



---

LIVRET DE GRADE DE JUDO

---

DE LA CEINTURE BLANCHE  
A LA CEINTURE MARRON

---

CE LIVRET EST LA PROPRIÉTÉ DE:

.....

.....

---

柔道

柔道  
JUDO CLUB  
DROCOURT

## Présentation :

Le livret que tu as dans les mains est unique et **strictement personnel**.

Je l'ai élaboré et aménagé en Janvier 2020 à l'aide des documents fournis par la fédération Française de Judo dans le but de clarifier tes différents passages de grades en Judo de la ceinture blanche à la ceinture marron

Il est une synthèse du minimum exigible par ceinture.

Il devra suivre toute ta « carrière de Judoka » et tu devras le présenter à chaque passage de grade.

**Tu en prendras donc le plus grand soin.**

Je l'ai créé pour t'aider à structurer les connaissances nécessaires en parallèle avec un entraînement sérieux pour atteindre l'un de tes objectifs : La ceinture noire, valorisant aux yeux de tous les judokas. Mais souviens -toi ! Il ne pourra jamais remplacer l'expérience et toutes les connaissances de ton professeur de judo jujitsu, seul habilité à te faire passer tes ceintures de couleur jusqu'à la ceinture marron et ainsi te faire progresser tranquillement, pas à pas vers le long chemin de la connaissance du judo Alors n'hésite pas à lui demander conseil !

J'espère que tu te serviras très longtemps de ce livret.

Amicalement et sportivement !

**Ton professeur :Grégory HOURDAIN**

**Ceinture noire 3° dan**

**Diplômé d'état BPJEPS option Judo**

**BPNPP n°160075**

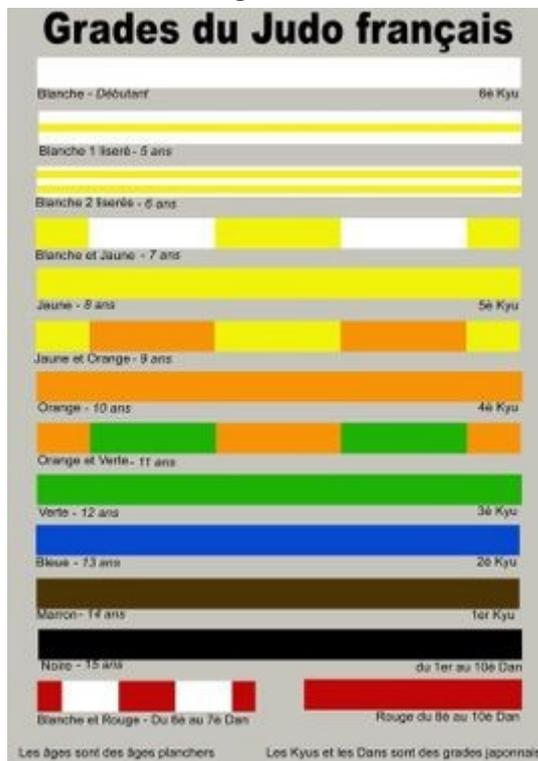


## CULTURE JUDO

Le code Moral de Judo  
8 valeurs indissociables



## Les grades



## INFORMATIONS UTILES :

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan :

- Mental (esprit) c'est le 心 SHIN.
- L'aspect technique c'est le 体 GI
- et enfin le physique (le corps) c'est le 技 TAI



Dont la ceinture est la marque apparente.

Dans tous les cas, ces trois éléments doivent être présents à tout moment, c'est pour cette raison que tous les passages de grades en tiennent compte à des degrés divers selon le grade.



**C'est le rôle du professeur de maintenir chez son élève le meilleur équilibre entre SHIN, GI, TAI**

La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression.

## LE JUDO

Le judo a été créé au Japon en 1882 par Jigoro KANO, il est issu d'un art guerrier le : JU-JITSU. Jigoro Kano en a gardé les techniques de projection (Nage waza) et les techniques de contrôle au sol (Ne waza), il a enlevé les techniques trop dangereuses ou trop difficiles à effectuer et surtout les a classées par famille : 16 techniques de mains ou d'épaules (Te waza), 11 techniques de hanches (Koshi waza), 21 techniques de jambes (Ashi waza) et 20 techniques où l'on sacrifie son équilibre pour faire tomber Uke (sutemi waza).

Au sol il a gardé 12 immobilisations (osae waza), 9 clés au coude (kantseu waza) et 13 étranglements (shime waza)

Il a également mis en place 8 katas pour garder une trace des différentes techniques à travers les générations.

En 1920 il envoie ses meilleurs élèves partout dans le monde pour développer son judo. En Europe c'est maître Kawaishi en 1935 qui est chargé de cette mission, c'est lui qui après un séjour en Angleterre met en place le système de ceinture de couleur et la méthode Kawaishi. Rappelé au Japon par la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale, il revient en France avec d'autres Japonais comme Awazu, Abe, Mishigami, garant de la bonne évolution du judo en France.

**La licence une évidence !** La licence fédérale est un lien avec la fédération française de Judo qui compte aujourd'hui environ 650 000 licenciés elle vous permet en outre de pratiquer en toute sécurité, auprès de professeur diplômé d'état et de participer aux compétitions comme compétiteur, arbitre ou commissaire sportif et d'atteindre la ceinture noire.

## SYNTHÈSE DU PROGRAMME PAR CEINTURE :

Le regard qu'un enfant de 4 et 5 ans peut porter sur les grades est forcément limité. Il nous a semblé toutefois important d'intégrer cet aspect dans notre démarche pour que ce rapport au grade s'affine progressivement. La délivrance du grade à cet âge ne doit pas faire l'objet de test qui fixerait des niveaux à atteindre, « des performances » à réaliser. La participation aux cours et l'intégration dans le groupe suffisent à la reconnaissance par le grade.

