



---

# NOUVEAU LIVRET DE GRADE DE JUDO 2015

---



---

DE LA CEINTURE  
BLANCHE A LA  
CEINTURE MARRON

---

CE LIVRET EST LA PROPRIETE  
DE : .....

---



柔道

## **LES TROIS PRINCIPES ESSENTIELS ET INDISSOCIABLES**

**JU : Adaptation** : *le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation.*

**SEIRYOKU ZENYO : Le meilleur emploi de l'énergie** :

*le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales.*

**JITA YUWA KYOEI : La prospérité mutuelle par l'union des forces** : *le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et celle des autres.*

En voici d'autres que tu devras également travailler :

**La modestie** : *C'est parler de soi-même sans orgueil.*

**Le courage** : *C'est faire ce qui est juste.*

**L'amitié** : *C'est le plus pur des sentiments humains.*

**Le contrôle de soi** : *C'est savoir se taire lorsque monte la colère.*

**La politesse** : *C'est le respect d'autrui.*

**L'honneur** : *C'est d'être fidèle à la parole donnée.*

**Le respect** : *Sans respect aucune confiance ne peut naître.*

**La sincérité** : *C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée...*

**« JE NE PERD JAMAIS ! SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPREND »**

*Nelson Mandela.*

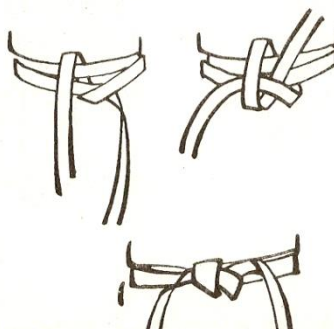
TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO  
— DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" — DE FAÇON CORRECTE,  
À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...



...ET TU DOIS AUSSI  
APPRENDRE À NOUER  
TA CEINTURE COMME  
IL FAUT, AVEC UN  
NŒUD PLAT

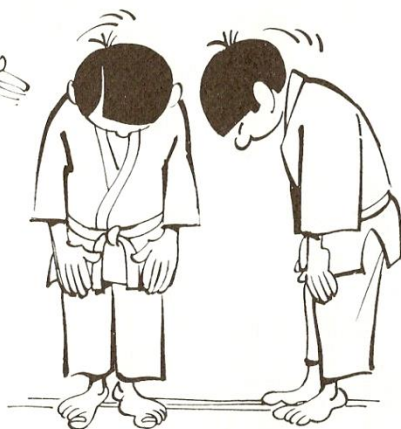


**NON!...**  
PAS COMME ÇA



**ALLONS-Y!**

ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER.  
D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU  
MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE  
QUITTES...



Tu salues également ton partenaire,  
avant et après chaque randori, ou  
chaque combat.

**SALUT  
LES  
POTES!**



**ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!**

## Présentation

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

*Je l'ai élaboré et aménagé en juin 2009 et modifié en juin 2015 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 jaune à la ceinture noire.*

*Il est une synthèse du minimum exigible par ceinture. Tu trouveras de l'aide dans ton passeport jeune*

*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 ceinture 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 !*

Gérard Ducrocq BE 1 degrés, 6ème dan, directeur technique.

Educateur territorial des aps

Jury interrégional des grades,







Palme d'argent des enseignants

Médaillé de bronze de la jeunesse et des sports

Formateur de l'école des cadres et de l'école fédérale

## INFORMATIONS UTILES :

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

- **Mental** (esprit) c'est le  
- L'aspect **technique** c'est le  
- et enfin le **physique** (le corps) c'est le  

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, TAÏ**

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

## LE JUDO

Le judo a été inventé au Japon en 1860 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 (GOKYO): 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 (kantsezu 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.

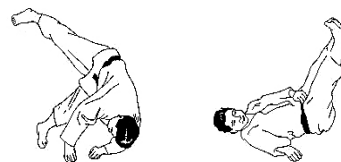
En 1930 il envoie ses meilleurs élèves partout dans le monde pour développer son judo. En Europe c'est maître Kawaishi qui est chargé de cette mission, c'est lui qui met en place le système de ceinture de couleur et sa méthode. Rappelé au Japon par la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale, il revient en France 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 650 000 licenciés, (18 000 dans le Nord) elle vous permet en outre de pratiquer en toute sécurité, de participer aux compétitions comme compétiteur, arbitre ou commissaire sportif et d'atteindre la ceinture noire.

