matérialise les progrès dans l'habileté et la compréhension de ces trois éléments inséparables et sont pris en compte pour l'attribution d'un grade. Tous les trois doivent exister simultanément et tous les trois doivent être totalement concernés par la pratique. S'il manque une chose, tout s'écroule. Le corps sans technique est inutilisable, sans esprit il n'est qu'un sac vide. La technique ne peut s'appliquer que par le corps mais c'est l'esprit qui la fait vivre et progresser. Mais les proportions entre eux sont différentes, suivant les âges de la vie. Dans la jeunesse, **Tai** : le corps est très fort, très résistant, **Ghi** : la technique est encore faible, et **Shin** : l'esprit est seulement au début de son développement. A quarante ans, Tai est moins fort, mais Ghi est meilleur et Shin commence à s'affirmer. A soixante ans, Tai a déjà faibli, Ghi la technique est à son apogée, et Shin est très fort. A quatre-vingts ans, Tai est devenu très faible, Ghi est encore très bon et Shin est supérieur. Dans l'ensemble il y a donc une progression, une amélioration constante. (Dojo, le temple du sabre - P. Delorme)

LE CODE MORAL

Créé en 1985 par Bernard Midan, sur la base du code d'honneur et de morale du collège national des ceintures noires proposé par Jean-Lucien Jazarin sur la base du texte de Nitobe. Le code moral est inspiré de son ancêtre japonais : le bushido (la voie du guerrier) qui était le code d'honneur des samouraïs. C' est le code de conduite du judoka.



L'ATTITUDE AU DOJO

Le Dojo : Lieu où l'on étudie la voie d'un art martial.

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien entre les pratiquants.



Respect des lieux



Entraide



Respect des personnes



Hygiène



Politesse



Convivialité



Ponctualité

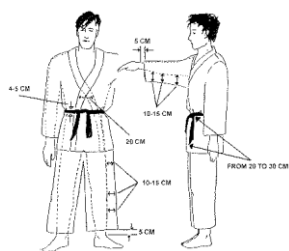
(Source FFJDA Dessins : A Chéret)

LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

Les règles de conduite : Le judoka accepte les règles explicites du dojo: la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

Dojo : Lieu de pratique du judo jujitsu, c'est la salle où se trouve
le tatami : surface de pratique des judokas dont la densité permet d'effectuer les chutes sans danger.



La tenue (Judogi) : Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

Les «zooris» : Sandales utilisées pour aller des vestiaires au dojo. Plus communément appelées Tongs.

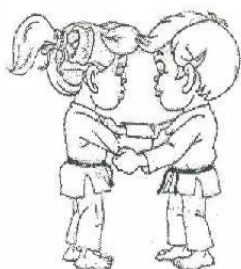


Le professeur (Sensei) : Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

Le salut (Rei) : c'est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.



Les Partenaires Le judo se pratique à deux. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.



Tori : Partenaire de Uke, c'est celui qui exécute la technique.

Uke : Partenaire de Tori. Uke est véritablement un partenaire actif.

La saisie (Kumi kata) : La pratique du judo demande une saisie entre deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

Hajime : «commencez», donne le signal de départ d'un exercice ou d'un combat.

Matte : «arrêtez», donne le signal d'arrêt d'un exercice ou l'arrêt momentané d'un combat.

Sore made : annonce la « fin du combat ».

La chute (*Ukemi*) : Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.



Les bases techniques (*Ghi*) :

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

Le randori :

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le shiai :

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata :

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés. ..

Uki-Otoshi



Le grade (*Kyu* ou *Dan*) :

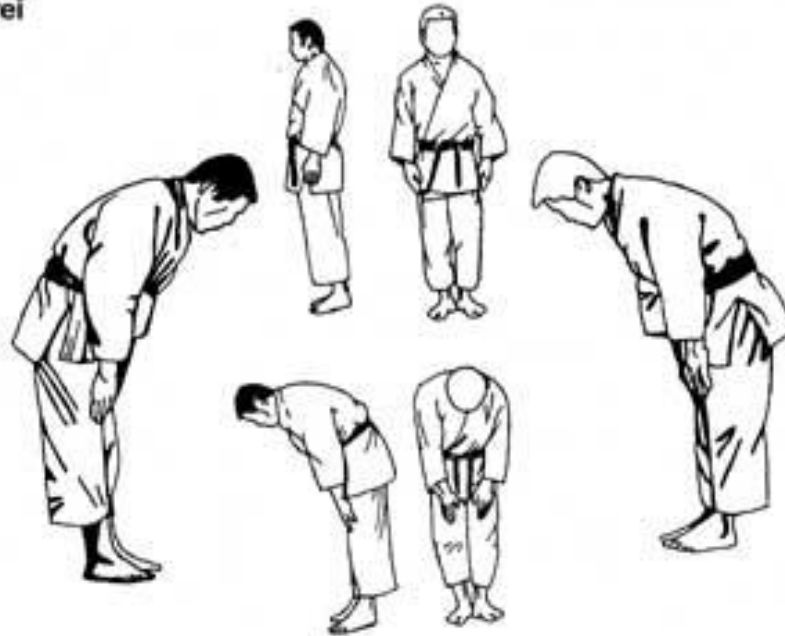
Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (*Shin*), technique (*Ghi*) et physique (*Tai*) dont la ceinture (*obi*) est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant. Le grade est une reconnaissance et une responsabilité.

(Source FFJDA)

LE SALUT

Rei Dès le début de la pratique du judo, nous apprenons à saluer : saluer le dojo lorsqu'on y entre, saluer le tatami lorsqu'on y monte et lorsqu'on le quitte, saluer l'examineur ou le professeur, saluer son partenaire avant et après la pratique technique commune, les katas ou les randoris, saluer son adversaire avant et après un combat.

Ritsurei



Zarei



LE JUJITSU

Le jujitsu (Art de la souplesse) est l'ancienne discipline pratiquée par les samouraïs pour se défendre sur les champs de bataille dans les temps troublés durant l'ère féodale. Il est, de par sa composition (Atémis, projections, contrôles, clés, étranglements et la pratique en défense sur certaines armes), la première « self-défense » des guerriers japonais.

Le terme générique « jujitsu » cache une réalité complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie. Il s'agissait de la discipline de combat, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale.

Au début du XXème siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, et ont collecté les techniques de différentes écoles de jujitsu pour en faire une autre pratique, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le Judo, dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito-Ryu, et l'aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito-Ryu. Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le jujitsu est, à juste titre, le creuset des différents arts martiaux japonais. *(Extrait de Wikipédia)*

Son exportation en Europe est confiée à des experts nippons qui appuient leur enseignement sur le concept du Jujitsu plus répandu que le mot Judo. Lorsqu'en 1935, le maître Minosuke KAWAISHI développe le Judo en France, il le présente d'abord sous le terme de « Jujitsu » et c'est avant tout l'aspect self défense qui séduit les premiers adeptes. Ces séances se plaçaient en début de cours en complément obligé de l'échauffement. Rappelons que l'expert japonais collabore à la création, avec Moshé FELDENKRAIS, du « Jujitsu club de France » à Paris en 1936 et publie sa « Méthode de Jujitsu » (1950) qui restera longtemps l'ouvrage de référence.



L'EXPANSION DU JUDO : 1946 – 1971

Après la seconde guerre mondiale, la fédération française de judo jujitsu voit le jour en 1946 et développe l'aspect sportif tout en accueillant à chaque décennie des populations de pratiquants de plus en plus variées en sexes, âges et niveaux de grades. L'expansion des activités sportives, les attraits du judo, la couverture médiatique des événements, tout cela réduit l'audience du Jujitsu, alors que paradoxalement beaucoup de gens se trouvent à la recherche, avant tout, d'une méthode pour se défendre. La crainte de voir disparaître la pratique de cette discipline amène le Directeur technique national, Henri COURTINE, à confier à son ami et expert Bernard PARISSET, la mission de relancer la pratique et l'enseignement du Jujitsu dans l'hexagone.

L'ACTIVITÉ JUJITSU SE STRUCTURE

Les activités menées sur cette période conduisent au constat suivant, il existe dorénavant :

- une méthode officielle F.F.J.D.A accompagnée de nombreux documents d'illustration,
- un grade de ceinture noire 1er dan avec une option principale jujitsu,
- un réseau d'une quarantaine de correspondants régionaux relayés au niveau départemental par de nombreux instructeurs,

- une commission technique nationale qui s'étoffe avec de nouveaux techniciens choisis parmi les correspondants les plus compétents (Frédéric BOURGOIN, Guy MENNEREAU, Patrick NOLIN, Patrick POUZET, Laurent THOMAS, Emmanuel WIRTZ).
- Eugène DOMAGATA, membre de la DTN, devient coordonnateur national tout en assurant des tâches administratives, techniques et de représentation aux niveaux français et international.

UNE QUALITE DE L'ENSEIGNEMENT

La méthode française d'enseignement judo jujitsu se trouve dispensée par les experts de la commission nationale, membres de l'école nationale de judo jujitsu. Elle est adaptée à toutes les populations de pratiquants et a pour but la maîtrise de l'art du jujitsu en :

- éduquant physiquement et moralement,
- en proposant des exercices attrayants,
- en étant efficace pour se défendre,
- en permettant des possibilités d'expression sportive variées.

Des stages nationaux et interrégionaux attirent un maximum d'enseignants qui souhaitent se perfectionner dans cette spécialité.

Des correspondants régionaux et instructeurs départementaux préparent les candidats au contenu des passages de grades d'expression technique rénovés en quatre unités de valeurs capitalisables et notamment pour ceux qui choisissent l'option Jujitsu.

LES DIFFICULTES

Relancé il y a maintenant une quarantaine d'années, le jujitsu connaît à la fois une progression fulgurante sur le plan quantitatif (estimation de 50 000 pratiquants) et sur le plan qualitatif (26 titres de champion du monde), mais avant d'afficher ces excellents chiffres, il lui a fallu trouver sa place, prouver son existence, subir les quolibets et battre le fer en permanence. Cela a pris plusieurs décades pour qu'il soit toléré puis accepté et plus récemment apprécié. Il a fallu lever nombre d'interrogations et d'ambiguïtés sur différents dossiers :

- Pourquoi prendre en compte les besoins d'une population de trentenaires et plus ?
- Le produit « jujitsu » allait-il vraiment faire venir une nouvelle population de féminines ?
- Crise de lèse-majesté : y a-t'il la nécessité de créer des animations et compétitions techniques spécifiques à cette frange de licencié(es) ?
- Un engagement international sur le plan sportif, en bâtissant quelles équipes, et pour quels résultats ?

Le maillage hexagonal a été long, les formes d'acceptation sont venues avec les preuves fournies, et il a suffi de dirigeants éclairés, voire visionnaires pour qu'enfin, on trouve un grand intérêt à cette facette qui participe au chantier immense du développement des activités fédérales dans notre territoire.

En France, le jujitsu est enseigné dans les clubs affiliés à la Fédération Française de judo et Disciplines Associées. On y retrouve les deux aspects techniques de l'autodéfense et du sport.



Extrait de : INTERVIEW DE CHRISTIAN BLAREAU CEINTURE NOIRE 6e DAN DE JUDO – JU JITSU, PRESIDENT DE L'UNION EUROPEENNE DE JU JITSU MEMBRE DU COMITE DIRECTEUR DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO

DEFINITIONS ET METHODES **D'ENTRAINEMENTS**

BLOCAGE : Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

CONFUSION : Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

CONTRE-PRISE : Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagé par l'autre.

DEFENSE : Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

ENCHAINEMENT : Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1ère technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

ESQUIVE : Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

OPPORTUNITE : Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme le Kumi Kata, déplacements, changements de postures, attaques, etc....

SEQUENCE TACTIQUE : Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

SITUATION DE TRAVAIL : Position respective de Tori et Uke qui précède l'application d'une technique.

TOKUI-WAZA : Technique favorite d'un judoka.

TENDOKU RENSHU : Cette forme d'entraînement consiste à répéter des mouvements techniques dans le vide. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire.

UCHI-KOMI : Uchi-komi signifie littéralement « rentrer dedans ». Cette forme d'entraînement se pratique avec un partenaire pour travailler en répétition l'entrée d'une projection. Le travail se limite au déséquilibre, au placement de son corps et lancement de la technique sans faire chuter.