***Les ceintures à bandes horizontales ne concernent que les enfants de 4 et 5 ans et ne seront pas utilisées pour ceux qui débutent après 6 ans.***

	Ceinture blanche + une bande jaune + deux bandes jaunes	4 ans minimum 5 ans 6 ans
	Ceinture blanche/jaune	7 ans minimum
	Ceinture jaune	8 ans minimum
	Ceinture jaune/orange	9 ans minimum
	Ceinture orange	10 ans minimum
	Ceinture orange/verte	11 ans minimum
	Ceinture verte	12 ans minimum
	Ceinture bleue	13 ans minimum
	Ceinture marron	14 ans minimum
	Ceinture noire	15 ans minimum 17 ans minimum 20 ans minimum 24 ans minimum 29 ans minimum
	Ceinture rouge et blanche	6 <sup>ème</sup> dan 7 <sup>ème</sup> dan 8 <sup>ème</sup> dan
	Ceinture rouge	9 <sup>ème</sup> dan 10 <sup>ème</sup> dan

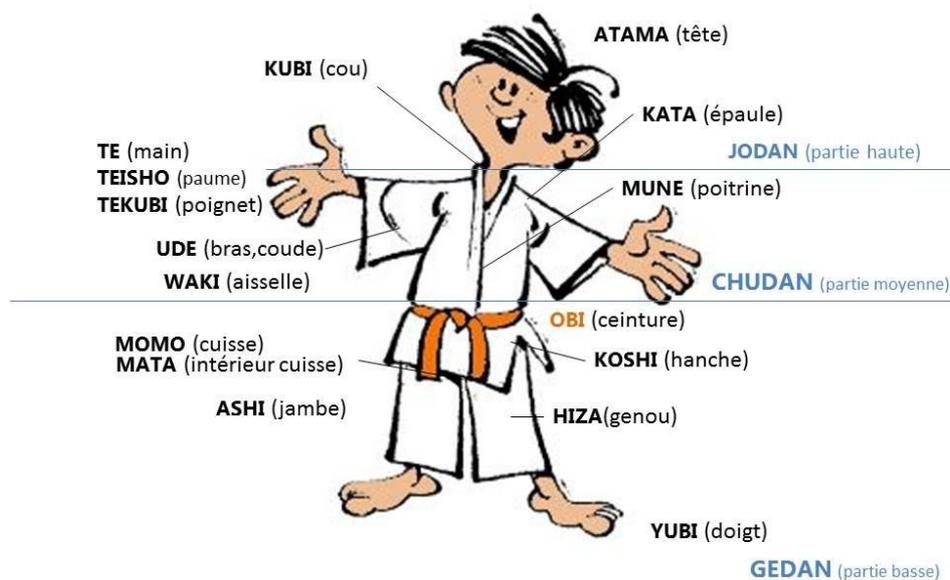
### **COMMENT FAIRE SON NOEUD DE CEINTURE «OBI**



## savoir compter en Japonnais

 ichi いち	 ni に	 san さん	 shi し	 go ご
un	deux	trois	quatre	cinq
 roku ろく	 shichi しち	 hachi はち	 ku く	 jū じゅう
six	sept	huit	neuf	dix

## LES PARTIES DU CORPS



### Tenue du judoka avant la compétition



## PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE /JAUNE

### Vocabulaire :

**Tori** : celui qui applique la technique

**Uke** : celui qui subit les attaques

**Hajimé** : signifie « commencez »

**Matté** : signifie « arrêtez »

**Dojo** : Lieu où on étudie les arts martiaux.

**Tatami** : tapis servant à la pratique des arts martiaux

**Osae komi** : signale le début d'immobilisation

Osae-komi



### Technique au sol "NE WAZA" (4)



Art Gest ©



**KAMI-SHIHO-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



**TATE-SHIHO-GATAME**

CONTRÔLE À CHEVAL



Art Gest ©

**YOKO-SHIHO-GATAME**

CONTRÔLE  
LATÉRO-STERNAL



Art Gest ©

**KUZURE-GESA-GATAME**

VARIANTE DE CONTRÔLE  
PAR LE TRAVERS



Technique debout " NAGE WAZA " (5)



Tai-otoshi



Kubi-nagé



O-soto-gari



Moroté-seoi-nagé



Uki-goshi



**PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE /JAUNE**



	Note		Note
<b>CULTURE JUDO</b>	<b>/20</b>	<b>NE WAZA</b>	<b>/20</b>
Je salue debout et à genoux (1pt par salut)	<b>_/4</b>	Je montre la forme fondamentale des immobilisations suivantes les noms peuvent être donné en français	<b>X</b>
<u>Chutes</u> : arrière ( en avançant en reculant) et avant	<b>/4</b>	Technique au choix du jury n°1	<b>/4</b>
QUESTION 1	<b>/3</b>	Technique au choix du jury n°2	<b>/4</b>
QUESTION 2	<b>/3</b>	Technique au choix du jury n°3	<b>/4</b>
QUESTION 3	<b>/3</b>	Je suis pris en immobilisation, je sais me mettre sur le ventre	<b>/4</b>
je sais nouer ma ceinture	<b>/3</b>	Je sais retourner uké qui est en position 4 pattes	<b>/4</b>
<b>NAGE WAZA</b> <b>TRAVAIL EN FORME GEIKO</b> (vous pouvez indiquer le déplacement propice à la réalisation de la technique) forme de :	<b>/20</b>		
Technique au choix du jury n°1	<b>/5</b>	<b>Bonus</b> j'ai participé a au moins 2 animations inter-clubs sur mon année <b>+5</b>	
Technique au choix du jury n°2	<b>/5</b>		
Technique au choix du jury n°3	<b>/5</b>		
Je sais esquiver les Attaques	<b>/5</b>		
<b>Total /60</b> (Note inférieure à 35 = ajournement)			
Appréciations remarques du jury			
Signature jury :			

## PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE

### Vocabulaire :

O : grand

ko : petit

Soto : extérieur

Uchi : intérieur

Hiza : genoux

Shido : pénalité

Gatamé : contrôle

Ukemi : L'acceptation et la maîtrise de la chute



Shido

**CEINTURE BLANCHE-JAUNE**  
Quelques précisions

**JE SUIS TORI, JE SAIS FAIRE TOMBER MON ADVERSAIRE.**

**JE SUIS TORI, JE SAIS UTILISER LA FORCE DE MON PARTENAIRE POUR LE FAIRE TOMBER.**

*J'ai compris que lorsque Uké me pousse, je le fais tomber sur son avant.*

**Et quand il me tire, je le fais tomber sur son arrière.**

**HAJIMÉ !**

**VOCABULAIRE**  
Hajimé signifie "commencez"

*J'ai au moins 7 ans et je suis ceinture blanche-jaune depuis le :*

**JE SUIS UKE, JE SAIS TOMBER SANS ME FAIRE MAL.**

**JE NE TOMBE PAS AVEC UKE, JE LE RETIENS PAR LA MANCHE !**

**JE SUIS UKE, JE FRAPPE EN TOMBANT ET JE NE ME FAIS PAS MAL !**

**ON TRAVAILLE EN TOUTE SÉCURITÉ ON NE SERRE PAS LE COU DU PARTENAIRE !**

**MATTÉ !**

**VOCABULAIRE**  
Matté signifie "arrêtez"

*Signature du professeur*

Technique au sol "NE WAZA" (4)



KUZURE TATE SHIHO GATAME



ArtGest©

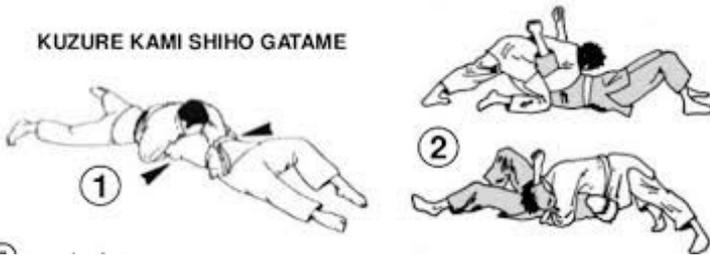


**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



KUZURE YOKO SHIHO GATAME (MUNE GATAME)

KUZURE KAMI SHIHO GATAME



Technique debout "NAGE WAZA" (5)



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



ArtGest©



**KO SOTO-GAKE**  
PETIT ACCROCHAGE  
EXTÉRIEUR



Hiza-guruma





## PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE

Debout	Note	sol	Note
<b>CULTURE JUDO</b>	<b>/20</b>	<b>NE WAZA</b>	<b>/20</b>
Salut debout et à genoux	/4	<b>A partir de la position uke à 4 pattes. Je suis de face/de côté Je retourne uke pour :</b>	X
ukemi avant D/G arrière	/4	Technique au choix du jury n°1	/3
QUESTION 1	/2	Technique au choix du jury n°2	/3
QUESTION 2	/2	Technique au choix du jury n°3	/3
QUESTION 3	/2	Technique au choix du jury n°4	/3
QUESTION 4	/2	Je sais me défendre en reprenant uke entre les jambes	/3
Je sais nouer correctement ma ceinture et ajuster mon Judogi	/2	Je sais sortir d immobilisation en renversant uke ou en attrapant sa jambe	/2
<b>NAGE WAZA TRAVAIL EN FORME GEIKO</b>	<b>/20</b>	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute liaison debout/sol	<b>/3</b>
Technique au choix du jury n°1	/4		
Technique au choix du jury n°2	/4		
Technique au choix du jury n°3	/4		
Technique au choix du jury n°4	/4		
- Combinaison	/3	<b>Bonus</b> j'ai participé a au moins 4 animations inter-clubs sur mon année +5	
- Attaques apres-esquives	/3	<b>Malus</b> : j'ai participé a moins de 2 animations (defilé compris) sur mon année -4	
<b>TOTAL</b> Note inférieur à 40/60 « ajournement »			<b>/60</b>
REMARQUES DU JURY			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE

### Vocabulaire :

Illustration:waza-ari

**Te waza** : Technique de main ou d'épaule.

**Koshi waza** : Technique de hanche.

**Ashi waza** : technique de jambe

**Osae waza** : Technique d'immobilisation.

**Toketa** : Sortie d'immobilisation



### Technique au sol "NE WAZA" (2)



MAKURA - GESA - GATAME



USHIRO-KESA-GATAME  
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

### Technique debout " NAGE WAZA" (5)



Sasaé-tsurikomi-ashi



Ippon-seoi-nagé



Éri-seoi-nagé



Ashi-guruma



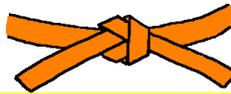
O-goshi





**PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE**

Debout	Note	sol	Note
<b>CULTURE JUDO</b>	<b>/20</b>	<b>NE WAZA</b> je démontre mes osa-waza en effectuant un retournement de mon choix	<b>/20</b>
Ukemis : avant D/G arrière et latéral	<b>/5</b>	Technique au choix du jury n°1	<b>/3</b>
QUESTION 1	<b>/3</b>	Technique au choix du jury n°2	<b>/3</b>
QUESTION 2	<b>/3</b>	Technique au choix du jury n°3	<b>/3</b>
QUESTION 3	<b>/3</b>	Technique au choix du jury n°4	<b>/3</b>
QUESTION 4	<b>/3</b>	Je sais sortir d immobilisation en renversant uke ou en attrapant sa jambe	<b>/3</b>
Je sais compter jusque 5 en japonais	<b>/3</b>	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute liaison debout/sol	<b>/5</b>
<b>NAGE WAZA</b> <b>TRAVAIL EN FORME GEIKO</b>			<b>/20</b>
Technique au choix du jury n°1	<b>/2</b>	Technique au choix du jury n°4	<b>/2</b>
Technique au choix du jury n°2	<b>/2</b>	Technique au choix du jury n°4	<b>/3</b>
Technique au choix du jury n°3	<b>/2</b>	Technique au choix du jury n°6	<b>/3</b>
Contre après attaque vers l'avant (jury impose l'attaque le contre est libre)	<b>/3</b>	Attaque de tori après l'esquive	<b>/3</b>
<b>Note inférieur à 45/60 ajournement</b> <b>bonus (+ 5) si 4 animations sur l'année (compét défilé ...)</b>			<b>/60</b>
<b>REMARQUES DU JURY</b>			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE

### Vocabulaire :

Eri : revers.

Harai (barai) : balayage

Goshi : hanche.

Guruma : roue, enroulement

Kami : prolongement.

yoko : côté

Taté : ligne, alignement

Randori : exercice libre orienté vers l'attaque

Waza ari = 7pts: bon avantage donné par l'arbitre quand je fais tomber Uke sur le dos, ou 15'±19' d'immobilisation

### Technique au sol "NE WAZA" (1)



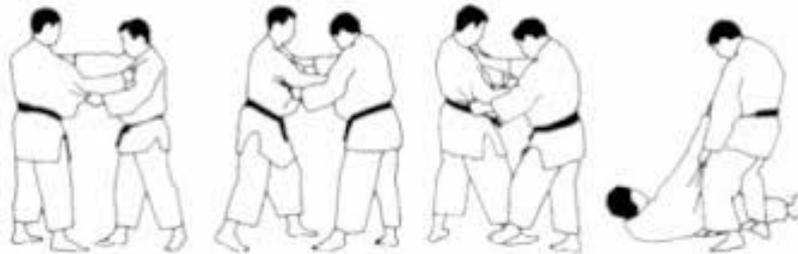
**KATA-GATAME**  
CONTRÔLE  
LATÉRO-COSTAL



### Technique debout "NAGE WAZA" (5)



DE-ASHI-BARAI



**HARAI-GOSHI**  
BALAYAGE DE LA HANCHE



Hané-goshi



Okuri-ashi-barai





**PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE**

Debout	Note	sol	Note
<b>CULTURE JUDO</b>	<b>/20</b>	<b>NE WAZA</b> je démontre mes osa-waza en effectuant un retournement de mon choix	<b>/20</b>
Ukemis : avant D/G arrière et latéral	/ 3	Technique au choix du jury n°1	/3
QUESTION 1	/ 3	Technique au choix du jury n°2	/3
QUESTION 2	/3	Technique au choix du jury n°3	/3
QUESTION 3	/3	Technique au choix du jury n°4	/3
QUESTION 4	/ 3	Dégagement de jambe	/3
Je sais compter jusque 10 en japonais	/ 4	Retournement levier avec contrôle fort sur judogi	/5
<b>NAGE WAZA</b> <b>TRAVAIL EN FORME GEIKO</b>			<b>/20</b>
Technique au choix du jury n°1	/2	Technique au choix du jury n°4	/2
Technique au choix du jury n°2	/2	Technique au choix du jury n°4	/3
Technique au choix du jury n°3	/2	Technique au choix du jury n°6	/3
Contre après attaque vers l'arrière (jury impose l'attaque le contre est libre)	/3	2 Combinaisons au choix de tori	/3
<b>Note inférieur à 45/60 ajournement</b>		<b>/60</b>	
<b>bonus (+ 5) si 4 animations sur l'année (compét défilé ...)</b>			
<b>REMARQUES DU JURY</b>			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE/VERT

### Vocabulaire :

**Tendoku reishu** : éducatif des techniques dans le vide (sans partenaire)

**Kagari geïko** : exercice à thème. (ex : l'un attaque, l'autre esquivé)

**Randori** : exercice libre orienté vers l'attaque.

**Tsurité** : action de la main qui « pêche » sur le revers.

**Ikité** : action de la main qui tire sur la manche.

**Uchi komi** : exercice de répétition d'une technique, a pour but d'augmenter la vitesse.

**Nage komi** : exercice, d'entraînement aux chutes.

**Tokui waza** : technique favorite.

**Ippon = 10pts** : victoire donnée par l'arbitre quand je fais tomber uke sur le dos avec force et vitesse ou quand je l'immobilise pour 20' d'immobilisation.

### Technique au sol "NE WAZA" (0)

### Technique debout "NAGE WAZA" (4)



Uchi-mata



Tsuru-komi-goshi



Tani-otoshi



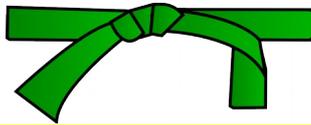
Sodé-tsuru-komi-goshi





**PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE / VERT**

Debout	Note	sol	Note
TRAVAIL EN FORME fixe et GEIKO sur plus plusieurs formes de replacements		j'effectue les techniques demandées à partir d'une position déterminée au choix du jury uke sur le ventre ou 4 pattes tori dans les jambes uke tori assis uke dans les jambes	
T1 :	/ 2	T1 :	/ 4
T2 :	/ 2	T2 :	/ 4
T3 :	/ 2	T3 :	/ 4
T4 :	/ 2	T4 :	/ 4
T5 :	/ 2	T5 :	/ 4
T6 :	/ 2	Double dégagement de jambe	/ 5
T7:	/ 2	Retournement forme sankaku avec contrôle et immobilisation	/ 5
Liaison debout sol imposé par jury	/ 2	<b>Culture judo</b>	<b>/30</b>
Redoublement d'attaques	/ 4	<b>Vocabulaire</b> 5 questions au choix culture judo	/10
combinaison	/ 5	Salut debout et à genoux (juger la qualité du salut)	/ 5
		Paragraphe de 5 lignes	/ 10
Effectuer un contre	/ 5	j'ai assisté à au moins 5 animations de mon club	/ 5
Note inférieur à 70 ajournement			
<b>TOTAL : /90</b>			
REMARQUES DU JURY			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE VERT

