LIVRET DE GRADE DE JUDO

DE LA CEINTURE BLANCHE
A LA CEINTURE MARRON

CE LIVRET EST LA PROPRIÉTÉ DE:

……

……

柔道

SAKOORA
CLUB
PHALEMPIN
JUDO
TAISO

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 crée 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 3e dan
Diplômé d'état BPJEPS option Judo
BPNPP n°160075

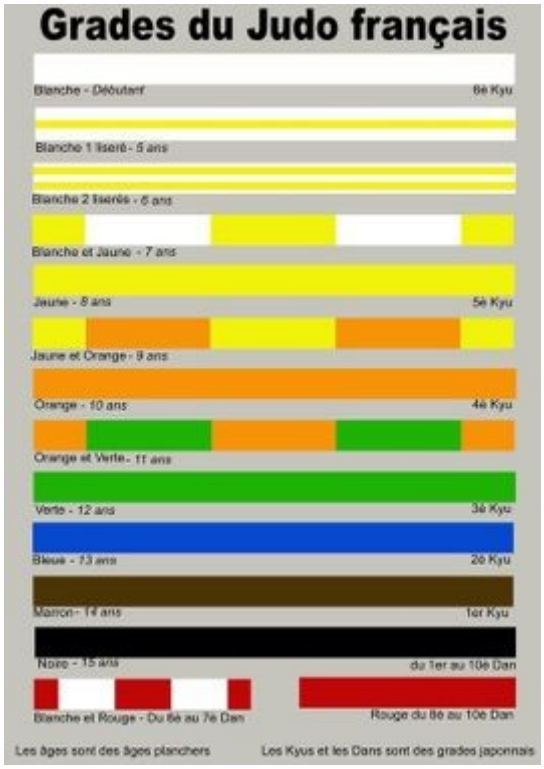
FRANCE JUDO

CULTURE JUDO

Le code Moral de Judo

8 valeurs indissociables

Les grades



INFORMATIONS UTILLES :

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

- **Mental (esprit) c'est le** **SHIN.**

- **L'aspect technique c'est le** **GI**

- et enfin **le physique**(le corps) c'est le **TAÏ**

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 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 (kantsesu 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. Rappeler au Japon par la 2éme 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 525 000 licenciés elle vous permet en autre 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.

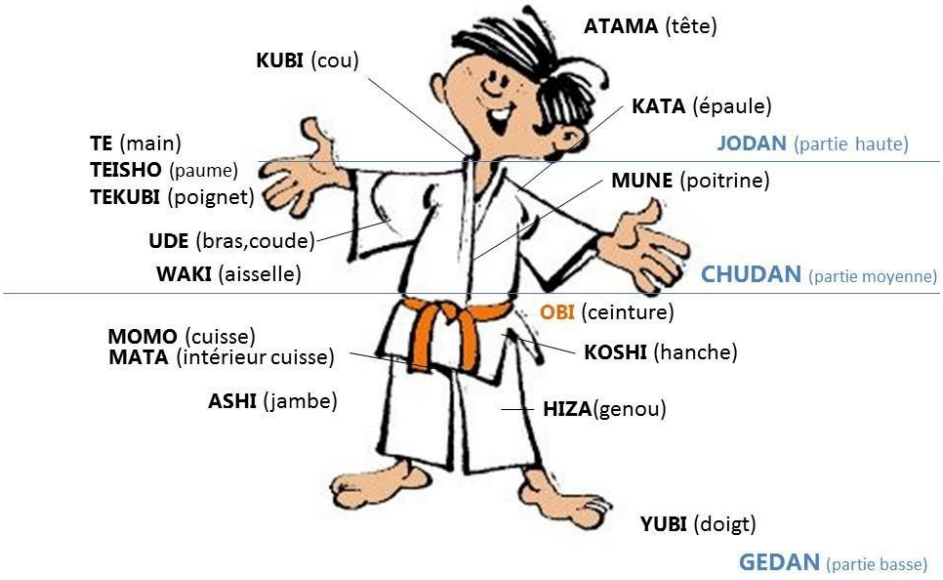
Ceinture blanche + une bande jaune + deux bandes jaunes	4 ans minimum 5 ans 6 ans
Ceinture blanche/jaune	7 ans minimum
Ceinture jaune	8 ans minimum
Ceinture jaune/orange	9 ans minimum
Ceinture orange	10 ans minimum
Ceinture orange/verte	11 ans minimum
Ceinture verte	12 ans minimum
Ceinture bleue	13 ans minimum
Ceinture marron	14 ans minimum
Ceinture noire 1er dan 2ème dan 3ème dan 4ème dan 5ème dan	 15 ans minimum 17 ans minimum 20 ans minimum 24 ans minimum 29 ans minimum
Ceinture rouge et blanche 6ème dan 7ème dan 8ème dan	
Ceinture rouge 9ème dan 10ème dan	