NAGE-KOMI : Nage-komi se pratique également à deux. Il est en quelque sorte la suite de l'uchi-komi puisqu'en plus de répéter l'entrée et le placement de la technique, on fait chuter son partenaire à chaque fois.

YAKU SOKU GEIKO : Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc.... ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.

KAGARI-GEIKO : Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense. Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

RANDORI : Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en s'assurant conjointement leur sécurité. Cet exercice d'entraînement est sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement selon leur niveau respectif.

SHIAI : Il s'agit d'un combat en compétition. Les deux partenaires attaquent et défendent pleinement.

(Source : Textes officiels de la FFJDA et internet).



Tai-otoshi

LES TERMES JAPONAIS

Les familles de techniques

ASHI-WAZA	TECHNIQUE DE JAMBE
ATÉMI-WAZA	TECHNIQUE DE COUPS
KOSHI-WAZA	TECHNIQUE DE HANCHE
KAESHI-WAZA	TECHNIQUE DE RENVERSEMENT
KANSETSU-WAZA	TECHNIQUE DE LUXATION
KATAME-WAZA	TECHNIQUE DE CONTRÔLE
MA-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DANS L'AXE
NAGE-WAZA	TECHNIQUES DE PROJECTION
NE-WAZA	TECHNIQUE AU SOL
OSAE-KOMI-WAZA	TECHNIQUE D'IMMOBILISATION
SHIME-WAZA	TECHNIQUE ÉTRANGLEMENT
SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE
TE-WAZA	TECHNIQUE DE MAIN ou TECHNIQUE DE BRAS
YOKO-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DE COTE

Les katas

GO NO SEN KATA	KATA DES CONTRE-PRISES (NAGE WAZA)
GOSHIN JITSU	KATA DE DEFENSE
JUNO KATA	KATA DE LA SOUPLESSE
KATAME NO KATA	KATA DES CONTRÔLES (NE WAZA)
KIME NO KATA	KATA DE LA DECISION (DEFENSE)
KOSHIKI NO KATA	KATA DES FORMES ANCIENNES
NAGE NO KATA	KATA DES PROJECTIONS (NAGE WAZA)

Les saluts

REI	SALUEZ
RITSUREI	SALUT DEBOUT
ZAREI	SALUT A GENOUX
SEIZA	POSITION A GENOUX

Grade

KYU	CEINTURE DE COULEURS
DAN	NIVEAU

Orientation

MAE	DEVANT
USHIRO	ARRIERE
YOKO	COTE
URA	OPPOSÉ, ARRIÈRE
SOTO	EXTÉRIEUR
UCHI	INTÉRIEUR

Les parties du corps

ASHI	JAMBE
KOSHI ou GOSHI	HANCHE
HARA	VENTRE
HIGI ou HIJI	COUDE
HIZA	GENOU
KAGATO ou KAKATO	TALON
KIBIZU	CHEVILLE
KOTE	POIGNET
KUBI	COU
MOMO	LA CUISSE
MUNE	POITRINE
SEOI	ÉPAULE
SHUTO	TRANCHANT DE LA MAIN (sabre ext de la main, côté petit doigt)
TAI	CORPS
TE	MAIN
TEISHO	PAUME DE LA MAIN
UDE	BRAS
YUBI	LES DOIGTS

Les niveaux

JODAN	PARTIE HAUTE DU CORPS
SHUDAN ou CHUDAN	PARTIE INTERMEDIAIRE DU CORPS
GEDAN	PARTIE BASSE DU CORPS

Compter en japonais

ICHI	UN
NI	DEUX
SAN	TROIS
SHI	QUATRE
GO	CINQ
ROKU	SIX
SHICHI	SEPT
HACHI	HUIT
KU	NEUF
JU	DIX

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE


**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Initiation

 Je sais attacher
ma ceinture.


Judogi (kimono)

Obi (ceinture)

Gourde

Zori



Hajime

RÈGLES DU JEU

SHINJYU

Hajime

Matte

Sonomama/Yoshi

Osaie koini

Toketa

VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

LES UKEMI

 Je pratique les Ukemi
avec un partenaire.

 Je travaille les chutes à partir
de déplacements ou d'une situation
choisie vers une situation dirigée.


Ushiro ukemi



Yoko ukemi

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

 Dans le rôle de Uke, je sais me déplacer en avant, en arrière,
latéralement ou autour de Tori.
Dans le rôle de Tori, je réponds à ces différentes situations
d'étude par une technique de projection.

 TORI et UKE est un duo coopératif qui développe la confiance, le respect, et fait grandir les deux partenaires.
TORI est celui qui exécute l'exercice (qui fait l'action). Il incarne le principe de Seiryoku zenyo (la bonne utilisation de l'énergie).
UKE est celui qui réceptionne l'action. Il incarne le principe de Jita kyoei (entraide et prospérité mutuelle). Il joue un rôle essentiel dans l'apprentissage.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

 De ashi harai
(De ashi bari)
Balayage du pied avancé


Ouchi gari

 Grand fauchage
intérieur

 (Morote)
Seoi nage
avec barrage
Renversement
par l'épaule.

 Hiza guruma
Roue autour du genou

 O soto otoshi
Grand renversement extérieur

 Tai otoshi
Renversement
du corps

 Uki otoshi
Renversement flottant

 J'esquive
les attaques
de uke.

 Je double mes attaques
quand uke esquive

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

60%

EN POSITION SUPÉRIEURE

 Je sais retourner uke
lorsqu'il est
à plat ventre.

 Je sais dégager ma jambe
lorsque je suis pris
en 1/2 garde

 Je sais passer les jambes de
uke en garde papillon.


EN POSITION INFÉRIEURE

Je sais reprendre l'initiative.



Je sais reprendre l'initiative.


 De la position de garde
je sais renverser uke.


LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

 Kuzure kesa gatame
(Kuzure gesa gatame)
Variante du contrôle en travers

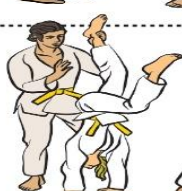
 Yoko shiho gatame
Contrôle des 4 points par côté

 Tate shiho gatame
Contrôle des 4 points à cheval


ENCHAÎNEMENT : Je réalise et répète régulièrement mon propre enchaînement.



ENTRAÎNEMENT : Je pratique le KAKARI GEIKO et le YAKU SOKU GEIKO correctement. Je développe mes habiletés motrices.



35 séances minimum.

35 séances minimum.

Révision : L'AMM 82 www.lamm82.com

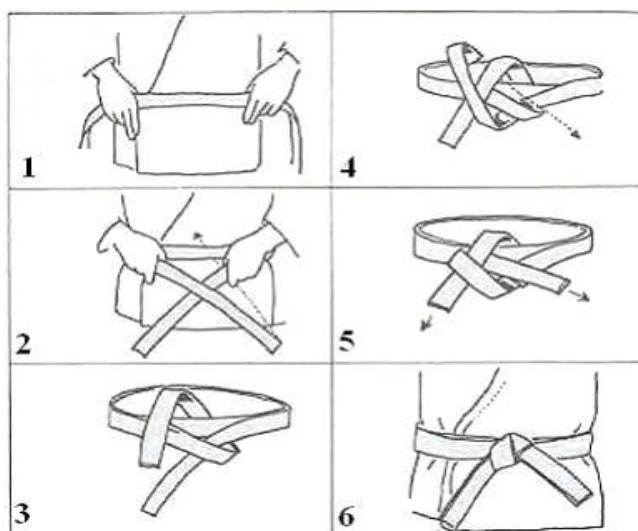
CEINTURE BLANCHE : 4 ans minimum

CEINTURE BLANCHE AVEC UNE BANDE HORIZONTALE JAUNE : 5 ans minimum

CEINTURE BLANCHE AVEC DEUX BANDES HORIZONTALES JAUNES : 6 ans minimum

CEINTURE BLANCHE-JAUNE : avoir 7 ans minimum

CEINTURE JAUNE : avoir 8 ans minimum





UKEMI (chutes) Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu.

Mae Mawari Ukemi *Chute avant*



Ushiro Ukemi *Chute arrière*

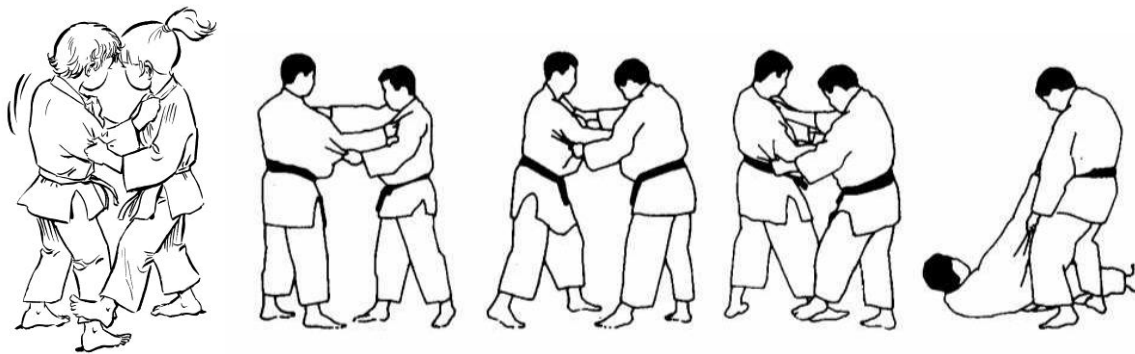


Yoko Ukemi *Chute latérale*

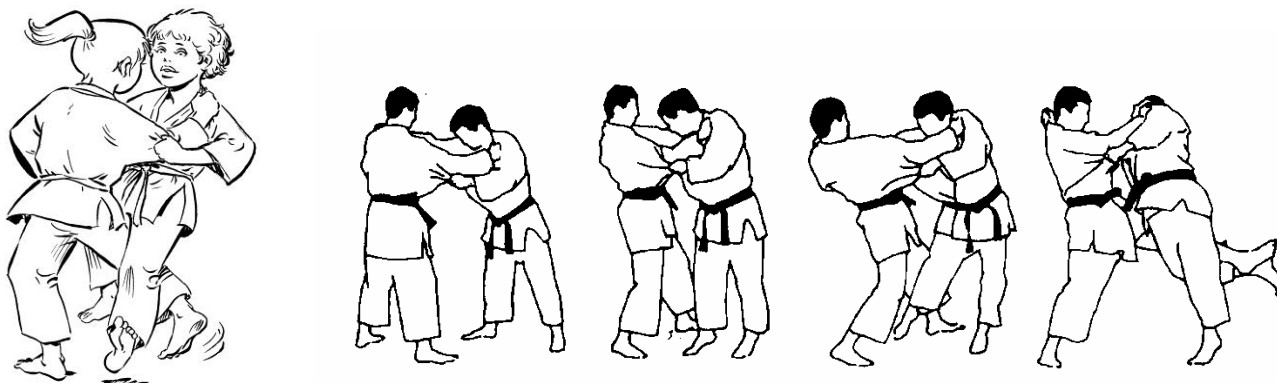


NAGE WAZA (techniques de projection)

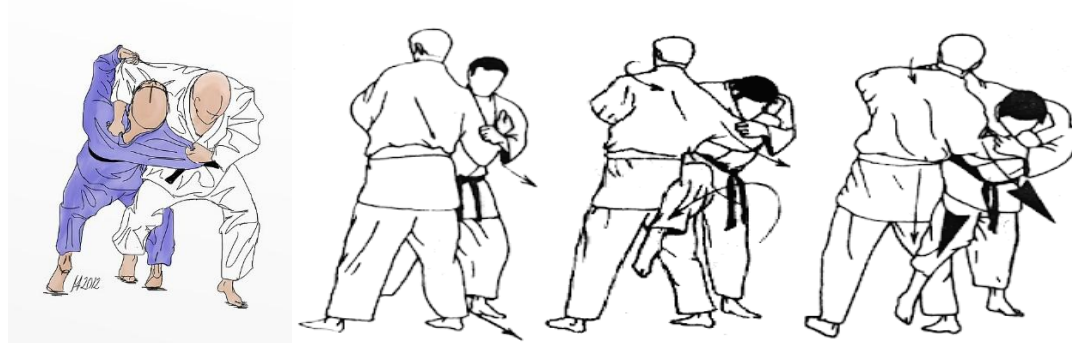
DE-ASHI-BARAI: Balayage du pied avancé (famille des ashi-waza) technique de jambe.