### Vocabulaire :

**Toketa:** L'arbitre me signale la sortie d'immobilisation

**Waza-ari awazaet ippon :** 2 waza-ari valent ippon

**Sutemi :** technique de sacrifice.

**Tomoe :** cercle

**Shime waza :** technique d'étranglement

**Kansetsu waza :** technique de clé de bras

**Nage no kata :** exercice de style pour les projections.



### \*Savoir completer une poule de 4 combattants

**Poule A**

GUBROULT G. / AUBIER A  
LEJEUNE A. / LEVESQUE J. / LEROUX C.  
Rapport : 1 sur 5

Nom & Prénom	Club	N°	1	2	3	4	Nbre Victoires	Nbre points	Classement
MARANDÉ Emilee	10 JCOB	1		001 0013	010 010	001 000	03	11	1 <sup>ère</sup>
LECARPENTIER Philippe	10 JCOB	2				004 000	01	05	3 <sup>ème</sup>
QUINGUIS François	10 JCOB	3		000 000			01	01	4 <sup>ème</sup>
DELAUNAY Arnaud	10 JCOB	4			010 000		01	07	2 <sup>ème</sup>

1a2 - 2a4 - 1a3 - 1a4 - 2a3 - 2a4  
1a3 - 1a4 - 2a3 - 2a4

Combat 1a2 : a1 = gagne par 3 yuko contre 1 yuko + 3 shido 003 / 000  
 Combat 2a4 : a4 = gagne par 1 waza-ari 010 / 000  
 Combat 2a3 : a3 = gagne par yuko-gashi 000 / 000  
 Combat 1a4 : a4 = gagne par 1 yuko 001 / 000  
 Combat 1a3 : a1 = gagne par 1 waza-ari contre 1 waza-ari 010 / 010  
 Combat 2a4 : a2 = gagne par 1 yuko 004 / 000

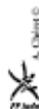
Dans le classement est :

1<sup>er</sup> MARANDÉ Emilee - Judo Club du Grand Proum  
 2<sup>ème</sup> DELAUNAY ARNAUD - Judo Club du Grand Proum  
 3<sup>ème</sup> LECARPENTIER Philippe - Judo Club du Grand Proum  
 4<sup>ème</sup> QUINGUIS François - Judo Club du Grand Proum