Pour plus d'info :

[www.comitenordjudo.fr](http://www.comitenordjudo.fr) (calendrier, inscription compétitions, stages départementales ect...)

[www.liguejudonpc.com](http://www.liguejudonpc.com) (calendrier régional, stages et infos) [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com) (infos, licences)



## **SYNTHESE 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 5 ans***

***CEINTURE BLANCHE*** : 4 ans

***CEINTURE BLANCHE AVEC UNE BANDE HORIZONTALE JAUNE*** : 5 ans

***CEINTURE BLANCHE AVEC DEUX BANDES HORIZONTALES JAUNES*** : 6 ans

***CEINTURE BLANCHE-JAUNE*** : avoir 7 ans, être ceinture blanche depuis +3 mois,

Respect des règles du dojo, les chutes (ukémi), 5 techniques debout, 3 immobilisations et du vocabulaire.

***CEINTURE JAUNE*** : avoir 8 ans, être ceinture bl/j depuis +6 mois,

Respect des règles du dojo, les chutes (ukémi) 4 techniques debout, 4 immobilisations, des sorties d'immobilisation, des retournements Uke à quatre pattes et liaison debout sol sans oublier ta participation à des interclubs et du vocabulaire.

***CEINTURE JAUNE-ORANGE*** : avoir 9 ans, être ceinture jaune depuis +9 mois

Respect des règles du dojo, les chutes, sur des déplacements différents 5 techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, ta participation à des interclubs et du vocabulaire.

***CEINTURE ORANGE*** : avoir 10 ans, être ceinture jaune -orange depuis + 12 mois.

Respect des règles du dojo sur des déplacements différents 5 techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, ta participation à des interclubs et du vocabulaire.

***CEINTURE ORANGE-VERTE*** : avoir 11 ans, être ceinture orange depuis +12 mois

Respect des règles du dojo sur des déplacements différents 2 techniques debout à gauche et à droite avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, ta participation à des interclubs et du vocabulaire.

***CEINTURE VERTE*** : avoir 12 ans, être ceinture o/v depuis + 12 mois.

Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements 5 techniques debout, 3 sutemis, 5 enchainements, 5 contres, 5 retournements à 4 pattes, 4 liaisons debout/sol et 1 série du Nage No Kata .

***CEINTURE BLEUE*** : avoir 13 ans, être ceinture verte depuis +12 mois.

Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements 5 techniques debout, sur 1 technique au choix montrer toutes les opportunités, enchainements et contres, 1'30 de nage komi, 2 kansetsu et 5 shime waza et 2 séries du Nage No Kata.

***CEINTURE MARRON*** : avoir 14 ans, être ceinture bleue depuis + 12 mois. Tu devras aider ton professeur durant ses cours de judo au moins sur 5 séances et ainsi, te rendre compte si tu as la fibre de l'enseignement

5 techniques debout, sur 2 techniques au choix montrer toutes les opportunités, enchainements et contres, 2' de nage komi, 5 kansetsu et 5 shime waza et 3 séries du Nage No Kata, notion de jujitsu et d'arbitrage.



## Programme de la ceinture blanche/jaune



Tai Otoshi

o uchi-gari



hiza guruma

Osae-komi



### 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



Kami shiho Gatame



Uki goshi



Yoko shiho gatame



O soto gari



Ko uchi gari



Tate shiho gatame

## CEINTURE BLANC/JAUNE :

Age minimum 7 ans

Debout	Note	Sol	Note
Je salue debout et à genoux	/2	Je montre la forme fondamentale et Je sais retourner uke qui défend à 4 pattes, pour :	X
<u>Chutes</u> : arrière, avant droite et avant gauche	/3	Tate shiho gatame	/2
Uke se déplace et j'attaque en forme de :	X	Yoko shiho gatame	/2
		Kami shiho gatame	/2
Uki Goshi	/2	Je suis pris en immobilisation, je sais me mettre sur le ventre	/2
Tai otoshi ou Morote avec barrage	/2	En dessous, Je reprends l'initiative	/2
O soto gari	/2	Comportement au club	/4
Hiza guruma	/2	<u>vocabulaire</u>	X
O ou ko Uchi Gari	/2	Tori/uke	/2
Je sais esquiver les attaques vers l'avant et vers arrière de uke	/2	Hajime/mate	/2
Je sais redoubler mes attaques quand uke esquive x2 (enchaînement sur esquive)	/3	Dojo/tatami/Osae komi	/2
Total debout	/20	Total au sol	/20
Total de l'expression technique (Note inférieure à 15 = ajournement)		/20 Rattrapage : je sais nouer ma ceinture	
Je m'appelle :..... J'ai au moins 7 ans et je suis ceinture blanche depuis + de 3 mois. (25 séances) j'ai réussi le passage de la ceinture blanche/jaune, le ...../...../.....      Signature :			