COMMENT FAIRE SON NOEUD DE CEINTURE «OBI

savoir compter en Japonnais

一 ichi いち	二 ni に	三 san さん	四 shi し	五 go ご
un	deux	trois	quatre	cinq
六 roku ろく	七 shichi しち	八 hachi はち	九 ku く	十 jū じゅう
six	sept	huit	neuf	dix

LES PARTIES DU CORPS



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)

FF judo

Art'Gest ©

KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL

FF judo

TATE-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE À CHEVAL

FF judo

Art'Gest ©

YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL

FF judo

Art'Gest ©

KUZURE-GESA-GATAME

VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS

Technique debout " NAGE WAZA" (5)

Taï-otoshi

Kubi-nagé

O-soto-gari

Moroté-seoi-nagé

Uki-goshi

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE /JAUNE

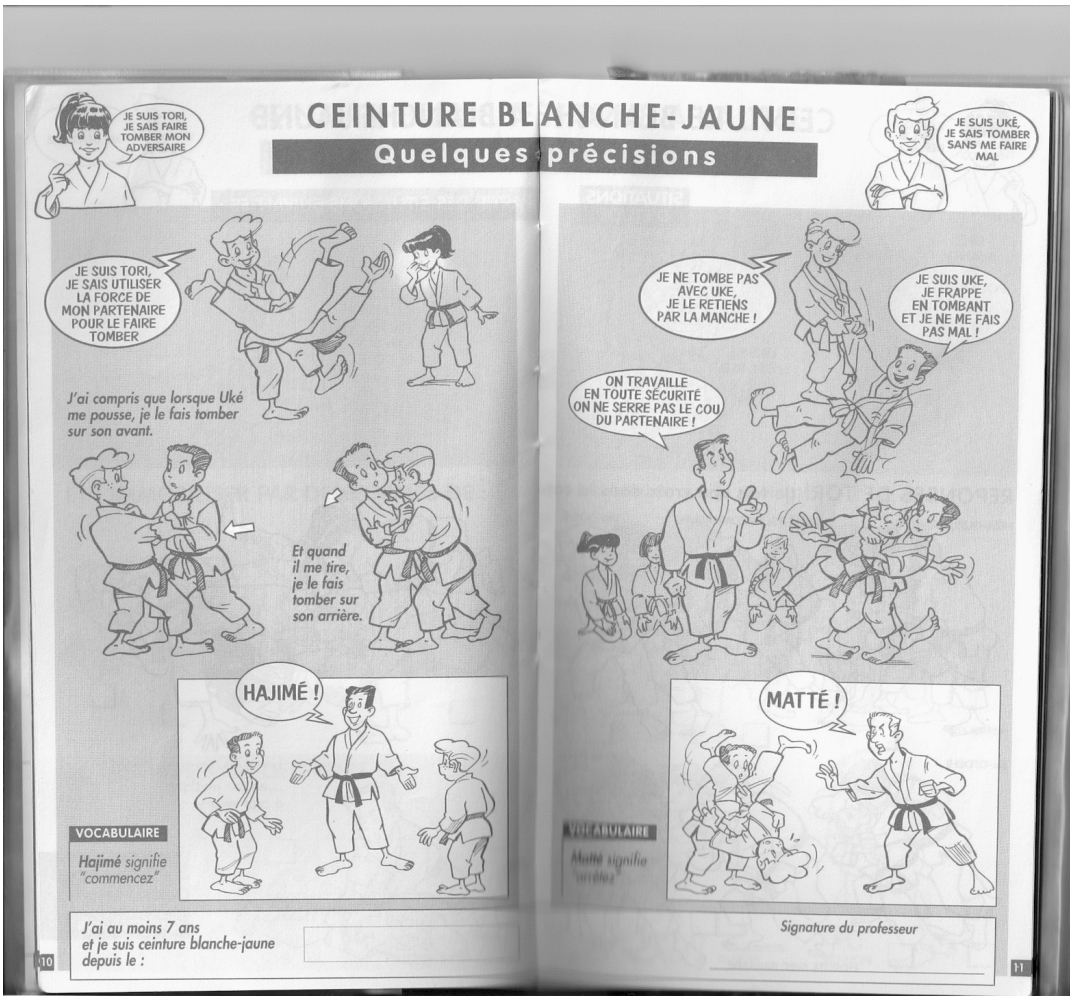
	Note		Note
CULTURE JUDO	**/20**	**NE WAZA**	**/ 20**
Je salue debout et à genoux (1pt par salut)	**_/4**	Je montre la forme fondamentale des immobilisations suivantes les noms peuvent être donné en français	**X**
<u>Chutes</u> : arrière (en avançant en reculant) et avant	**/4**	Technique au choix du jury n°1	**/4**
QUESTION 1	**/3**	Technique au choix du jury n°2	**/4**
QUESTION 2	**/3**	Technique au choix du jury n°3	**/4**
QUESTION 3	**/3**	Je suis pris en immobilisation, je sais me mettre sur le ventre	**/4**
je sais nouer ma ceinture	**/3**	Je sais retourner uké qui est en position 4 pattes	**/4**
NAGE WAZA **TRAVAIL EN FORME GEIKO** (vous pouvez indiquer le déplacement propice à la réalisation de la technique) forme de :	**/20**		
Technique au choix du jury n°1	**/5**	**<u>Bonus</u>** j'ai participé a au moins 2 animations inter-clubs sur mon année **+5**	
Technique au choix du jury n°2	**/5**	**<u>Bonus</u>** j'ai participé a au moins 80 % des entraînements sur mon année **+5**	
Technique au choix du jury n°3	**/5**		
Je sais esquiver les Attaques	**/5**		
Total /60 (Note inférieure à 40 = 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*
Ukémi : *L'acceptation et la maîtrise de la chute*