### Technique au sol "NE WAZA" (5)



Sankaku-jime



ArtGest®



**KATA-JUJI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
CROISÉ DE FACE



ArtGest®



**NAMI-JUJI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT CROISÉ DE FACE



Juji-gatame



Art'Gest ©



**GYAKU-JUJI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT EN CROIX

**Technique debout "NAGE WAZA" (5)**



Yoko-tomoé-nagé



Té-guruma



Ushiro-goshi



Art'Gest ©

**TOMOE-NAGE**

PROJECTION  
EN CERCLE

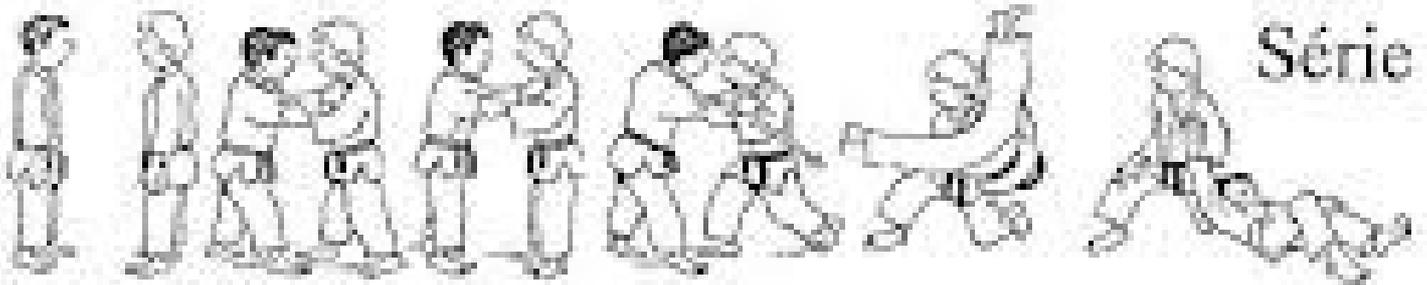


Moroté-gari



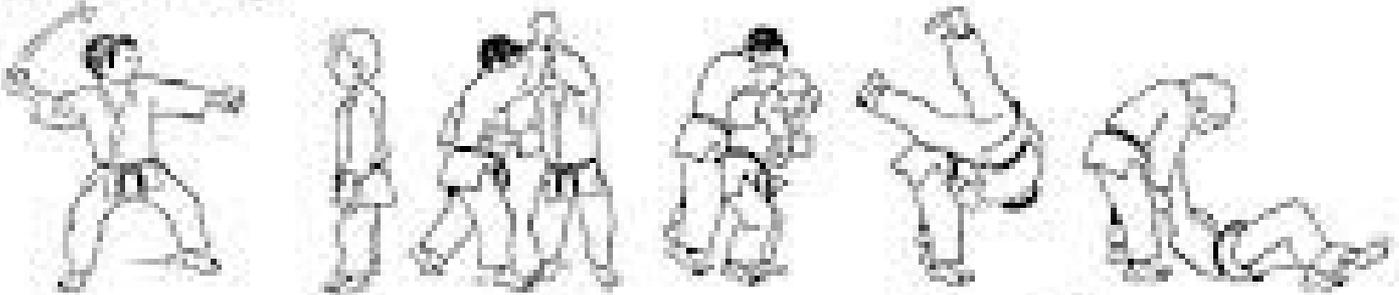
\* 1ERE SERIE DU NAGE-NO KATA

Uki-Otoshi

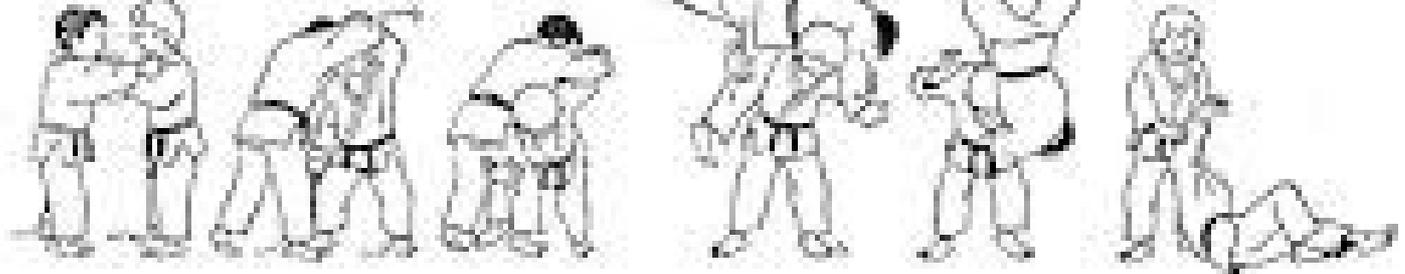


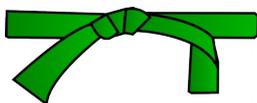
1ère  
Série

Ippon-Seoi-Nage



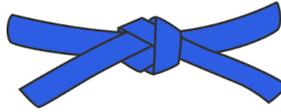
Kata-Goruma





## PROGRAMME DE LA CEINTURE VERT

Debout	Note	sol	Note
<b>TRAVAIL EN FORME GEIKO</b> sur plus plusieurs formes de replacements	<b>/ 30</b>	j'effectue les techniques demandées à partir d'une position déterminer au choix du jury uke sur le ventre ou 4 pattes tori dans les jambes uke tori assis uke dans les jambes	<b>/ 30</b>
T1 :	/ 2	T1 :	/ 5
T2 :	/ 2	T2 :	/ 5
T3 :	/ 2	T3 :	/ 5
T4 :	/ 2	T4 :	/ 5
T5 :	/ 2	T5 :	/ 5
T6 :	/ 2	T6 :	/ 5
T7:	/ 2	<b>1<sup>er</sup> serie Nage-No Kata</b>	<b>/ 30</b>
Liaison debout sol imposé par jury	/ 3	<b>Culture judo</b>	<b>/ 30</b>
2 confusions	/ 3	<u>Vocabulaire</u> 5 questions au choix culture judo	/10
Démontrer ton spécial (différents déplacements, esquives, contre sur spéciale ...)	/ 5	Salut debout et à genoux (juger la qualité du salut)	/ 5
		Paragraphe de 5 lignes	/ 10
Effectuer un contre	/ 5	j'ai assisté à au moins 5 animations de mon club	/ 5
<b>Note inférieur à 90 ajournements</b>			
<b>TOTAL : /120</b>			
REMARQUES DU JURY			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEU

### Vocabulaire :

**Tokui waza** : technique favorite

**Atemi** : coup porté sur une partie du corps

**Juji** : en croix **Ude** : bras **Waki** : aisselle

**Yaku soku geïko** : procédé d'entraînement à l'attaque

*Aussi appelé randori souple.*

**Sore made** : signifie la fin du combat

**Hadaka jime** : étranglement à mains nues

### Technique au sol "NE WAZA" (5)



Art'Geest ©



**ASHI-GATAME-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
AVEC LA JAMBE



Art'Geest ©



**HADAKA-JIME**  
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



Art'Geest ©



**KATA-HA-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
EN FORME D'AILE



Art'Geest ©



**HARA-GATAME**  
CLÉ EN HYPEREXTENSION  
PAR LE VENTRE



Art'Geest ©

### WAKI-GATAME

CLÉ EN  
HYPEREXTENSION  
À L'AISSELLE



Technique debout "NAGE WAZA" (5)