## CEINTURE JAUNE

### Vocabulaire :

**O** : grand ; **ko** : petit

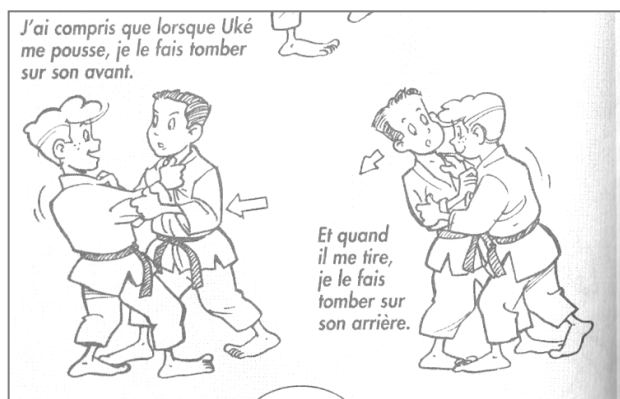
**Soto** : extérieur ; **Uchi** : intérieur.

**Hiza** : genoux. **Shido** : Pénalité

**Gatamé** : contrôle

**Ukemi** : l'acceptation et la maîtrise de la chute

O goshi



ko soto gari



Sasae tsuri komi ashi



Shido



Hon gesa gatame



## PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE

Age minimum 8 ans.

Debout	Note	sol	Note
Je préfère tenir à gauche(1)		A partir de la position : Uke à 4 pattes Je suis : de face, de côté ou a cheval. Je retourne mon partenaire pour	<u>X</u>
Salut debout et à genoux	/1		
Ukemi Droite, Gauche et Arrière	/1	Kuzure yoko shiho gatame	/2
Eri seoi nage	/2	Kami shiho gatame	/2
O goshi	/2	Tate shiho gatame	/2
Ko soto gari	/2	Kuzure ou Hon gesa gatame	/2
Sasae tsuri komi ashi	/2	Je sais me défendre en reprenant uke entre les jambes	/2
Je sais esquiver les attaques de Uke x2	/3	Je sais sortir des immobilisations en renversant uke	/2
je sais redoubler mes attaques quand uke esquivé (2 Enchaînements sur esquivé)	/4	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute	/2
<u>vocabulaire</u>		Comportement au club	/3
Ko/o/ukemi	/1	J'ai participé à <input type="checkbox"/> interclubs	/3
Soto/uchi	/1		
Hiza/gatame/shido	/1		
<b>Total debout /20</b> (Une note inférieure à 15 = ajournement)		<b>Total au sol /20</b> (Une note inférieure à 15 = ajournement)	
Je m'appelle : ..... J'ai au moins 8 ans et je suis ceinture blanche/jaune depuis +6 mois (50h) J'ai réussi le test le : ...../...../.....		<b>signature</b>	

(1) Fait une croix si tu préfères mettre la main gauche sur le revers de Uke



Okuri ashi barai



### Ceinture jaune/orange :

#### **Vocabulaire :**

**Yuko** =5pts: *Avantage donné par l'arbitre, quand je fais tomber Uke sur son côté ou 10's14' d'immobilisation.*

**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*

O goshi



Ashi guruma



Morote seo'i nage

## CEINTURE JAUNE- ORANGE

Age minimum 9 ans

Debout	Note	Sol	Note
Ukemi/Salut	/2	Après être tombé, je sais reprendre Uke entre les jambes	/2
Je sais faire chuter uke en partant des différents déplacements	X	Uke entre les jambes, je sais le retourner et l'immobiliser de 3 façons différentes	/2
Uke se déplace côté revers tenu	/2	Je sais changer d'immobilisation sans perdre le contact	/2
Tori déplace uke en cercle	/2	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute	/2
Tori tire, uke résiste	/2	Lorsque je suis entre les jambes de Uke, Je sais m'en sortir et immobiliser	/2
<u>Je sait faire également :</u>		Je sais dégager ma jambe et immobiliser uke	/2
O Goshi	/2	Comportement au club (esprit judo)	/4
Morote Seoï Nage	/2	J'ai participé à <input type="checkbox"/> rencontres Inter club ou animation	/2
Ashi Guruma	/2	<u>Vocabulaire :</u>	X
Okuri Ashi Barai	/2	Te waza, Koshi waza, Ashi waza	/1
O ou Ko uchi gari	/2	Osae waza, toketa, yuko	/1
Je sais riposter après avoir esquivé x2 (contre sur esquivé)	/2		
Total debout (Une note inférieur à 15 est éliminatoire)	/20	Total sol (Une note inférieur à 15 = ajournement)	/20