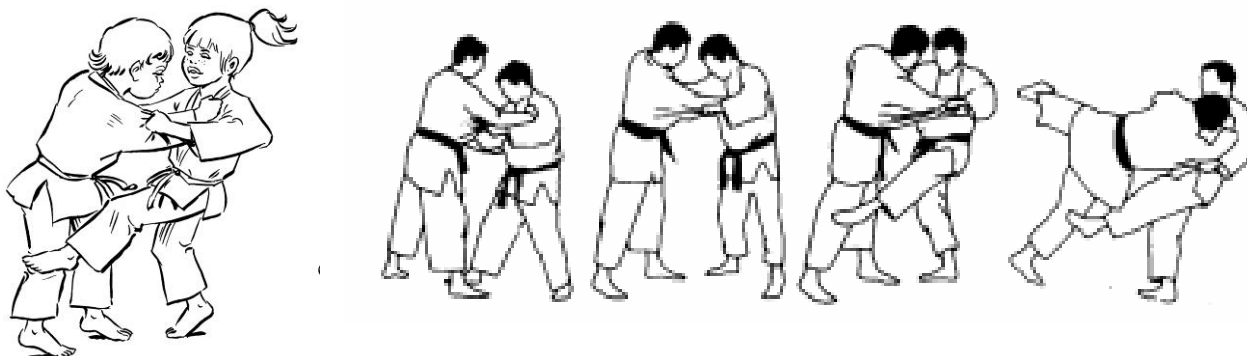
O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambe.



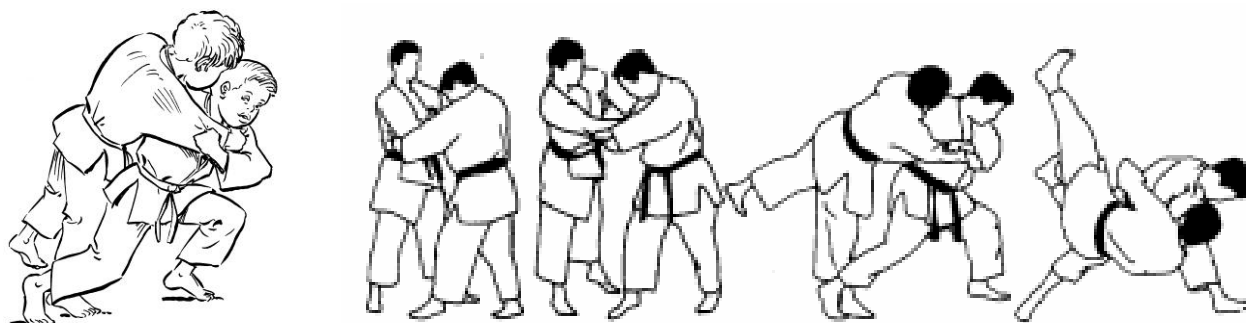
O-SOTO-OTOSHI: Grand renversement extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambe.



HIZA-GURUMA : Roue autour du genou (famille des ashi-waza) technique de jambe.



TAI-OTOSHI : Renversement du corps (famille des te-waza) technique de bras



MOROTE AVEC BARRAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza) technique de bras



UKI-OTOSHI : Renversement flottant (famille des Te-waza) technique de bras



O-GOSHI : Grande Projection de hanche (famille des koshi-waza) technique de hanche



NE-WAZA (travail au sol)

OSAE KOMI WAZA (*immobilisations*)

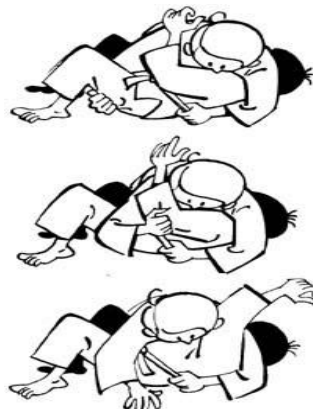
YOKO-SHIHO-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le côté



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

Variante de Yoko-shiho-gatame



TATE-SHIHO-GATAME:

Contrôle des quatre coins à cheval



KUZURE-GEZA-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le travers du corps





Ceinture Blanche à Jaune



6^{ème} KYU (ku-kyu) 7ans



5^{ème} KYU (Shichi-Kyu) 8ans



Je sais attacher ma ceinture
Je sais faire les chutes avant arrière
Je porte toujours ma gourde et mes zoori

TACHI - WAZA (Judo Debout)

ASHI-WAZA	TE-WAZA	KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	MAKI-KOMI
De-ashi-barai O-uchi-gari O-soto-otoshi Hiza-Guruma	Tai-otoshi Morote-seoi-nage Uki-otoshi	O-goshi		

Je sais faire chuter mon partenaire et le contrôler
Je sais esquiver ou bloquer les attaques de Uke
Je sais doubler mes attaques quand Uke esquivé

NE - WAZA (Judo au sol)

OSAEKOMI - WAZA	KANSETSU -WAZA	SHIME - WAZA
Hon-gesa-gatame Kuzure-gesa-gatame Yoko-shiho-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame		

Deux retournements au choix

En position supérieur

Je sais retourner Uke quand il est à plat ventre
Je sais dégager ma jambe quand je suis pris en demi garde
Je sais passer les jambes de Uke quand il est en garde papillon

En position inférieur

En garde Papillon je sais retourner Uke
Je sais reprendre l'initiative
Dans la position de garde je sais retourner Uke

KATA

CULTURE JUDO

Je suis capable de répondre à 5 questions

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

Perfectionnement global

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU



VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

NAGE-WAZA

50%

LES UKEMI

Je pratique les Ukemi seul ou à deux.

Je travaille les chutes à partir de déplacements ou d'une situation choisie vers une situation dirigée.



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Sur déplacement de Uke, ou de Tori, qui avance, recule, se déplace latéralement, tourne autour de Tori. J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant), et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection. J'utilise les principes du NAGE NO KATA.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la 1/2 garde.

En position quadrupédique j'utilise les bras de levier.

En position de garde je sais passer les jambes.



EN POSITION INFÉRIEURE

De la position de garde papillon je sais renverser uke.

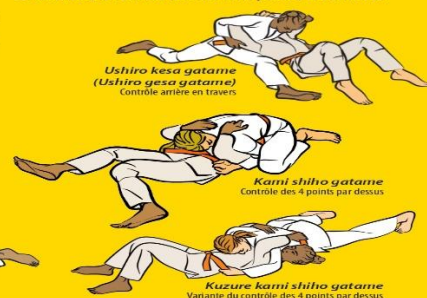
En position quadrupédique je sais riposter.

A plat ventre je sais me repositionner.

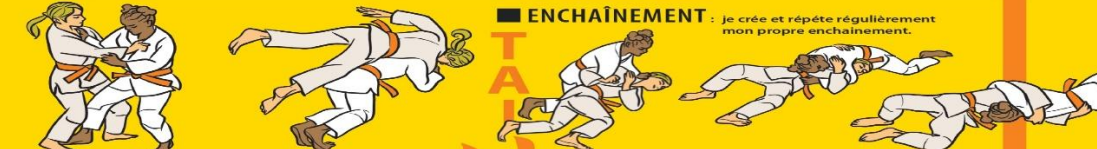


LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Je sais faire le tour du monde sans perdre le contrôle.



ENCHAÎNEMENT : Je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.



ENTRAÎNEMENT

Je suis capable de répéter les techniques par série de 10 : UCHI KOMI. Je connais et pratique régulièrement : KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI.

45 séances minimum.

45 séances minimum.



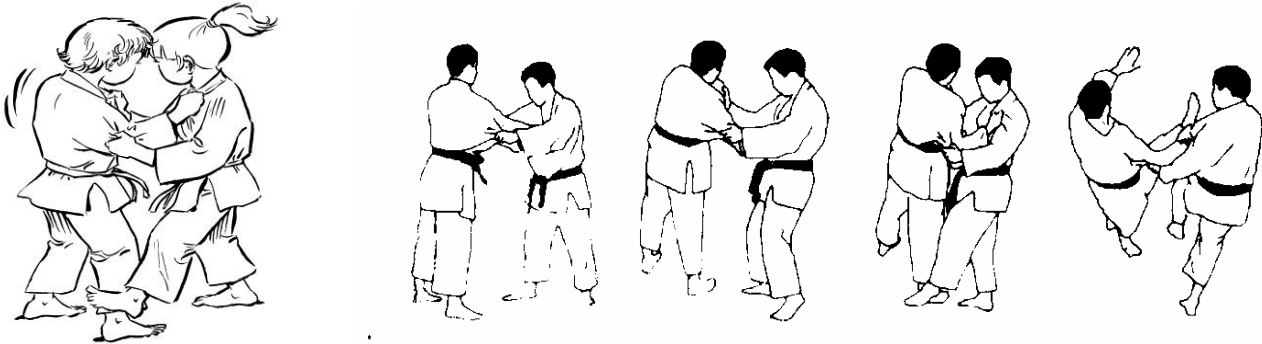
CEINTURE JAUNE : avoir 8 ans minimum

CEINTURE JAUNE-ORANGE : avoir 9 ans minimum

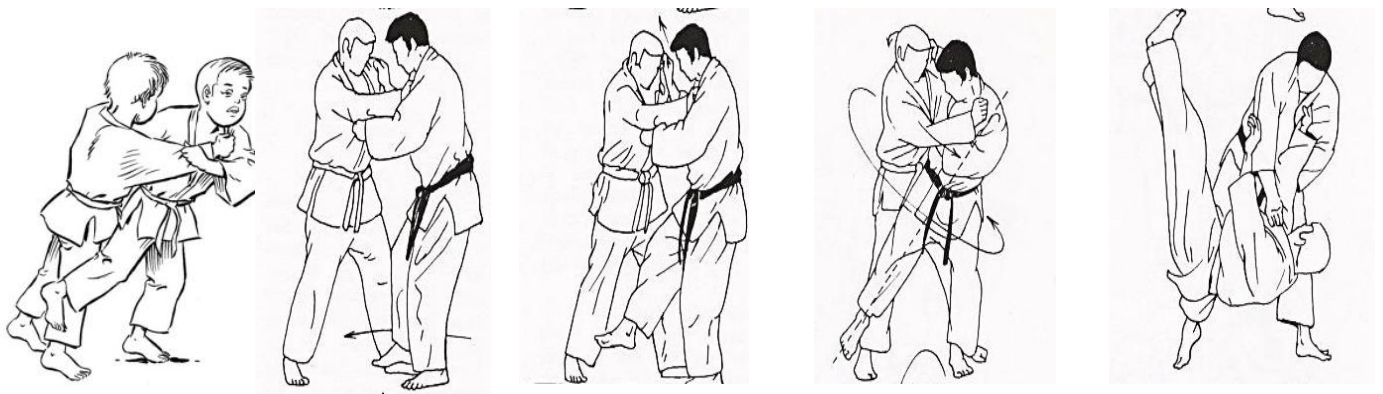
CEINTURE ORANGE : avoir 10 ans minimum

NAGE WAZA (techniques de projection)

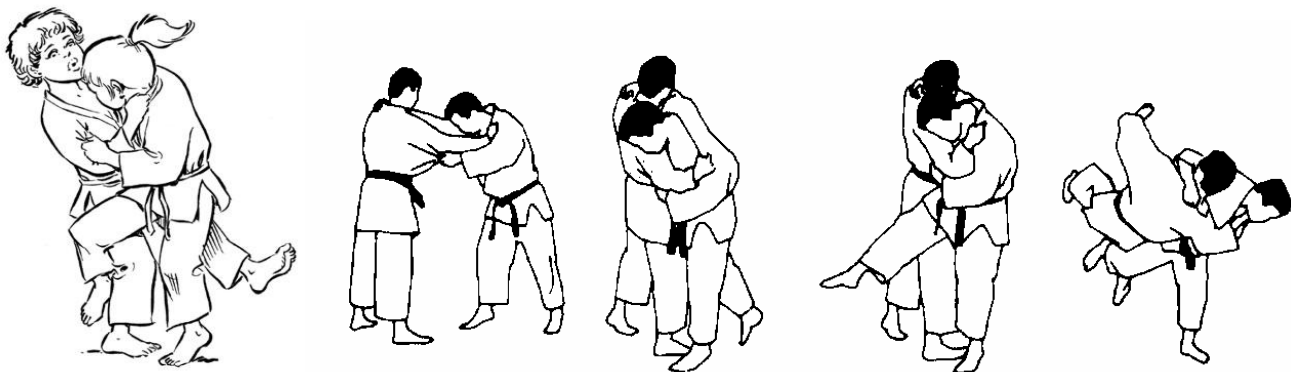
KO-SOTO-GARI: Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambe.