**O SOTO-OTOSHI**  
GRAND RENVERSEMENT  
EXTÉRIEUR



**UKI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU CORPS



Utsuri-goshi



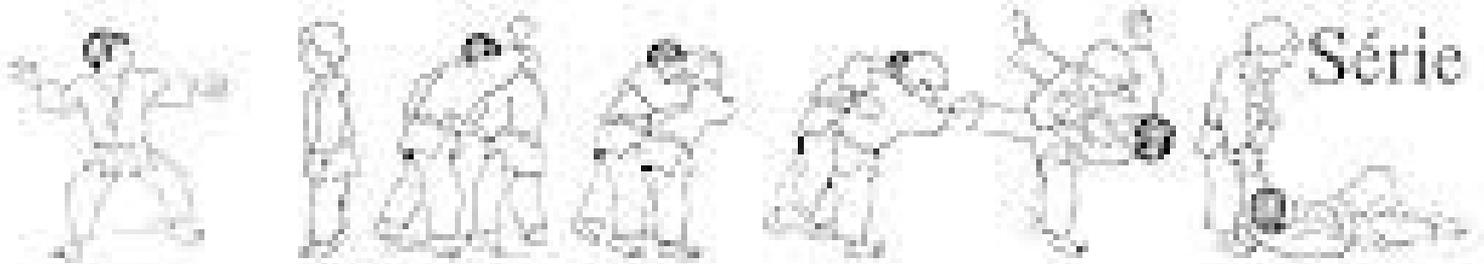
**Soto-maki-komi**



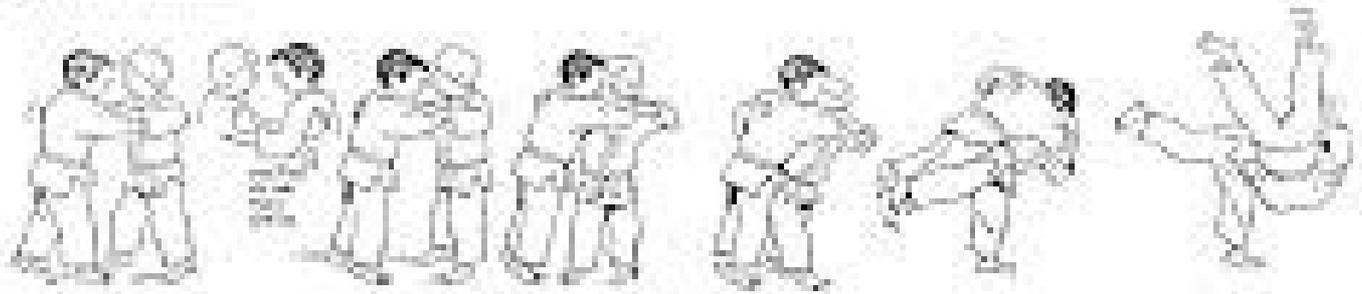
Moroté-gari

2ème  
Série

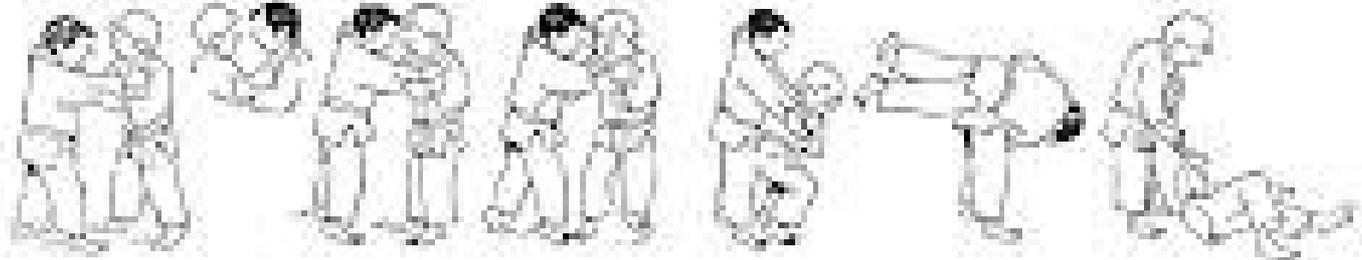
Uki-Goshi

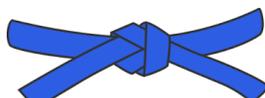


Hara-Goshi



Tsuru-Komi-Goshi





**PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEU**

Debout	Note	sol	Note
<b>TRAVAIL EN FORME GEIKO</b> sur plus plusieurs formes de replacements	<b>/ 30</b>	j'effectue les techniques demandées à partir d'une position déterminée au choix du jury uke sur le ventre ou 4 pattes tori dans les jambes uke tori assis uke dans les jambes	<b>/ 30</b>
T1 :	/ 2	T1 :	/ 6
T2 :	/ 2	T2 :	/ 6
T3 :	/ 2	T3 :	/ 6
T4 :	/ 2	T4 :	/ 6
T5 :	/ 2	T5 :	/ 6
T6 :	/ 2	<b>1<sup>er</sup> serie Nage-No Kata</b>	<b>/ 30</b>
T7 :	/ 2	<b>2<sup>ème</sup> serie Nage-No Kata</b>	<b>/ 30</b>
Liaison debout sol imposé par jury	<b>/ 3</b>	<b>Culture judo</b>	<b>/ 30</b>
2 confusions	<b>/ 3</b>	<b>Vocabulaire</b> 5 questions au choix culture judo	<b>/10</b>
Démontrer ton spécial (différents déplacements, esquives, contre sur spéciale ,,,)	<b>/ 5</b>	Salut debout et à genoux (juger la qualité du salut)	<b>/ 5</b>
		Paragraphe de 5 lignes	<b>/ 10</b>
Effectuer un contre sur esquive sur blocage	<b>/ 5</b>	j'ai assisté à au moins 5 animations de mon club	<b>/ 5</b>
<b>Note inférieur à 120 ajournements</b>			
<b>TOTAL : /160</b>			
<b>REMARQUES DU JURY</b>			
Signature du jury			



## PROGRAMME DE LA CEINTURE MARRON

### Vocabulaire :

\* Vocabulaire du salut (en gras)

**Hara** : ventre,

**Maki** : Enrouler\_

**Sankaku** : triangle

**Shaï** : compétitions en vus de marquer des points

**Hansoku make** : disqualifier, **Shido** : Pénalité

### Technique au sol "NE WAZA" (1)



ArtGest ©



**SODE-GURUMA-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
PAR ENROULEMENT



ArtGest ©



**OKURI-ERI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT PAR LES REVERS



ArtGest ©

### UDE-GARAMI

CLÉ EN TORSION,  
BRAS FLÉCHI



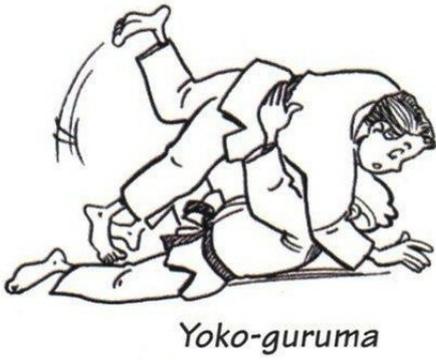
ArtGest ©

### UDE-GATAME

CLÉ EN  
HYPEREXTENSION  
PAR LES MAINS



Technique debout " NAGE WAZA " (7)



Art'Quest ©

**TOMOE-NAGE**

PROJECTION  
EN CERCLE



Sumi-gaeshi



Kata-guruma



Ura-nagé



Kuchiki-taoshi



## Kibisu Gaeshi



## LE SALUT DE JUDO

En début de cours, professeur, élèves et invités (s'il y en a) demeurent à leur place respective (nous y reviendront dans un prochain article) et procèdent comme suit :

Départ debout, élèves alignés face au professeur, en **musubi-dachi**.