<p>Je m'appelle :.....</p> <p>J'ai au moins 9 ans et je suis ceinture jaune depuis +1 an. (100h)</p> <p>J'ai réussi le passage de la ceinture jaune - orange le:...../...../.....</p>	<p>Signature :</p>
---	--------------------

**Ceinture orange :**



Ippon seoi nage



Tsuri komi goshi

**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 presque sur le dos, ou 15'±19' d'immo



Ko soto gari



Waza-ari



De ashi barai

Ushiro gesa gatame



## PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE

Âge minimum 10 ans

DEBOUT	NOTE	SOL	NOTE
Ippon seoi nage	/2	Ushiro gesa gatame.	/2
Morote soie nage	/2	Kata gatame	/2
Tsuru komi goshi	/2	Je sais reprendre l'initiative quand je suis à 4 pattes	/2
De ashi baraï	/2	Je sais enchaîner 5 immobilisations	/2
Ko soto gari	/2	Je sais dégager ma jambe (tout en gardant le contrôle) de 3 façons différentes	/2
Je sais attaquer de 3 façons différentes quand :	X	Je sais sortir des jambes de uke de 3 façons	/2
Je recule, Uke me suit	/2	Uke sur son côté, je sais le ramener sur le dos en « coiffant » son bras et l'immobiliser en :	x
Je recule, Uke résiste	/2	Kuzure yoko shiho gatame	/2
Je sais bloquer de 3 façons les attaques de Uke	/2	Kuzure kami shiho gatame	/2
Je sais riposter quand Uke bloque mes attaques. (Enchaînement sur blocage)	/2	Comportement au club (esprit judo)	/4
<u>Vocabulaire</u>	X		
Eri, Harai, Goshi, Guruma, Randori, yoko, kami, taté Waza ari	/2		

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cate	Nbrs de points
<b>Total expression technique</b> (note inférieur à 15 = ajournement)			<b>/20</b>
<b>Total shiai</b> (calcul= 10 pts par combats gagnés + 10pts de participation à l'animation)			<b>/100</b>
Je m'appelle :..... J'ai au moins 10 ans, je suis ceinture jaune/orange depuis + 1ans (100h) et j'ai réussi le passage de la ceinture orange			
le :...../...../.....			Signature :





### Programme de la ceinture orange/verte

Tsurikomi goshi



Uchi-mata



Harai goshi

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

**Kagari geiko** : 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  
20' d'immobilisation.

## CEINTURE ORANGE-VERTE

Age minimum 11 ans

<u>Nage Waza</u>	Note	<u>Ne Waza</u>	Note
Tsurikomi goshi	/2		
Harai goshi	/2	Démontrer 5 immobilisations Avec leur kuzure	/2
Uchi mata	/2	Je sais me dégager d'1 immobilisation de trois façons différentes	/2
Je sais faire chuter, Uke sur des déplacements Différents.	x	Je sais retourner et immobiliser Uke à 4 pattes, quand je suis A côté ; De face ; A cheval	/3
Uke avance en poussant	/2		
Uke recule en tirant	/2	Liaison debout/sol	X
Tori tire et recule Uke le suit	/2	Projection vers l'avant	/2
		Projection vers l'arrière	/2
Tori tire et recule Uke résiste	/2	Je sais coiffer le bras de uke et le remettre sur le dos pour L'immobiliser quand il est sur son côté x3	/3
Le couple se déplace latéralement	/2	<u>Vocabulaire</u>	x
		Tsurite/Ikite/Ippon	/1
Je sais démontrer 2 techniques, A droite et à gauche	/2	Uchi komi/Nage komi/tendoku reishu	/1
Après avoir esquivé, je sais contrer les attaques de Uke (contre sur esquivé)	/2	Kagari geiko/Randori/tokui waza	/1
		Comportement au club (esprit judo)	/3