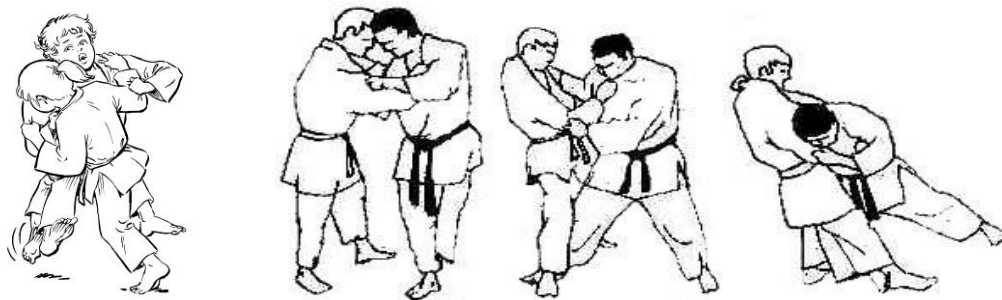
ASHI-GURUMA : Enroulement autour de la jambe (famille des ashi-waza) technique de jambe.



O-SOTO-GARI: Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambe.



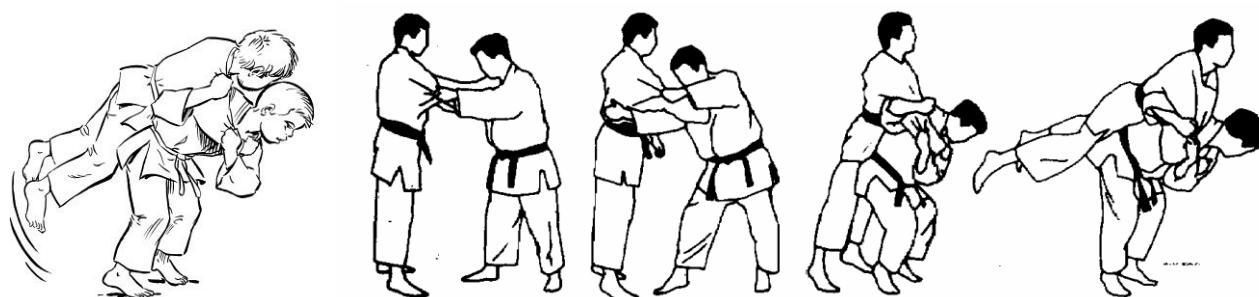
KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambe



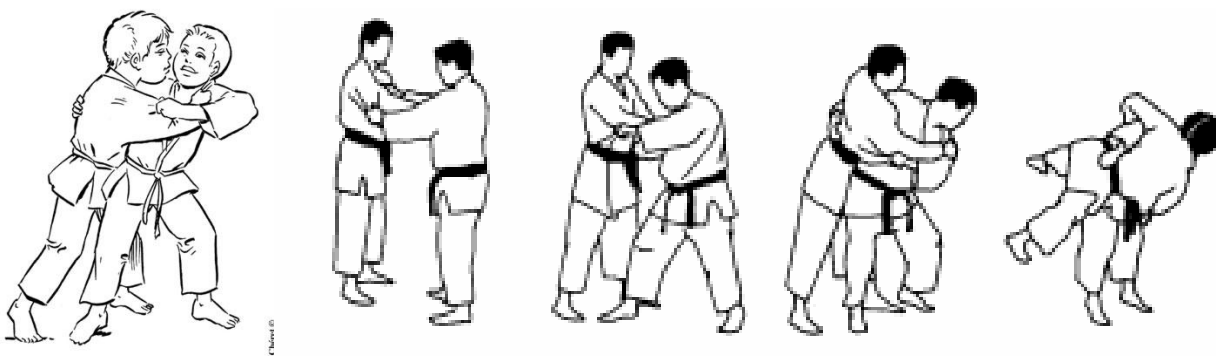
MOROTE-SEOI-NAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza) technique de main



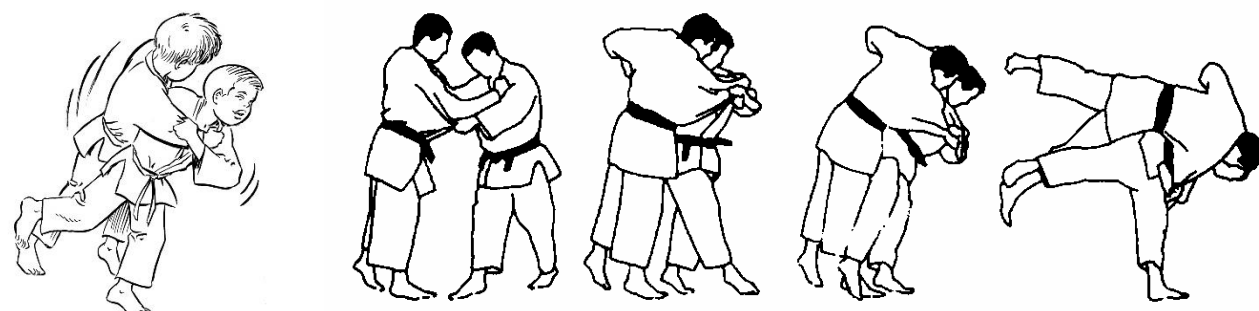
IPPON-SEOI-NAGE : Projection par-dessus l'épaule (famille des te-waza) technique de main



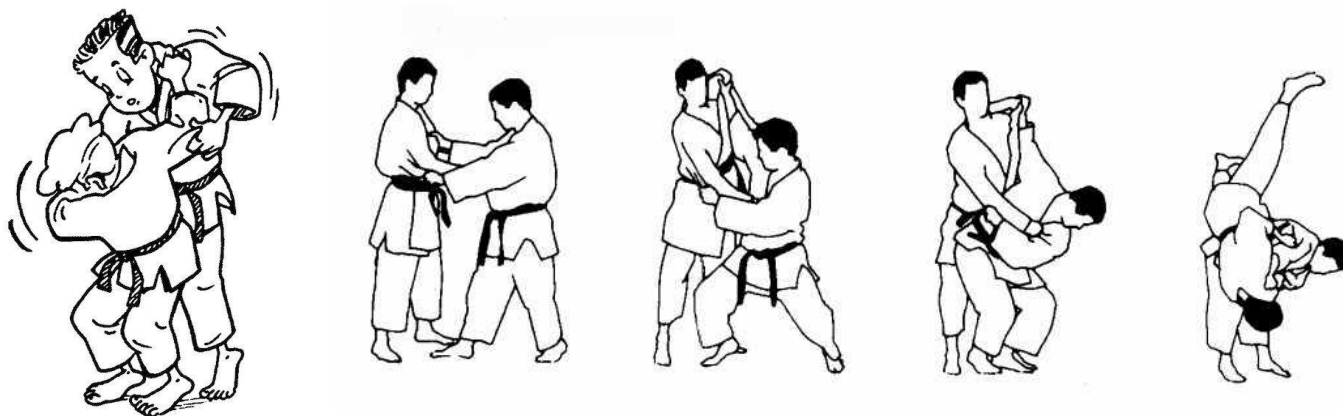
UKI-GOSHI : Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



HARAI-GOSHI : balayage avec la hanche (famille des koshi-waza) technique de hanche



TSURIKOMI-GOSHI : Hanche pêchée (famille des koshi-waza) technique de hanche



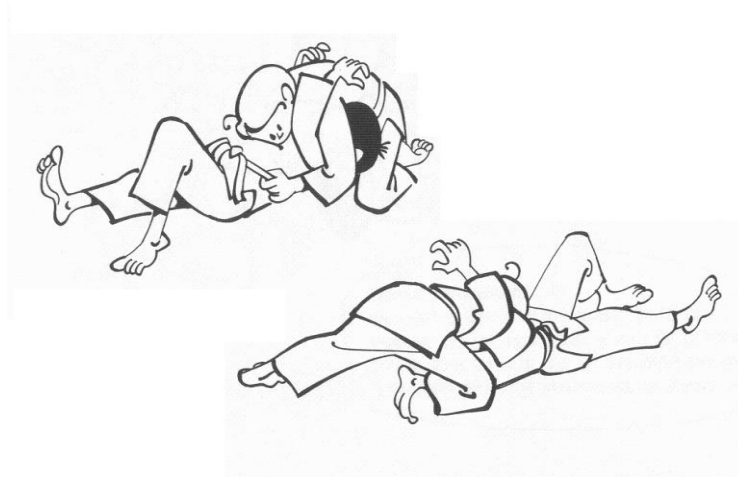
NE-WAZA (travail au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

USHIRO-GEZA-GATAME:
Contrôle par le travers arrière



KAMI-SHIHO-GATAME
Contrôle des 4 points par le dessus



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
Variante de **KAMI-SHIHO-GATAME**





Ceinture Jaune à Orange



5^{ème} KYU (Shichi - Kyu) 8ans



4^{me} KYU (Go - Kyu) 10ans



Je sais attacher ma ceinture
Je sais faire les chutes avant arrière
Je sais faire les roulades avant et arrière
Je porte toujours ma gourde et mes zoori

TACHI - WAZA (Judo Debout)

ASHI-WAZA	TE-WAZA	KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	MAKI-KOMI
Ko-soto-gari Ashi-guruma O-soto-gari Ko-uchi-gari	Morote-seoi-nage Ippon-seoi-nage	Uki-goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi		

Je sais faire chuter mon partenaire et le contrôler
Je travail les chutes à partir de déplacements ou de situation choisie vers une situation dirigée
Je sais me déplacer avec mon partenaire en t'en que tori ou uke dans différente direction

NE - WAZA (Judo au sol)

OSAEKOMI - WAZA	KANSETSU - WAZA	SHIME - WAZA
Ushiro-gesa-gatame Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame		

Deux retournements au choix
En position supérieur
Je sais utilisé les bras de levier en position quadrupédique
Je sais dégager ma jambe quand je suis pris en demi garde
Je sais passer les jambes en position de garde
En position inférieur
En garde Papillon je sais retourner Uke
Je sais reprendre l'initiative en position quadrupédique
A plat ventre je sais me repositionner

KATA

CULTURE JUDO

Je suis capable de répondre à 10 questions

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE À LA CEINTURE VERTE

Perfectionnement global

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Kubi
(cou)

Mune
(poitrine)

Momo
(cuisse)

Kata
(épaule)

Mata
(entrejambe)

RÈGLES DU JEU



♥ VALEURS : SINCÉRITÉ ET CONTRÔLE DE SOI



NAGE-WAZA

60%

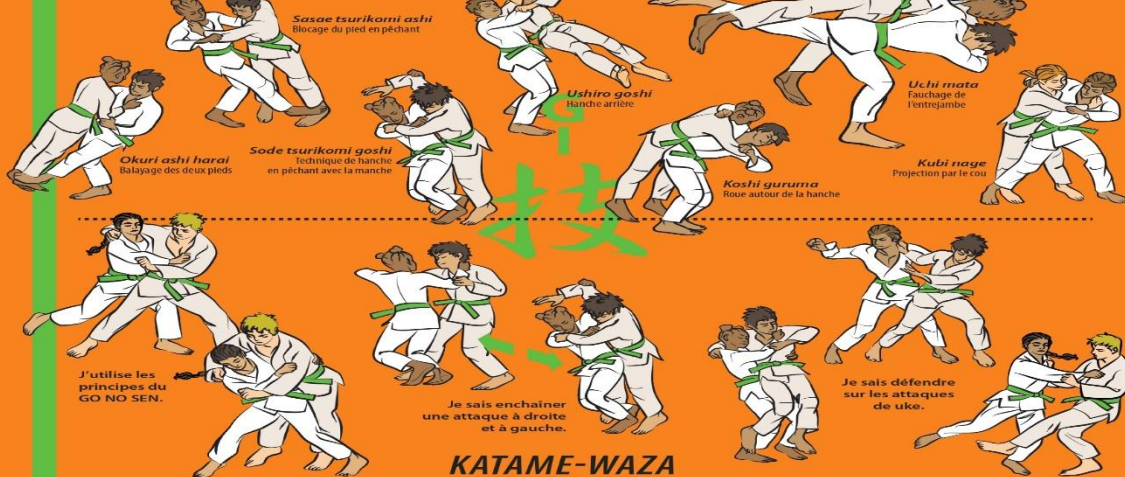
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

- Pour réaliser la technique, il faut 3 éléments :
- Le Kuzushi (destruction de l'équilibre de Uke)
 - Le Tsukuri (construction de la technique de Tori)
 - Le Kake (point de non retour)...
- ... Pour obtenir le Nage (la projection)



J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant) et Oikomi (en suivant) et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



J'utilise les principes du GO NO SEN.

Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.

Je sais défendre sur les attaques de uke.

KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la 1/2 garde.

Je sais retourner uke lorsqu'il est à plat ventre.

Je sais retourner uke lorsqu'il est à quatre pattes.



EN POSITION INFÉRIEURE

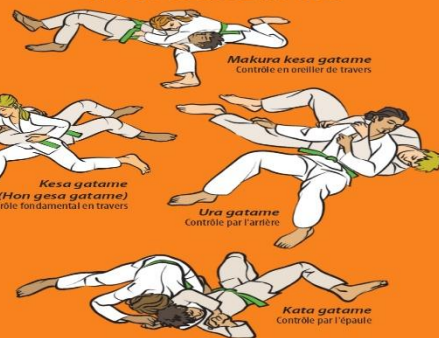
Contrôle par le dos, je sais me repositionner.

En garde papillon, je sais renverser uke.

En position quadrupédique, je sais me repositionner.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL



ENCHAÎNEMENT : Je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

J'utilise les principes du KATAME NO KATA.

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

45 séances minimum.

45 séances minimum.

CEINTURE ORANGE : avoir 10 ans minimum

CEINTURE ORANGE-VERTE: avoir 11 ans minimum

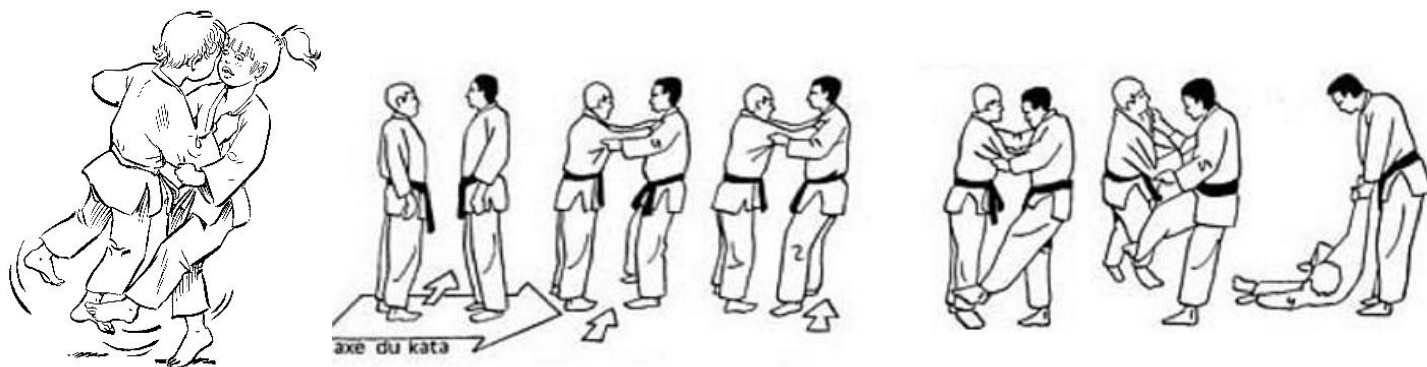
CEINTURE VERTE: avoir 12 ans minimum

NAGE-WAZA (techniques de projection)

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : Blocage du pied en pêchant (famille des ashi-waza)



OKURI-ASHI-BARAI : Balayage des deux jambes (famille des ashi-waza)



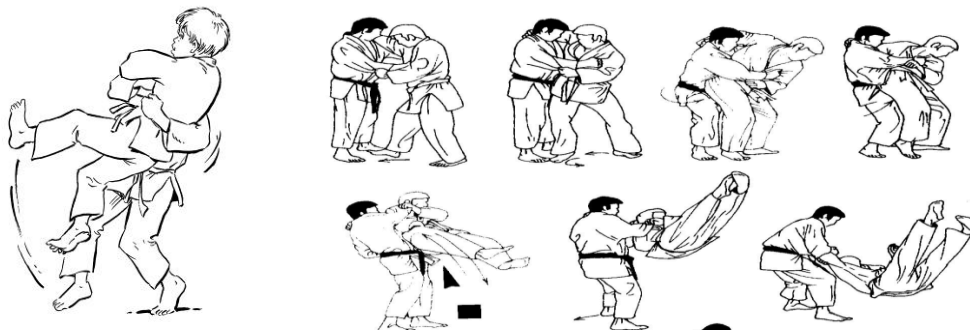
UCHI-MATA: Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des ashi-waza)



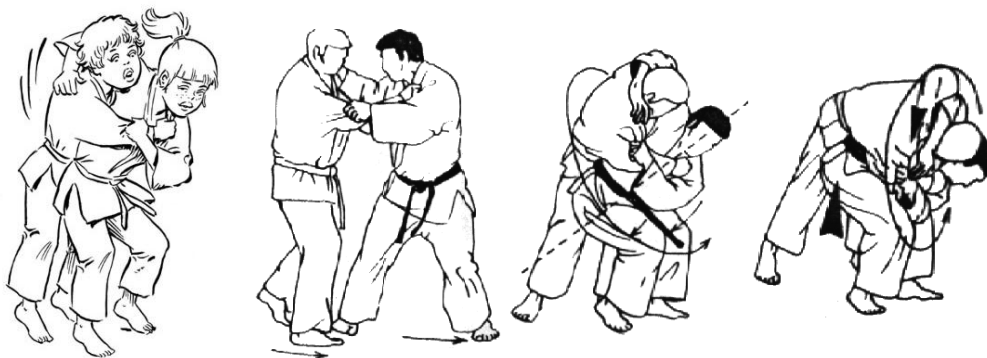
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche
(Famille des koshi-waza)



USHIRO-GOSHI: Projection de hanche par l'arrière. (famille des koshi-waza)



KOSHI-GURUMA : Roue autour des hanches (famille des koshi-waza)



KUBI-NAGE : Projection par le cou (famille des koshi-waza)

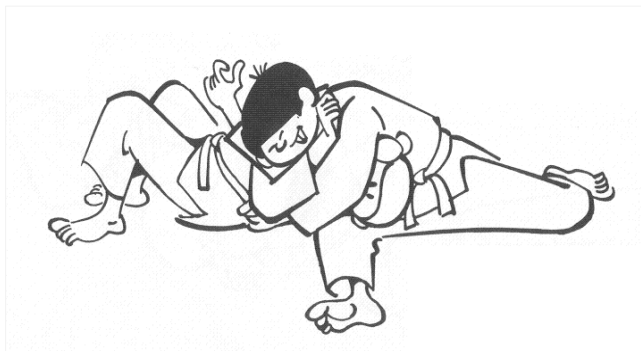


NE-WAZA (travail au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

MAKURA-GESA-GATAME:

Contrôle arrière costal « en oreiller »



URA-GATAME:

Tori contrôle Uke en le maintenant dos au sol



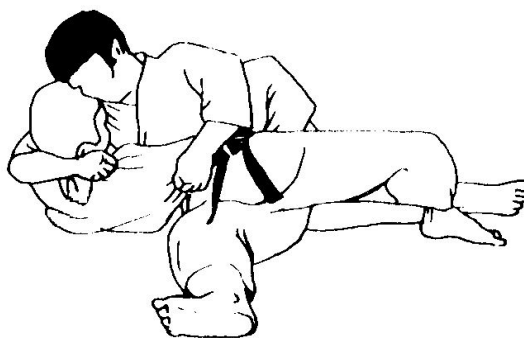
KATA-GATAME:

Contrôle latéro-costal par le bras et la tête
corps



HON-GEZA-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le travers du
corps





Ceinture Orange à Verte




4^{me} KYU (Go - Kyu) 10ans




3^{eme} KYU (San-Kyu) 12ans

Je sais attacher ma ceinture
Je sais faire les chutes avant arrière
Je sais faire les roulades avant et arrière
Je sais faire les chutes latérales
Je porte toujours ma gourde et mes zoori

TACHI - WAZA (Judo Debout)

ASHI-WAZA	TE-WAZA	KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	MAKI-KOMI
Sasae-tsurikomi-ashi Okuri-ashi-barai Uchi-mata	Sode-tsurikomi-goshi	Ushiro-goshi Koshi-guruma Kubi-nage		

Je sais présenter mon système d'attaque comprenant 2 enchaînements avant arrière 2 liaisons debout sol
J'utilise les principes du GO NO SEN
Je sais défendre sur les attaques de Uke
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche
Je sais la tsurité et hikité

NE - WAZA (Judo au sol)

OSAEKOMI - WAZA	KANSETSU -WAZA	SHIME - WAZA
Makura-gesa-gatame Hon-gesa-gatame Ura-gatame Kata-gatame		

Trois retournements au choix
En position supérieur
Je sais me dégager ma jambe de la demi garde
Je sais retourner Uke lorsqu'il est à plat ventre
Je sais retourner Uke lorsqu'il est à quatre pattes
En position inférieur
Contôlé par le dos, je sais me repositionner
En garde papillon je sais renverser Uke
En position quadrupédique je sais me repositionner

KATA

Présentation de la 2^{eme} série du nage- no - kata

CULTURE JUDO

Je suis capable de répondre à 15 questions

PROGRAMME DE LA CEINTURE VERTE À LA CEINTURE BLEUE

Perfectionnement individualisé

Tai (le corps)

Kubi (cou)

Mune (poitrine)

Te (main)

Obi (ceinture)

Momo (cuisse)

Hiza (genou)

Kibisu (talon)

Atama (tête)

Kata (épaule)

Ude (bras)

Koshi (hanche)

Mata (entrejambe)

Ashi (jambe)

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

RÈGLES DU JEU

VALEURS : MODESTIE ET HONNEUR

NAGE-WAZA

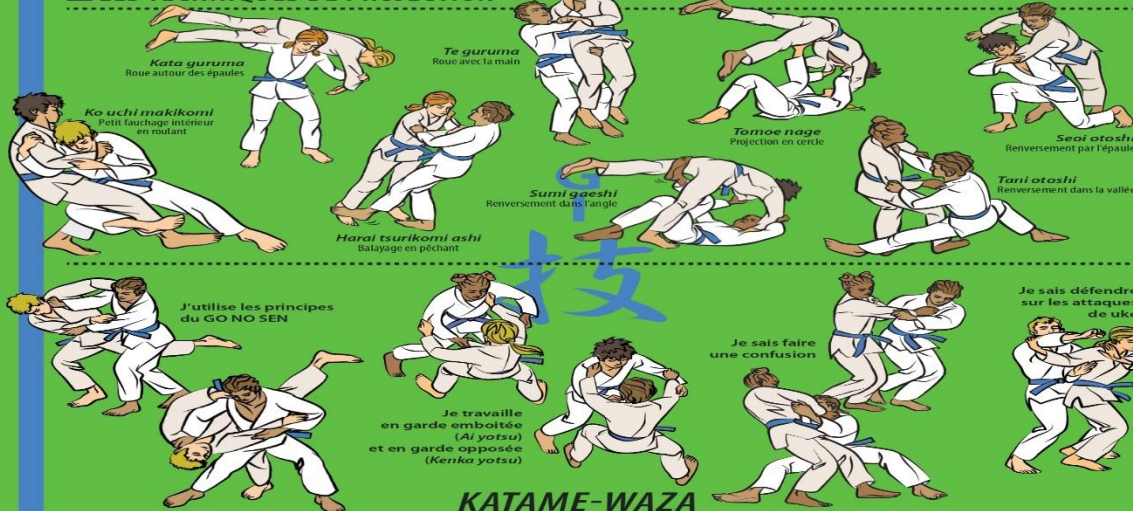
50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Je construis mon système d'attaque et de défense.
Je sais attaquer au moins dans trois secteurs de chute.
Je sais faire mon tokui waza dans trois déplacements.