Le professeur annonce :

« **Seiza** » : (正座) « *A genoux* ». Tous les pratiquants s'agenouillent simultanément.

Le *Sempai* (élève le plus ancien dans le plus haut grade) annonce :

« **Kiotsuke** » (気を付け): « *Attention !* ». Se tenir le dos droit ;

« **Mokuso** » (黙想): « *Méditation* ». Fermer les yeux pour une petite méditation, se recentrer sur soi...

« **Mokuso yame** » (黙想止): « *Méditation terminée* ». Tout le monde se tourne vers Shomen.

« **Shomen ni rei** » (正面に礼): « *Saluez le Maître* ». Sans lui, il n'y aurait pas de judo ;

Puis « **Sensei ni rei** » (先生に礼): « *Saluez le professeur* ». (Shihan-ni-rei lorsqu'un authentique maître préside);

Et enfin « **Otagai ni rei** » (お互いに礼): « *Saluez-vous les uns les autres* ». Saluer les autres pratiquants. Sans eux, il n'y a pas de partenaire ;

Le professeur annonce :

« **Kiritsu** » (規律): littéralement « *Discipline* ». Les pratiquants se relèvent simultanément.

En fin de cours, il faut procéder de la même manière en inversant otagai ni rei, et shomen ni rei.



*Ritsurei*  
立礼



Anza  
安座

Seiza  
正座

Kiza  
跪座



## LA CEINTURE NOIRE

Tu es maintenant prêt pour l'obtention du 1<sup>er</sup> dan plus connu sous l'appellation ceinture noire. Pour cela il faut avoir 15 ans, être minimum CADET et ceinture marron depuis au moins un an. Il y a deux possibilités de l'obtenir : en COMPÉTITION ou en TECHNIQUE.

### Pour le grade compétition

#### Conditions de présentation aux épreuves de la compétition

##### **I: Compétition**

- être au minimum cadet ou cadette
- être ceinture marron depuis un an minimum
- avoir été évalué techniquement par l'enseignant et posséder l'autorisation de ce dernier pour se présenter.

Contenu des passages de grades :

##### **-UV1 Examen de Kata**

Le candidat au 1er Dan doit avoir passé avec succès les épreuves de l'examen Kata (les 3 premières séries dans le rôle de UKE et Tori du NAGE NO KATA).

Critères de jugement :

- attitude protocole.
- sincérité des mouvements dans l'attaque et la défense.
- exécution des techniques exactes dans leurs différentes phases, déséquilibre, placement, exécution.

##### **- UV2 Technique (durée épreuve 5minutes)**

le candidat doit démontrer après tirage au sort 12 techniques issue de l'annexe1 (non remis)

6 en nage-waza 4 en ne-waza et 2 techniques de défense

•

##### **-UV3 Efficacite SHIAI**

Un combattant ayant totalisé **100 points** obtient son test, cumulable sur plusieurs passage années

Un combattant totalisant 5 victoires consécutives et **44 points au cours d'une même animation** obtient son test.

Les points obtenus dans le cadre de la relation grades/championnats s'ajoutent sans décompte du nombre des combats.

##### **-UV4 Engagement personnel dans le développement du judo jujitsu**

Le candidat devra justifier de son implication dans le développement du judo jujitsu à l'aide d'une attestation délivré par son enseignant (ex d'aide : aide a l'enseignement, accompagnement a l'organisation événements au sein du club ...)

**Il faut avoir satisfait aux QUATRES EPREUVES, requis pour obtenir sa ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan**

## Pour le grade Technique

### **-UV1 Examen de Kata**

Le candidat au 1er Dan doit avoir passé avec succès les épreuves de l'examen Kata (les 3 premières séries dans le rôle de UKE et Tori du NAGE NO KATA ou du GOSHIN-JITSU).

Critères de jugement :

- attitude protocole.
- sincérité des mouvements dans l'attaque et la défense.
- exécution des techniques exactes dans leurs différentes phases, déséquilibre, placement, exécution.

### **- UV2 Technique (durée épreuve 5minutes)**

A)le candidat doit démontrer après tirage au sort 12 techniques issue de l'annexe1 (non remis)

6 en nage-waza 4 en ne-waza et 2 techniques de défense

B)le candidat démontre ses acquis techniques

- DE 2 Exercices d'application de type kakari-geiko yaku-soku-geiko de 2' en respectant les consignes données par le coordonateur de l'épreuve.
- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avance de uké, '30 sur recul de uké (2 techniques minimum dont 1 sur avancé 1 sur recul).

**Cet uv n'est pas fractionnable le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves**

### **-UV3 Efficacite SHIAI**

le candidat doit justifier de la possession de 20 points acquis

en shia ou en relation grade championnat

### **-UV4 Engagement personnel dans le développement du judo jujitsu**

Le candidat devra justifier de son implication dans le développement du judo jujitsu à l'aide d'une attestation délivré par son enseignant (ex d'aide: aide a l'enseignement, accompagnement a l'organisation dévenements au sein du club ...)

**Il faut avoir satisfait aux QUATRES EPREUVES, requis pour obtenir sa ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan**

Pour plus de détails concernant les épreuves, vous pouvez consulter le [recueil officiel des textes de la FFJDA](#).

**BON COURAGE ET BONNE CHANCE**