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cate	Nbrs de points
<b>Total expression technique</b> (note inférieur à 15 = ajournement)			/20
<b>Total shiai</b> (calcul= 10 pts par combats gagnés + 10pts de participation à la compétition)			/100
Je m'appelle :.....J'ai au moins 11 ans et je suis ceinture orange depuis +1 ans. (100h) J'ai réussi le passage de la ceinture orange -verte. le :			

Signature :

## Programme de la ceinture verte :

### Vocabulaire :

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

**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.

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

Waza-ari awazaet  
Ippon



Sode.tsuru.komi.goshi



Yoko-tomoe-nage



Tomoe-nage



Tani otoshi



## CEINTURE VERTE

Age minimum 12 ans

DEBOUT	note	SOL	note
<u>Je sais faire la 1ère série du Nage No Kata:</u>	/3	Je sais enchaîner 5 immobilisations sans perdre le contact	/2
Tomoe nage/yoko tomoe nage	/2	Uke à 4 pattes, je sais retourner et immobiliser de 5 manières différentes	/2
Koshi guruma	/2	En position inférieur 4 pattes, je sais reprendre l'initiative pour faire 3 immobilisations différentes	/2
Tani otoshi	/2	Entre les jambes de uke. Je sais franchir la défense de uke pour contrôler de 3 manières différentes	/2
Je peux être interrogé sur 5 techniques et les faire en uchi komi parmi:/1	x		
Tai otoshi		Je sais enchaîner au sol :	x
Hiza guruma		Après mes attaques vers l'avant x2	/2
Sasae tsuri komi ashi		Après mes attaques vers l'arrière x2	/2
O soto gari		Après avoir été attaqué vers l'avant x2	/2
Ko soto gari		Après avoir été attaqué vers l'arrière x2	/2
Okuri ashi barai			
De ashi barai		<b>Vocabulaire</b>	
Te guruma			
Morote seoi nage		Shime waza, Kansetsu waza	/1
Ashi guruma		Osae waza, waza-ari awazaet ippon	/1
O goshi		Nage no kata	/1
Utusuri goshi		Sutemi, Tomoe	/1
Uchi mata			
Sumi gaeshi			
Harai goshi			
Tsuri komi goshi			
Sode tsuri komi goshi			
Je sais faire 5 enchainements quand uke défend (enchainement sur blocage et sur esquive)	/3		
Je sais contrer les attaques de uke, (contre sur esquive et sur blocage) x5	/3		

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cate	Nbrs de points
<b>Total expression technique</b>			/20
<b>Total shiai</b> (calcul= 10 pts par combats gagnés + 10pts de participation à la compétition)			/100
Je m'appelle :.....			
J'ai au moins 12 ans, je suis ceinture orange/verte depuis +1 ans (100h)			
j'ai réussi le passage de la ceinture verte			
le :			
Signature :			

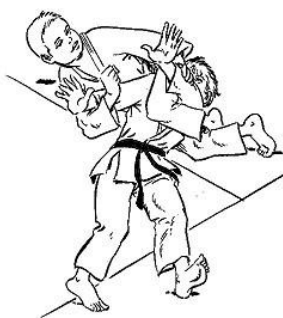
## PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE :

Age minimum 13 ans.

Okuri eri jime



Sankaku jime



O Soto maki komi



sumi gaeshi

Kata ha jime



Hane goshi



Yoko guruma



Hadaka jime



**Tokui waza** : technique favorite

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

**Juji** : en croix **Ude** : bras **Waki** : aisselle **Yaku soku geiko** : procédé d'entraînement à l'attaque. Aussi appelé randori souple.

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

## CEINTURE BLEUE

Age minimum 13 ans

Debout	Note	Sol	Note
Je connais 2 séries du Nage no kata :	/3	Je démontre la forme fondamentale, une mise en situation et les défenses pour :	x
Hane goshi	/2	Hadaka jime	/2
Yoko guruma	/2	Kata, Gyaku et Nami Juji jime	/2
Sumi gaeshi	/2	Okuri eri jime	/2
O soto maki komi	/2	Kata ha jime	/2
		Sankaku jime	/2
Je connais le programme et je fais 1'30 de nage komi sur	x	Juji gatame	/2
Te waza	/1	Ude garami	/2
Koshi waza	/1	<u>Vocabulaire</u>	
Ashi waza	/1	Tokui waza/yaku soko geiko	/1
Sutemi	/1	Atemi, sore made	/1
Après avoir choisi une technique, je sais la faire Sur toutes les opportunités, enchaînement (esq/blo), contre (esq/blo), liaison debout/sol	/5	Juji/ude/waki	/1
		Comportement au club (esprit judo)	/3