J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant), Oikomi (en suivant) et Tobikomi (en plongeant) et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais me dégager de la garde.

Je sais retourner uke lorsqu'il est à quatre pattes.



EN POSITION INFÉRIEURE

Contrôlé par le dos, je sais me dégager.

En garde, je sais porter un étranglement ou une clé.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Ude hishigi juji gatame
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame
Contrôle flottant

Ude hishigi sankaku gatame
Luxation du coude par contrôle en triangle

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Katate jime
Etranglement avec une seule main

Uki gatame
Contrôle flottant

Sankaku jime
Etranglement en triangle

ENCHAÎNEMENT

Je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSJU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

55 séances minimum.

CEINTURE VERTE : avoir 12 ans minimum

CEINTURE VERTE-BLEUE

CEINTURE BLEUE : avoir 13 ans minimum

NAGE WAZA (*techniques de projection*)

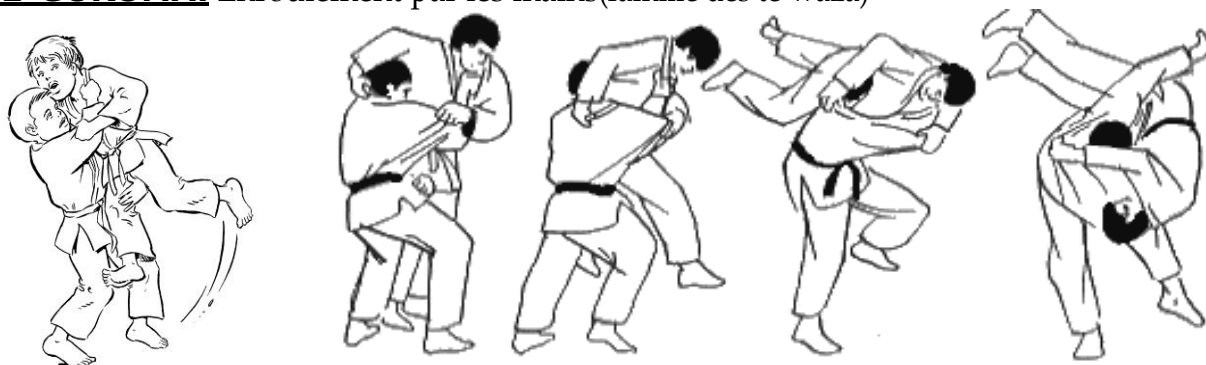
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI : Balayage du pied en pêchant (famille des ashi-waza)



KATA-GURUMA : Roue autour des épaules (famille des te-waza)



TE-GURUMA: Enroulement par les mains(famille des te-waza)



SEOI-OTOSHI: Renversement par l'épaule (famille des te-waza)

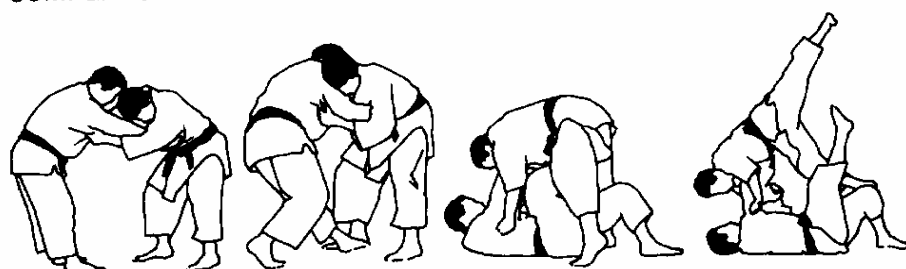


Créé 1854-d. Seoi otoshi.

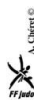
SUMI-GAESHI : Renversement dans l'angle. (famille des ma-sutemi)



SUMI-GAESHI



Sumi-gaeshi



TOMOE-NAGE: Projection en cercle (famille des ma-sutemi)



TANI-OTOSHI: Chute dans la vallée (famille yoko-sutemi)

Tani-Otoshi



KO-UCHI-MAKIKOMI: Petit fauchage intérieur en roulant (famille yoko-sutemi)



NE-WAZA (travail au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

KANSETSU-WAZA (clé de coude)

SHIME-WAZA : (étranglements)

UKI-GATAME:

Contrôle flottant



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME:

contrôle en croix



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME :

Contrôle avec les bras



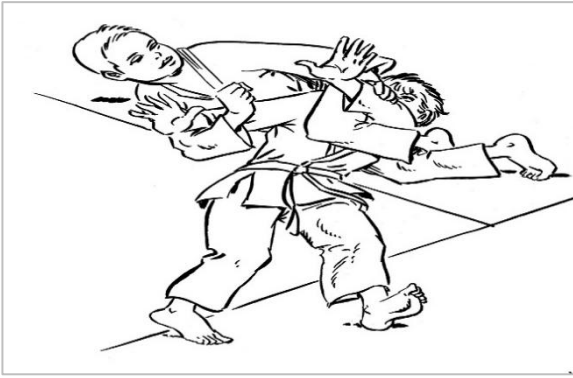
UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

Etranglement en triangle plus clé de coude



SANKAKU-JIME :

Etranglement en triangle



OKURI-ERI-JIME :

Etranglement par les deux revers



KATA-TE-JIME:

Etranglement en croix



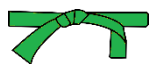
HADAKA-JIME :

Etranglement à mains nues





Ceinture Verte à Bleue



3^{ème} KYU (San-Kyu) 12ans



2^{ème} Kyu (Ni-Kyu) 13ans



Je sais attacher ma ceinture
Je sais faire les chutes avant et arrière
Je sais faire les roulades avant et arrière
Je sais faire les chutes latérales
Je porte toujours ma gourde et mes zoori

TACHI - WAZA (Judo Debout)

ASHI-WAZA	TE-WAZA	KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	MAKI-KOMI
Harai-tsurikomi-ashi	Kata-Guruma Te-guruma Seoi-Otoshi		Sumi-gaeshi Tomoe-nage Tani-otoshi	Ko-uchi-makikomi

Je sais présenter mon système d'attaque comprenant 2 enchaînements avant arrière 2 liaisons debout sol
J'utilise les principes du GO NO SEN
Je travail en garde emboîtée (Ai yotsu) et en garde opposée (Kenka yotsu)
Je sais faire une confusion
Je sais défendre sur les attaques de Uke

NE - WAZA (Judo au sol)

OSAEKOMI - WAZA	KANSETSU - WAZA	SHIME - WAZA
Uki-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame Ude-hishigi-ude-gatame	Sankaku-jime Okuri-eri-jime Katate-jime Hadaka-jime

Trois retournements au choix
Deux étranglements
Deux clés de coude
En position supérieur
Je sais me dégager de la garde
Je sais retourner Uke lorsqu'il est à quatre pattes
En position inférieur
Contrôlé par le dos, je sais me dégager
En garde je sais porter un étranglement ou une clé

KATA

Présentation de la 2^{ème} et 3^{ème} série du nage- no - kata

CULTURE JUDO

Je suis capable de répondre à 20 questions

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

CULTURE

VALEURS : PROACTIVITÉ ET
CONFIANCE EN SOI

1882
Naissance du judo et création
du premier Kodokan

1925
1^{er} club de judo français fondé
Par Kawaishi Mikinosuke

1860-1938
Jigoro Kano
Fondateur du judo

NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Je construis mon système d'attaque
et de défense.
Je sais attaquer dans
les quatre secteurs de chute.
Je sais faire mon tokui waza
dans les cinq déplacements.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

Hane goshi
Enrouler en forme d'aile

Kuchiki taoshi
Renverser l'arbre mort

Ura nage
Projection sur l'arrière

Yoko guruma
Roue latérale

Soto makikomi
Projection extérieure en roulant

Kibisu gaeshi
Renversement
par le talon

Yoko tomoe nage
Projection en cercle latérale

J'utilise les
principes du
GONOSÉN

Je travaille en garde emboîtée (*Ai yotsu*)
et en garde opposée (*Kenka yotsu*).
J'utilise les principes de kumikata

Je sais enchaîner
une technique en
forme Makikomi

KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

OPPORTUNITÉ CRÉÉE
Sur une attaque,
je conserve la manche
pour enchaîner sur
une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ CRÉÉE
Sur une attaque,
je conserve le revers
pour enchaîner sur
une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ OFFERTE
Sur une attaque de Uke,
je conserve la manche
ou le revers pour
enchaîner sur une
liaison debout/sol

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Ude hishigi hiza gatame
Luxation du coude par contrôle du genou

Kataha jime
Etranglement
d'une seule aile

Nami juji jime
Etranglement croisé normal

Ude hishigi ashi gatame
Luxation du coude par contrôle de la jambe

Gyaku juji jime
Etranglement croisé inversé

Ude garami
Enroulement de coude

Kata juji jime
Etranglement à moitié croisé

4 à 6
Compétitions
par an

■ ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement
mon propre enchaînement.

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSU, UCHI KOMI, NAGE
KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.
J'utilise les circuits intégrés.

55 séances minimum.

Illustration : Laurent Bédier www.laurentbedier.com

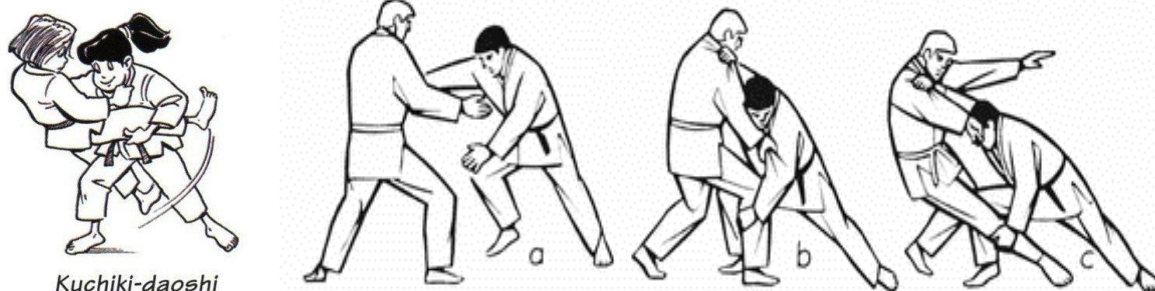
CEINTURE BLEUE : avoir 13 ans minimum

CEINTURE BLEUE-MARRON

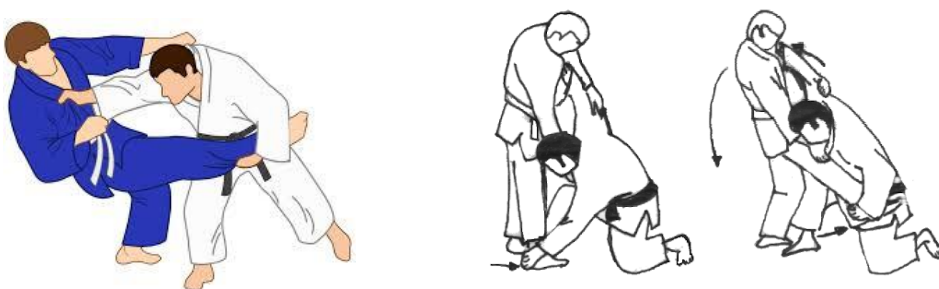
CEINTURE MARRON : avoir 14 ans minimum

NAGE WAZA (*techniques de projection*)

KUCHIKI-TAOSHI : Projection d'une main ou "Faire Tomber l'Arbre Mort" (famille des te-waza).



KIBISU-GAESHHI: Ramassage du talon (famille des te-waza).