Shido



Technique au sol "NE WAZA" (4)

Art'Gest©

HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL

Technique debout " NAGE WAZA" (5)

A. Chéret ©

Ko-soto-gari

A. Chéret ©

Ko-uchi-gari

A. Chéret ©

O-uchi-gari

Art'Gest ©

KO SOTO-GAKE
PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR

A. Chéret ©

Hiza-guruma

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE

Debout	Note	sol	Note
CULTURE JUDO	**/20**	**NE WAZA**	**/20**
Salut debout et à genoux	**/4**	**A partir de la position uke à 4 pattes. Je suis de face/de côté Je retourne uke pour :**	**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**
NAGE WAZA TRAVAIL EN FORME GEIKO	**/20**	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute liaison debout/sol	**/3**
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**	**Bonus** j'ai participé a au moins 4 animations inter-clubs sur mon année **+5**	
- Attaques apres-esquives	**/3**	**Bonus j'ai participé a au moins 80 % des entraînements sur mon année +5**	
TOTAL Note inférieur à 45/60 « ajournement »			**/60**
REMARQUES DU JURY Signature du jury			

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE

Vocabulaire :

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*

Illustration:waza-ari

Technique au sol "NE WAZA" (2)

Technique debout " NAGE WAZA" (5)

Sasaé-tsuri-komi-ashi

Ippon-seoi-nagé

Éri-seoi-nagé

Ashi-guruma

O-goshi

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE

Debout	Note	sol	Note
CULTURE JUDO	**/20**	**NE WAZA** **je démontre mes osa-waza en effectuant un retournement de mon choix**	**/20**
Ukemis : avant D/G arrière et latteral	**/5**	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**	Je sais sortir d immobilisation en renversant uke ou en attrapant sa jambe	**/3**
Je sais compter jusque 5 en japonnais	**/3**	Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute liaison debout/sol	**/5**
NAGE WAZA **TRAVAIL EN FORME GEIKO**			**/20**
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'avant (jury impose l'attaque le contre est libre)	**/3**	Attaque de tori après l'esquive	**/3**
Note inférieur à 45/60 ajournement **bonus (+ 5) si 4 animations sur l'année (compet defilé ,,,)**			**/60**
REMARQUES DU JURY Signature du jury			

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE

Vocabulaire :

Eri : *revers.*
Haraï (baraï) : *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)

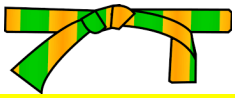
Technique debout " NAGE WAZA" (5)