Points inscrits en compétition		
lieux	date	Nbrs de points
<b>Total expression technique</b> /20		
<b>Total shiai</b> (calcul= 10 pts par combats gagnés + 10pts de participation à la compétition) /100		
Je m'appelle : ..... J'ai au moins 13 ans, je suis ceinture verte depuis +1 ans (100 séances) et j'ai réussi le passage de la ceinture bleue le : ...../...../..... signature :		



## Programme de la ceinture marron :

Age mini 14 ans



Ura nage



Utsuri goshi



Ushiro goshi



Harai tsumi komi ashi



Ude garami



Ude gatame



Hara gatame



Ashi gatame

**Vocabulaire :** Hara : ventre. Maki : enrouler

Sankaku : triangle

Shaï : compétitions en vue de marquer des points

Hansoku make : disqualifier, Shido : pénalité

## Ceinture marron

Âge mini 14 ans

Techniques Debout (tachi waza)	note	Techniques Sol (Ne waza)	note
Je connais les 3 séries du nage no kata	/4	Je démontre les formes fondamentales et sur tentative de sortie de uke, je sais enchaîner avec :	
Ura nage	/2	Juji gatame	/2
Utsuri goshi	/2	Ude garami	/2
Ushiro goshi	/2	Ude gatame	/2
Harai tsuru komi ashi	/2	Waki gatame	/2
		Ashi gatame	/2
Je connais le programme, et je fais 2' d'uchi komi et 2' de nage komi	/2	Hara gatame	/2
Après avoir choisi deux techniques (1 av et 1 ar), je sais les faire Sur toutes les opportunités, enchaînement (esq/blo), contre (esq/blo), liaison debout/sol	/4	Koshi jime	/2
		Ashi gatame jime	/2
J'ai quelques notions de jujitsu Oi tsuki, gyaku tsuki, shuto	/1	<u>Vocabulaire</u>	
J'ai quelques notions d'arbitrage	/1	Maki/hara	/1
		Sankaku/shiai	/1
		Comportement au club (esprit judo)	/2
	/20		/20

<b>Total expression technique</b>	/20
<b>Total shiai</b> (calcul= 10 pts par combats gagnés + 10 pts de participation à la compétition)	/100
Je m'appelle : ..... J'ai au moins 14 ans, je suis ceinture bleue depuis + 1 ans et j'ai assisté à 5 séances pour aider mon professeur durant ses cours. et j'ai réussi le passage de la ceinture marron le : signature :	

### Points inscrits en compétition

lieux	date	total	

## Quelques notions d'arbitrage

Yuko (1 - 5pts)



Moyen avantage.

S'obtient si :

- ☐ Uke tombe sur le côté.
  - ☐ Uke tombe sur les fesses puis roule sur le flanc.
  - ☐ Uke est immobilisé entre 10 et 14 secondes.
- 

Waza Ari (10 - 7pts)



Grand avantage.

S'obtient si :

- ☐ Uke tombe sur une épaule d'un mouvement rapide et contrôlé.
  - ☐ Uke tombe sur le côté et roule sur le dos dans la continuité du mouvement.
  - ☐ Uke est immobilisé entre 15 et 20 secondes
- 

Ippon (100 - 10pts)



Victoire.

S'obtient si :

- ☐ Uke tombe sur les deux épaules d'un mouvement rapide et contrôlé.
  - ☐ Uke est immobilisé depuis 20 secondes.
  - ☐ Uke abandonne à la suite d'une clé ou d'un étranglement.
-

Waza Ari Awazate Ippon  
(20 - 10pts)



S'obtient si :□ Tori marque une deuxième Waza Ari (cf. ci dessus)

### Pénalité



#### **Fausse attaque**

Le combattant effectue des fausses attaques. (shido)