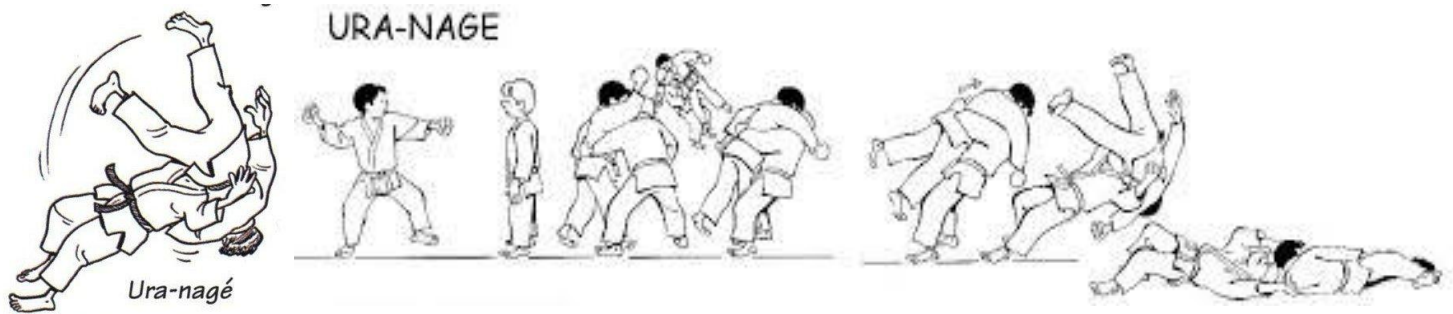
HANE-GOSHI : Hanche percutée (famille des koshi-waza).



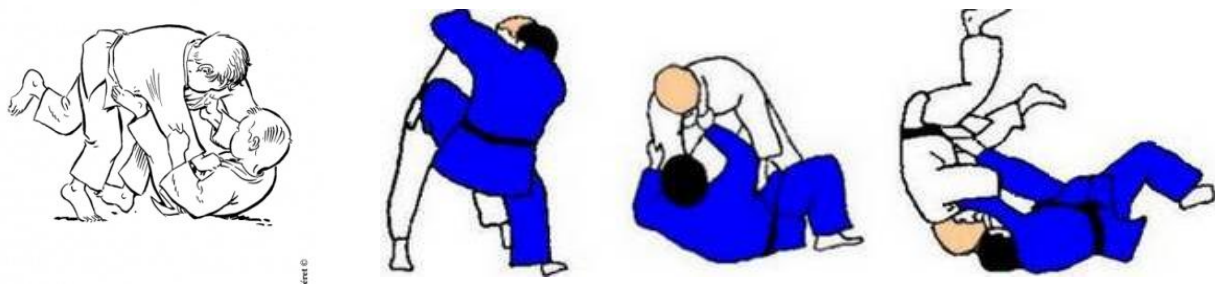
YOKO-GURUMA : Roue latérale (famille des yoko-sutemi) technique de sacrifice latéral.



URA-NAGE : Enroulement extérieur (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice latéral.



YOKO-TOMOE-NAGE: Projection en cercle de côté (famille des yoko-sutemi).



SOTO-MAKIKOMI : Enroulement extérieur (famille des yoko-sutemi).

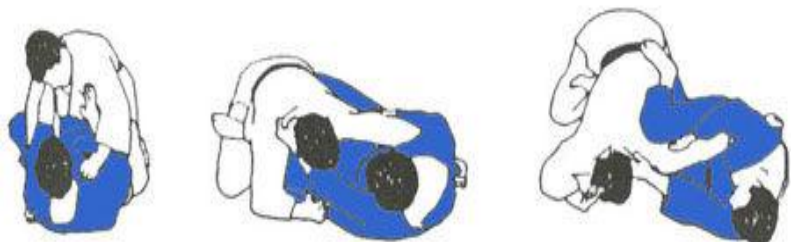


UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME :
contrôle du bras avec les jambes
(famille des Kansetsu-waza).



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME :
contrôle du bras avec le genou.
(famille des Kansetsu-waza).

Hiza-Gatame



NE-WAZA (travail au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

KANSETSU-WAZA (clé de coude)

SHIME-WAZA : (étranglements)

UDE-GARAMI :

Enroulement de bras
(famille des Kansetsu-waza)



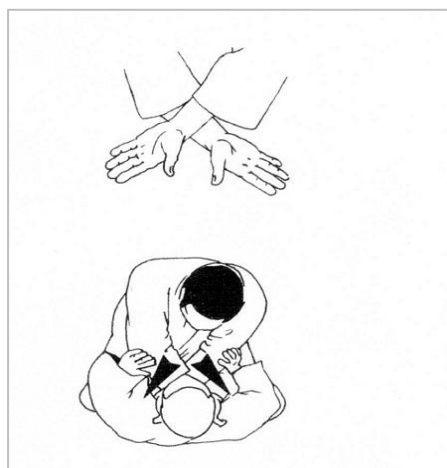
KATA-HA-JIME :

Etranglement d'une seule main
(famille shime-waza)



GYAKU-JUJI-JIME :

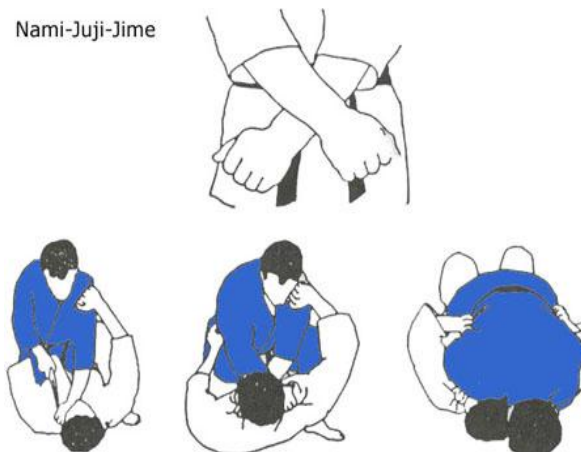
Etranglement Croisé facial
(famille des shime-waza).



NAMI-JUJI-JIME :

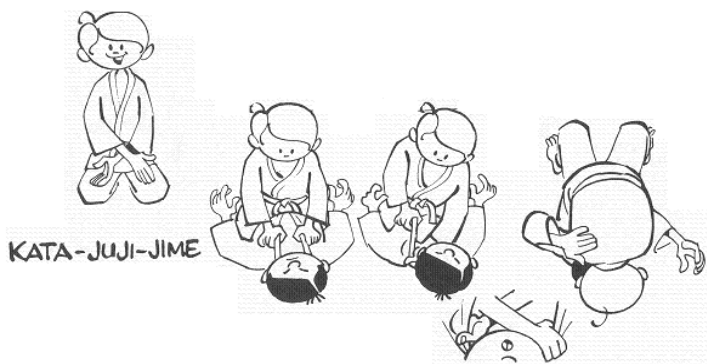
Etranglement croisé facial
(famille des shime-waza).

Nami-Juji-Jime



KATA-JUJI-JIME :

Etranglement en croix avec les mains inversées (famille des shime-waza).





Ceinture Bleue à Marron



2^{ème} Kyu (Ni-Kyu) 13ans



1^{er} Kyu (Ichi-Kyu) 14ans



Je sais attacher ma ceinture
Je sais faire les chutes avant arrière
Je sais faire les roulades avant et arrière
Je sais faire les chutes latérales
Je porte toujours ma gourde et mes zoori

TACHI - WAZA (Judo Debout)

ASHI-WAZA	TE-WAZA	KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	MAKI-KOMI
	Kuchiki-taoshi Kibisu-gaeshi	Hane-goshi	Yoko-guruma Ura-nage Yoko-tomoe-nage	Soto-makikomi

Je sais présenter mon système d'attaque et de défense comprenant 3 enchaînements avant arrière 3 liaisons debout sol 3 clés 3 étranglements
J'utilise les principes du GO NO SEN
Je sais faire mon Tokui waza dans les cinq déplacements
Sur une attaque, je conserve la manche pour enchaîner sur une liaison debout/sol (opportunité créée)
Sur une attaque, je conserve le revers pour enchaîner sur une liaison debout/sol (opportunité créée)
Sur une attaque de Uke, je conserve la manche ou le revers pour enchaîner sur une liaison debout/sol (opportunité offerte)

NE - WAZA (Judo au sol)

OSAEKOMI - WAZA	KANSETSU - WAZA	SHIME - WAZA
	Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-garami	Kata-ha-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime

Trois retournements au choix
Trois étranglements
Trois clés de coude

KATA

Présentation des 3 séries du nage- no - kata

CULTURE JUDO

Je suis capable de répondre à 20 questions

50 questions Judo du 6ème au 1er Kyu

1	Dans quel pays a été créé le Judo?	Japon
2	Comment dit-on "commencez"?	Hajime
3	Comment dit-on "arrêtez"?	Matte
4	Comment dit-on "fin du combat"?	Sore Made
5	Quelle forme doit avoir le nœud de ceinture au judo?	2 Pans alignés, Nœud plat
6	Qui a créé le Judo?	Jigoro Kano
7	Quels sont les 7 moments où on salue debout?	Monter et descendre sur le Tatami, Début et fin de cours, Inviter un partenaire, Début et fin de Combats
8	Quels sont les 4 moments où on salue au sol	Début et fin de cours, Début et fin de combats
9	Comment appelle-t-on les Tongs japonaises?	Zoris
10	Que veut dire "Judo"?	La voie de la souplesse
11	Quelle est le nom de la première école de Judo?	Kodokan
12	Que veut dire Randori?	Le randori est un exercice d'opposition entre deux judokas où l'objectif n'est pas de gagner ou de perdre
13	Comment s'appelle celui qui fait la technique?	Tori
14	En quelle année a été créé le Judo?	1882
15	Quelles sont les 4 familles de prises debout (Tachi-Waza)?	KOSHI-WAZA, TE-WAZA, ASHI-WAZA, SUTEMI-WAZA
16	Qu'est ce que le Kumi-Kata?	Prise de Garde
17	Comment s'appelle celui qui subit la technique?	Uke
18	Quelles sont les dates de naissance / décès de Jigoro Kano?	28 Octobre 1860 Mort 04 Mai 1938
19	Que veut dire Uchi-Komî?	« rentrer dedans » Répétition de technique
20	En France, quelles sont les 6 couleurs de ceinture avant la noire?	Blanche, Jaune, Orange, Verte, Bleue, Marron
21	Comment dit-on Ceinture en Japonais?	Obi
22	Que veut dire Nage-Komî?	Répétition de technique avec chute
23	Au Japon,quelles sont les ceintures avant la noire?	Blanche
24	Comment appelle-t-on la pénalité en compétition?	Shido
25	Quel était le grade de Jigoro-Kano?	12 ^{ème} Dan
26	Que veut dire Yaku-Soku-Geiko?	Entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité

27	Quel est le plus haut grade en France?	10 ^{ème} Dan
28	Comment se fait la différence entre les 2 combattants en compétition?	Ceinture rouge / Kimono bleue
29	Que veut dire Shime-Waza?	Etranglements
30	Quels sont les 3 temps d'une technique debout?	Déplacements, Déséquilibre, Technique
31	Que veut dire Kakari-Geiko?	L'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense
32	Quels sont les chiffres pour compter jusque 3 en Japonais?	ICHI, NI, SAN
33	Que veut dire Kantsetsu-Waza?	Clés de coude
34	Que veut dire Tendoku-Renshyu?	Répéter des mouvements techniques dans le vide. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire.
35	Comment appelle-t-on les tapis de judo?	Tatami
36	Comment appelle-t-on la tenue du judoka?	Judogi
37	Comment dit-on Avant, Arrière, Côté extérieur, côté intérieur?	MAE, USHIRO, YOKO, SOTO, UCHI
38	Quelle est la différence entre Ritsurei et Zarei?	Salut debout et salut à genoux
39	Au Japon, quelle est la différence entre les ceintures des garçons et des filles?	Une ligne médiane blanche traverse la ceinture
40	Quels sont les 4 UV à valider pour la ceinture noire?	Uv1 Katas Uv2 Techniques Uv3 Shiai UV4 Engagement personnel
41	Quels sont les 8 Piliers du code moral?	Politesse, Courage, Sincérité, Honneur, Modestie, Respect, Contrôle de soi, L'amitié
42	Comment symbolise-t-on la progression globale du judoka sur le plan mental technique et physique?	SHIN / GHI / TAI
43	Que veut dire Osae komi-Waza?	Immobilisations
44	Comment dit-on coups frappés en Japonais?	Atémis
45	Comment dit-on les techniques de contrôle en Japonais?	katame-waza
46	Quelle valeur est la plus élevée yuko - wazari - ippon ?	Ippon
47	Quelle valeur est donnée entre 10 et 19 secondes pour une immobilisation ?	Wazari
48	Que dit l'arbitre pour annoncer une pénalité ?	Shido
49	Quel document dois-je présenter à une compétition officielle ?	Passeport de judo ou pièce d'identité
50	Qui remplit les feuilles de poules?	Les commissaires sportifs

Recommandations techniques de la CEINTURE MARRON à la CEINTURE NOIRE

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

LES CHAMPIONS
FRANÇAIS

1923-2016
Shozo Awaoka
Grand maître du judo français

VALEURS

RÉALISATION DE SOI ET RESPONSABILITÉ

SYSTÈME D'ATTAQUE

Je construis mon système d'attaque
autour de mon Tokui waza.
(Ceci est un exemple autour de Tai otoshi)

Je sais attaquer dans
chaque secteur de chute :
AVD, ARD, AVG et ARG.