Hané-goshi

Okuri-ashi-baraï

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE

Debout	Note	sol	Note
CULTURE JUDO	**/20**	**NE WAZA je démontre mes osa-waza en effectuant un retournement de mon choix**	**/20**
Ukemis : avant D/G arrière et latteral	**/ 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 japonnais	**/ 4**	Retournement levier avec contrôle fort sur judogi	**/5**
NAGE WAZA TRAVAIL EN FORME GEIKO			**/20**
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'arriere (jury impose l'attaque le contre est libre)	**/3**	2 Combinaisons au choix de tori	**/3**
Note inférieur à 45/60 ajournement bonus (+ 5) si 4 animations sur l'année (compet defilé ,,,)			**/60**
REMARQUES DU JURY 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 esquive)
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'entrainement 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

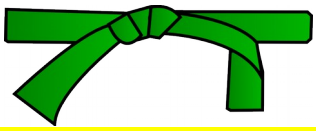
Tsuri-komi-goshi

Tani-otoshi

Sodé-tsuri-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 déterminer 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**	**Culture judo**	**/30**
Redoublement d'attaques	**/ 4**	**<u>Vocabulaire</u>** 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 **TOTAL : /90**			
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 combatants

Poule A

GUEROULT G. / AUBERA
LEJEUNE A. / LEVESQUE J. / LEROUGE C.
Tapis n°3 14h53

Nom & Prénom	Grd Club	N°	1	2	3	4	Nbre victoires	Nbre points	Classement
MARANDE Emilien	1D JCGR	1		002 001 2	010 010	001 000	03	11	1er
LECARPENTIER Philippe	1D JCGR	2				004 000	01	05	3ème
QUINQUIS François	1D JCGR	3		000 000			01	01	4ème
DELAUNAY Arnaud	1D JCGR	4			010 000		01	07	2ème

1x2 - 3x4 - Repos - 2x3 - 1x4 - Repos - 1x3 - 2x4
1er tb 1er tb 1er tb 1er tb

Combat 1x2 : «1» gagne par 3 yuko contre 1 yuko + 3 shido — 003 / 001 2
Combat 3x4 : «4» gagne par 1 waza-ari — 010 / 000
Combat 2x3 : «3» gagne par yusei-gachi — 000 / 000
Combat 1x4 : «1» gagne par 1 yuko — 001 / 000
Combat 1x3 : «1» gagne par 1 waza-ari contre 1 waza-ari — 010 / 010
Combat 2x4 : «2» gagne par 4 yuko — 004 / 000

Donc le classement est :
1er MARANDE Emilien — Judo Club du Grand Rouen
2ème DELAUNAY ARNAUD — Judo Club du Grand Rouen
3ème LECARPENTIER Philippe — Judo Club du Grand Rouen
4ème QUINQUIS François — Judo Club du Grand Rouen

Technique au sol "NE WAZA" (5)

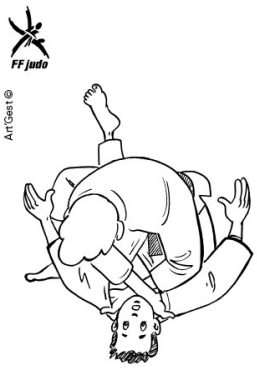
Sankaku-jimé

KATA-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ DE FACE

NAMI-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ DE FACE

Juji-gatamé

A. Chéret ©



ArtGest ©

GYAKU-JUJI-JIME
ÉTRANGLEMENT EN CROIX

Technique debout " NAGE WAZA" (5)

Yoko-tomoé-nagé

A. Chéret ©

Té-guruma

A. Chéret ©

Ushiro-goshi

A. Chéret ©

ArtGest ©

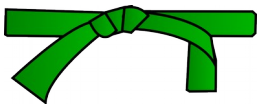
TOMOE-NAGE

PROJECTION EN CERCLE

Moroté-gari

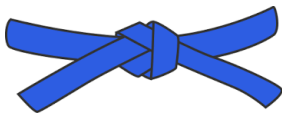
A. Chéret ©

* 1ERE SERIE DU NAGE-NO KATA



PROGRAMME DE LA CEINTURE VERT

Debout	Note	sol	Note
TRAVAIL EN FORME GEIKO sur plus plusieurs formes de replacements	**/ 30**	**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**	**/ 30**
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**	**1er serie Nage-No Kata**	**/ 30**
Liaison debout sol imposé par jury	**/ 3**	**Culture judo**	**/ 30**
2 confusions	**/ 3**	**Vocabulaire** 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**
Note inférieur à 90 ajournements **TOTAL : /120**			
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 a mains nues