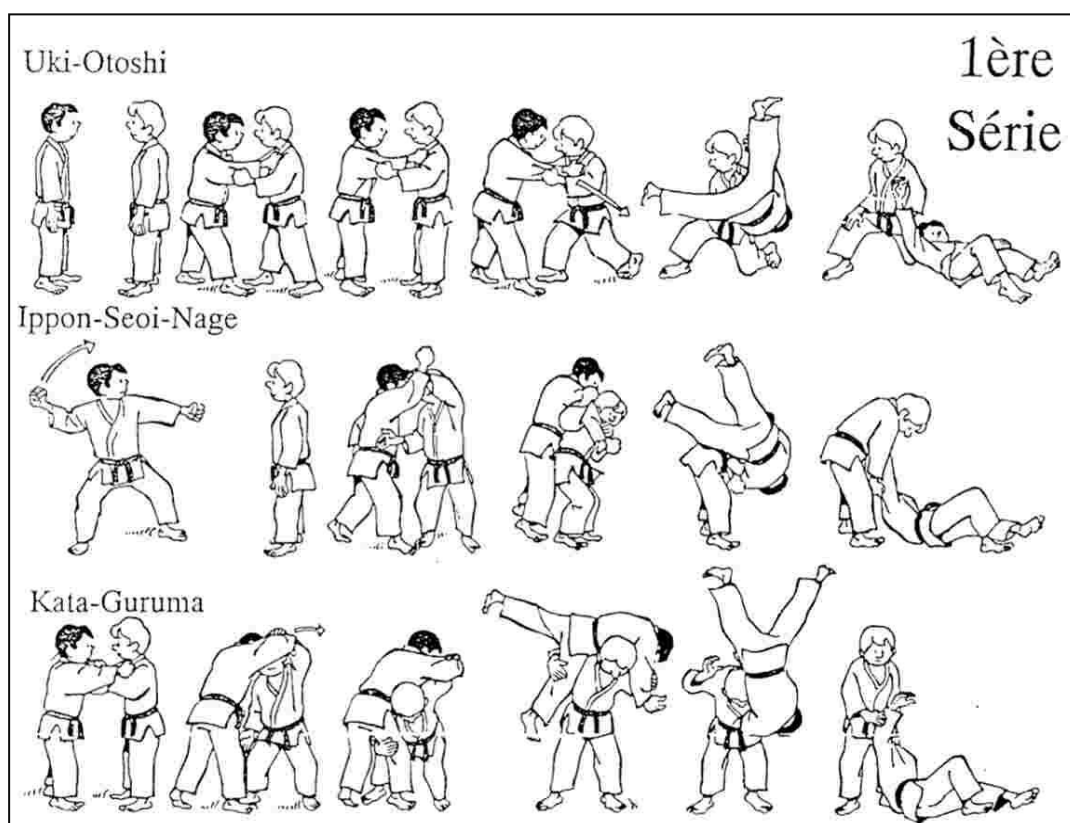
---



#### **Non Combativité**

Le combattant ne porte aucune attaque franche. (shido)

## LE « NAGE NO KATA »



Uki-Goshi



## 2ème Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Okuri-Ashi-Barai



## 3ème Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata





## 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 **COMPETITION** ou en **TECHNIQUE**.

**Pour le grade compétition** il y a trois parties **1) CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT**

**SPORTIF** : en fait, savoir organiser un tableau ou une poule de combattants lors d'une compétition départementale donc connaître quelques termes d'arbitrage.

**2) le NAGE NO KATA** : Les trois premières séries du Nage No Kata à démontrer dans le rôle de tori et de uke et devant un jury d'expert, il y a quatre passages dans l'année.

**3) Les SHAI** : Des combats ayant pour objectif de marquer des points, il faut gagner 5 combats d'affilé pour marquer 44 points au moins, ou accumuler 100 points sur plusieurs compétitions.

**Pour le grade Technique** Il y a quatre UV (Unités de Valeurs)

**UV 1 Les KATA** : tu peux choisir entre le Nage No Kata et les 12 premières techniques du Goshin Jitsu

**UV 2 Technique debout et sol** : tu démontreras 2 techniques de projection de ton choix, et 3 techniques au choix du jury.

Au sol 2 techniques de contrôle, plus trois choisies par le jury.

**UV 3 Exercice d'application judo** : 4 kakari geïko ou yaku soku geïko de 3 minutes, 2 randori debout et 1 au sol

**UV 4 Technique de défense jujitsu** : Démontrer les 12 premières techniques des 20 attaques imposées.

Il existe également l'option jujitsu qui est développée dans le livret de grade jujitsu.

(Ce livret a été achevé le 1 septembre 2009, modifier en juin 2015)

**BON COURAGE ET BONNE CHANCE.**