Je conserve
une continuité
d'action jusqu'à
dans le ne waza.

J'utilise les enchaînements,
les combinaisons, les confusions.

SYSTÈME DE DÉFENSE

Je sais défendre lorsque
l'on m'attaque dans chacun
des secteurs de chute,
soit en esquivant, en bloquant,
en coupant ou en contrant.

Je conserve
une continuité d'action
jusqu'à dans le ne waza.

ENTRAÎNEMENT

J'utilise tous les procédés
d'entraînement.

NAGE NO KATA
KODOKAN GOSHIN JITSU

J'étudie le NAGE NO KATA ou le KODOKAN GOSHIN JITSU

EXAMEN SHODAN

Dominante Technique/ Dominante compétition

UV1: KATA
UV2: Technique
UV3: Efficacité
UV4: Engagement personnel



Réalisation : Laurent Bouteville/laurentbouteville.com

NB La réforme d'obtention des dan étant en cours, les modalités d'obtention des grades Dan sera mise à jour dès que nous aurons connaissance du nouveau règlement.

1^{er} DAN

Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

UV1 : LE KATA

Rappels réglementaires

- La dominante compétition :
Le candidat présente les trois premières séries du *nage-no-kata*, dans le rôle de *Tori*, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de *Uke*.
- La dominante technique (*voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans*) :
Le candidat présente, en entier, dans le rôle de *tori* le *nage-no-kata* ou le *kodokan-goshin-jitsu* et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de *Uke*.

Les candidats ayant plus de 50 ans, ne présentent que le rôle de *Tori*. *Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)*

UKE	TORI
Justesse et sincérité des attaques ➤ Maîtrise des chutes	Efficacité des déséquilibres Kuzushi ➤ Justesse des placements Tsukuri ➤ Contrôle des projections Kake ➤ Qualité des esquives ➤ Parades et justesse des ripostes
Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le <i>kodokan-goshin-jitsu</i> , ➤ Posture, timing et distance, ➤ Placements, déplacements, replacements, ➤ Synergie entre les partenaires, ➤ Respect de l'ordre des techniques,	

UV2 : TECHNIQUE

Rappels réglementaires

- La dominante compétition :
Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 :
 - **6 en nage-waza et 4 en ne-waza imposées par le jury.**

Les techniques de *nage-waza* devront être démontrées en déplacement (forme kata admise). En *ne-waza*, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (*ex : renversement, position quadrupédique ...*)

- **2 techniques de défense au choix du candidat.**

Ces techniques devront être en réponse aux situations d'agression issues des séries A et B des 20 attaques imposées (annexe 1). Le candidat doit choisir 2 attaques et 2 défenses différentes.

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée (techniques méconnues ou pas maîtrisée). *Durée de l'épreuve : 5 mn environ*

➤ La dominante technique (voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans) :

a. Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 :

- **6 en nage-waza et 4 en ne-waza imposées par le jury.**

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement (forme kata admise). En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : *renversement, position quadrupédique ...*)

- **2 techniques de défense au choix du candidat.**

Ces techniques devront être en réponse aux situations d'agression issues des séries A et B des 20 attaques imposées (annexe 1). Le candidat doit choisir 2 attaques et 2 défenses différentes.

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée (techniques méconnues ou pas maîtrisée).

Durée de l'épreuve : 5 mn environ

b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- D'*uchi-komi* d'une durée de 1'30 sur avancée de *uke* et 1'30 sur recul de *uke*. 2 techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.

- De 2 exercices d'application de type *kakari-geiko* et/ou *yaku-soku-geiko* de 2 mn, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

Modalités : Pour les techniques en nage-waza et ne-waza le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles de l'annexe 1. Pour les techniques de défense, le candidat choisit 2 attaques et 2 défenses différentes parmi les séries A et B.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Rappels :

Le candidat devra participer à un stage de commissaire sportif d'une demi-journée et également à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition officielle, se déroulant sur 2 demi-journées, organisée par l'OTD dont il dépend, en tant que commissaire sportif.

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD.

Equivalence : commissaire sportif départemental en activité.

2^e DAN

Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

UV1 : LE KATA

Rappels réglementaires

- La dominante compétition :
Le candidat présente le *nage-no-kata* en entier, dans le rôle de *tori*.
- La dominante technique (voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans) :
le candidat présente, en entier le rôle de *tori*, le *nage-no-kata* ou le *kodokan-goshin-jitsu*. Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1^{er} dan.

Les candidats ayant plus de 50 ans, ne présentent que le rôle de *Tori* *Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)*

UKE	TORI
➤ Justesse et sincérité des attaques ➤ Maîtrise des chutes	➤ Efficacité des déséquilibres Kuzushi ➤ Justesse des placements Tsukuri ➤ Contrôle des projections Kake ➤ Qualité des esquives ➤ Parades et justesse des ripostes
➤ Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le <i>kodokan-goshin-jitsu</i>, ➤ Posture, timing, distance, ➤ Placements, déplacements, replacements, ➤ Synergie entre les partenaires, ➤ Respect de l'ordre des techniques, ➤ Sincérité dans les actions/réactions de <i>tori</i> et <i>uke</i>. ➤ Précision technique.	

S'agissant du 2^e dan, le candidat devra démontrer plus d'interactions dans le kata présenté. Les observables sont identiques à ceux du 1^{er} dan, toutefois le candidat devra démontrer son niveau de pratique supérieur au grade précédent.

UV2 : TECHNIQUE

Rappels réglementaires

➤ La dominante compétition :

- a. Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...) d'une technique en *nage-waza*, d'une technique en *ne-waza* et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5mn maximum).
- b. Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza*) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 mn maximum).

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

➤ La dominante technique (voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans) :

- a. Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...) d'une technique en *nage-waza*, d'une technique en *ne-waza*, et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5 mn maximum).
- b. Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza*) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 mn maximum).
- c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :
 - D'*uchi-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
 - De *nage-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
 - De 2 exercices d'application de type *kakari-geiko* et/ou *yaku-soku-geiko* de 2 mn

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Rappels :

Le candidat devra participer à un stage d'arbitrage d'une demi-journée et également à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition officielle, se déroulant sur 2 demi-journées, organisée par l'OTD dont il dépend, en tant qu'arbitre.

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD.

Equivalence : arbitre départemental en activité.

3^e DAN

Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

UV1 : LE KATA

Rappels réglementaires :

- La dominante compétition :
Le candidat présente, dans le rôle de *tori* en entier, le *katame-no-kata* et le *kodokan-goshin-jitsu*.
- La dominante technique (*voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans*) :
Le candidat présente, dans le rôle de *tori* en entier, le *katame-no-kata* et soit le *nage-no-kata*, soit le *kodokan-goshin-jitsu*.

En cas de réussite à l'un des 2 katas, le candidat valide ce kata. Si le candidat a étudié un seul kata, cette règle de s'applique pas. Il doit présenter les 2 katas requis et les avoir étudiés.

UKE	TORI
➤ Justesse et sincérité des attaques ➤ Maîtrise des chutes	Efficacité des déséquilibres Kuzushi ➤ Justesse des placements Tsukuri ➤ Contrôle des projections Kake ➤ Qualité des esquives ➤ Parades et justesse des ripostes
➤ Respect du cérémonial et maniement des armes pour le <i>kodokan-goshin-jitsu</i>, ➤ Posture, timing, distance, ➤ Placements, déplacements, replacements, ➤ Synergie entre les partenaires, ➤ Respect de l'ordre des techniques, ➤ Sincérité dans les actions/réactions de <i>tori</i> et <i>uke</i>, ➤ Justesse technique.	

C'est une évaluation globale. S'agissant du 3^e dan, le candidat devra démontrer son niveau de perfectionnement lors des katas présentés.

UV2 : TECHNIQUE

A. Rappels réglementaires :

- La dominante compétition :
 - a. Le candidat démontre :
 - 3 techniques de son choix en *nage-waza*, chacune des techniques doivent être exécutées dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchainements... - durée minimum 3 mn)
 - 2 techniques de son choix en *ne-waza*, à partir de situations de combat (durée minimum 3 mn)
 - Des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée minimum 1 mn) L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser **9 minutes**.

- b.** Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza*) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série D des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 mn maximum).

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

➤ La dominante technique (voie réservée aux candidats ayant plus de 18 ans) :

- a.** Le candidat démontre :
- 3 techniques de son choix en *nage-waza*, chacune des techniques doivent être exécutées dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (durée 3 mn minimum)
 - 2 techniques de son choix en *ne-waza* à partir de situations de combat (durée 3 mn minimum)
 - Des techniques de défense de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 mn minimum).
L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser **9 minutes**.
- b.** Le candidat démontre, 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza*) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série D des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 mn maximum).
- c.** Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :
- D'uchi-komi de 3 fois 1 mn sur 3 techniques différentes
 - De nage-komi de 2 fois 1 mn sur 2 techniques différentes
 - De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 mn.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Rappels :

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par la CORG attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :

- ✓ Enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition se déroulant sur quatre demi-journées organisées par l'OTD donc il dépend.

4^e DAN

Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

UV1 : LE KATA

Rappels réglementaires :

le candidat présente, dans le rôle de *tori*, le *kime-no-kata* et un autre kata en entier qu'il choisira parmi :

- Le *nage-no-kata*,
- Le *katame-no-kata*,
- Le *kodokan-goshin-jitsu*,
- Le *gonosen*.

En cas de réussite à l'un des 2 katas, le candidat valide ce kata. Si le candidat a étudié un seul kata, cette règle de s'applique pas. Il doit présenter les 2 katas requis et les avoir étudiés.

UKE	TORI
➤ Justesse et sincérité des attaques ➤ Maîtrise des chutes	➤ Efficacité des déséquilibres Kuzushi ➤ Justesse des placements Tsukuri ➤ Contrôle des projections Kake ➤ Qualité des esquives ➤ Parades et justesse des ripostes
➤ Respect du cérémonial et maniement des armes pour le kodokan-goshin-jitsu, ➤ Posture, timing, distance, ➤ Placements, déplacements, replacements, ➤ Synergie entre les partenaires, ➤ Respect de l'ordre des techniques, ➤ Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke, ➤ Aisance et justesse technique.	

C'est une évaluation globale. S'agissant du 4^e dan, le candidat devra démontrer son niveau de maîtrise dans le kata présenté.

UV2 : TECHNIQUE

Rappels réglementaires :

➤ La dominante compétition :

a. Le candidat démontre :

- Son *tokui-waza* en *nage-waza* (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout/sol) –
- durée minimum 3 mn
- Son *tokui-waza* en *ne-waza* - durée minimum 2 mn
- Des techniques de défenses sur saisies, coups, armes - durée minimum 2 mn

La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de **10 minutes**.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation globale des 3 parties.

➤ La dominante technique :

a. Le candidat démontre :

- Son *tokui-waza* en *nage-waza* (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout/sol) - durée minimum 3mn
- Son *tokui-waza* en *ne-waza* – durée minimum 2 mn
- Des techniques de défense sur saisies, coups, armes – durée minimum 2 mn La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de **10 minutes**.

- b. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, sur une durée maximale de 10 mn, ses acquis techniques dans les exercices d'*uchi-komi*, de *nage-komi*, de *kakari-geiko* et/ou de *yaku-soku-geiko*.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Rappels :

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par la CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :

Enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition se déroulant sur quatre demi-journées organisées par l'OTD donc il dépend.

LES PROGRAMMES TECHNIQUES

REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1^{er} DAN, 2^e DAN, 3^e DAN

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 ^{er} dan	harai-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-barai (harai) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (harai) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 ^e dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsumi-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 ^e dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	harai-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi harai-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
1 dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami
2 dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)			
1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.
2 dan	séries C		
3 dan	série D		