Technique au sol "NE WAZA" (5)

ASHI-GATAME-JIME
ÉTRANGLEMENT AVEC LA JAMBE

HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES

KATA-HA-JIME
ÉTRANGLEMENT EN FORME D'AILE

HARA-GATAME
CLÉ EN HYPEREXTENSION PAR LE VENTRE

WAKI-GATAME

CLÉ EN HYPEREXTENSION À L'AISSELLE

Technique debout " NAGE WAZA" (5)

O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT EXTÉRIEUR

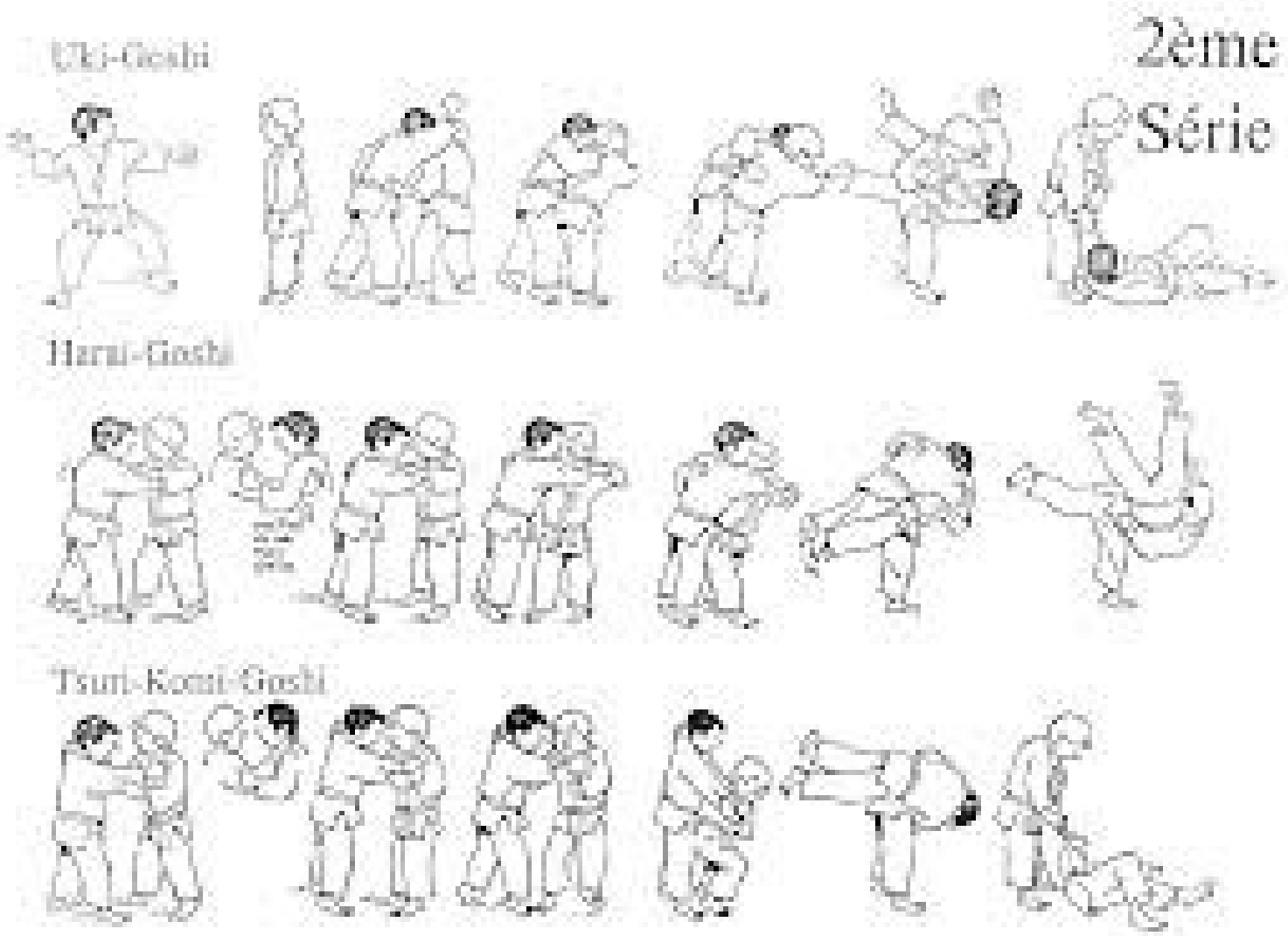
UKI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS

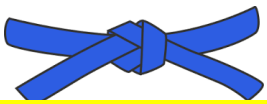
Utsuri-goshi

Soto-maki-komi

Moroté-gari

NAGE NO KATA 2 EME SERIE





PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEU

Debout	Note	sol	Note
TRAVAIL EN FORME GEIKO sur plus plusieurs formes de replacements	**/ 30**	**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**	**/ 30**
T1 :	**/ 2**	T1 :	**/ 6**
T2 :	**/ 2**	T2 :	**/ 6**
T3 :	**/ 2**	T3 :	**/ 6**
T4 :	**/ 2**	T4 :	**/ 6**
T5 :	**/ 2**	T5 :	**/ 6**
T6 :	**/ 2**	**1er serie Nage-No Kata**	**/ 30**
T7:	**/ 2**	**2ème serie Nage-No Kata**	**/ 30**
Liaison debout sol imposé par jury	**/ 3**	**Culture judo**	**/ 30**
2 confusions	**/ 3**	**Vocabulaire** 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 sur esquive sur blocage	**/ 5**	j'ai assisté à au moins 5 animations de mon club	**/ 5**
Note inférieur à 120 ajournements **TOTAL : /160**			
REMARQUES DU JURY 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)

UDE-GARAMI

CLÉ EN TORSION,
BRAS FLÉCHI

SODE-GURUMA-JIME
ÉTRANGLEMENT
PAR ENROULEMENT

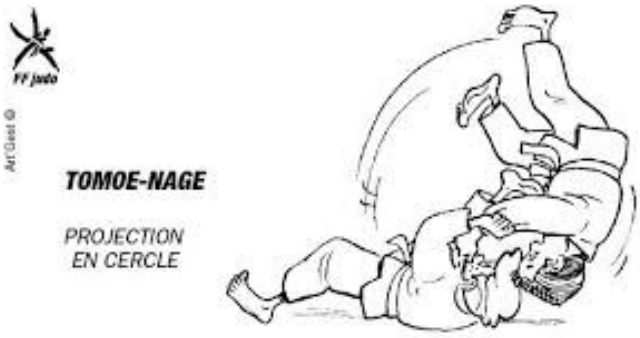
UDE-GATAME

CLÉ EN
HYPEREXTENSION
PAR LES MAINS

OKURI-ERI-JIME
ÉTRANGLEMENT PAR LES REVERS

Technique debout " NAGE WAZA" (7)

Yoko-guruma



Sumi-gaéshi

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 *Sempaï* (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 ;

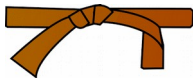
Puis **« *Sensei ni rei* »** (先生に礼) : « *Saluez le professeur* ». (Shihan-ni-rei lorsqu'un authentique maître préside);

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



PROGRAMME DE LA CEINTURE MARRON

Debout	Note	sol	Note
TRAVAIL EN FORME GEIKO sur plus plusieurs formes de replacements	**/ 30**	**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**	**/ 30**
T1 :	**/ 2**	T1 :	**/ 6**
T2 :	**/ 2**	T2 :	**/ 6**
T3 :	**/ 2**	T3 :	**/ 6**
T4 :	**/ 2**	T4 :	**/ 6**
T5 :	**/ 2**	T5 :	**/ 6**
T6 :	**/ 2**	**2 series du nage-no kata en tori**	**/ 30**
T7:	**/ 2**	**1 serie Nage-No Kata en uke**	**/ 30**
Démontrer des actions réactions	**/ 3**	**Culture judo**	**/ 30**
Démontrer une technique avec plusieurs formes de kumi-kata	**/ 3**	**Vocabulaire** 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 sur esquive sur blocage	**/ 5**	j'ai assisté à au moins 5 animations de mon club	**/ 5**
Note inférieur à 120 ajournements **TOTAL : /160**			
REMARQUES DU JURY Signature du jury			

LA CEINTURE NOIRE

Tu es maintenant prêt pour l'obtention du 1er 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 Tecnique (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 dévenements au sein du club ...)

Il faut avoir satisfait aux QUATRES EPREUVES, requis pour obtenir sa ceinture noire 1er 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 Tecnique (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'epreuve.

- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avance de uké, '30 sur recul de uké (2 techniques minimun 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 1er Dan

Pour plus de détails concernant les épreuves, vous pouvez consulter le recueil officiel des textes de la FFJDA.

BON COURAGE ET BONNE CHANCE