



Le passage de grade au JC Melun

Pour changer de ceinture de judo, il faut montrer à son enseignant(e) que l'on a évolué dans plusieurs domaines ; la culture judo et l'attitude, les connaissances techniques et pratiques.

A compter du 16 Mars, une période d'entraînement, d'approfondissement et de révision pour le passage de grade débutera pour un passage de grade qui aura lieu de mi-mai à mi-juin pour les benjamins à juniors.

Le jury pourra être composé de deux ou trois enseignants, assistants ou encadrants du JC MELUN.

De manière générale, Les connaissances techniques porteront sur le programme ci-dessous mais principalement sur les notions techniques vues avec vos enseignants au cours de l'année. Le programme pratiques consiste à démontrer, exposer des séquences. La participation à des compétitions sera considérée au même niveau que la participation en randori.

Voici un tableau récapitulatif des grades et quelques rappels spécifiques

GRADE	9 ^{EME} KYU	8 ^{EME} KYU	7 ^{EME} KYU	6 ^{EME} KYU	5 ^{EME} KYU	4 ^{EME} KYU	3 ^{EME} KYU	2 ^{EME} KYU	1 ^{ER} KYU
NOM	Ku-kyū (九級)	Hachi-kyū (八級)	Shichi-kyū (七級)	Roku-kyū (六級)	Go-kyū (五級)	Shi-kyū (四級)	San-kyū (三級)	Ni-kyū (二級)	Ichī-kyū (一級)
COULEUR	Blanche	Blanche-Jaune	Jaune	Jaune-Orange	Orange	Orange-Verte	Verte	Bleue	Marron
REPRÉSENTATION									
ÂGE MINIMUM	4-6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans

La ceinture blanche

Le débutant en judo doit obligatoirement porter une ceinture blanche.

Les ceintures à liserés (ou barrettes)

Les **ceintures à liserés ou à barrettes** n'existent que pour les **babys judo et pré-poussins**. Elles précèdent la ceinture blanche-jaune pour les plus jeunes et leur permettent de patienter. La ceinture à liseré comporte **d'abord un liseré jaune, puis deux liserés jaunes**. Ensuite, le petit judoka passe à la ceinture blanche-jaune, la première ceinture bicolore. La ceinture à liseré n'existe que pour la couleur blanche-jaune, mais pas au-delà.

L'âge minimum pour obtenir sa ceinture 1 liseré jaune est de 4 ans.

L'âge minimum pour obtenir sa ceinture 2 liserés jaunes est de 5-6 ans.



Le programme du passage de grades

Les ceintures à liserés (ou barrettes)

Le programme est identique pour les 2 types de ceintures blanches à liserés jaunes :

- Savoir faire le Salut au sol et Debout;
- Savoir réaliser une roulade/chute avant et une roulade/chute arrière;
- Savoir réaliser la technique de jambe **Osoto Otoshi** ou **Osoto Gari** ; **Tai Otoshi**
- Savoir mettre en œuvre l'immobilisation **Hon Gesa Gatame** ou **Kuzure Gesa Gatame**
- Savoir mettre en œuvre l'immobilisation **Yoko Shiho Gatame**;
- Savoir **attraper une jambe ou le corps** de son partenaire avec les deux jambes pour défendre au sol.
- Savoir effectuer **un retournement** en position quadrupédique

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

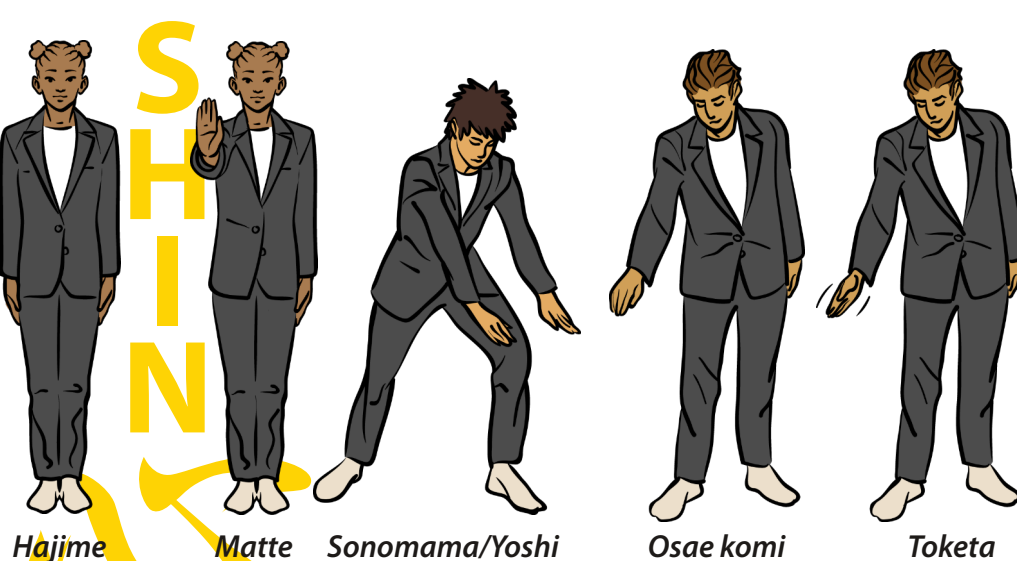
**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Je sais attacher
ma ceinture.

Initiation

RÈGLES DU JEU


VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

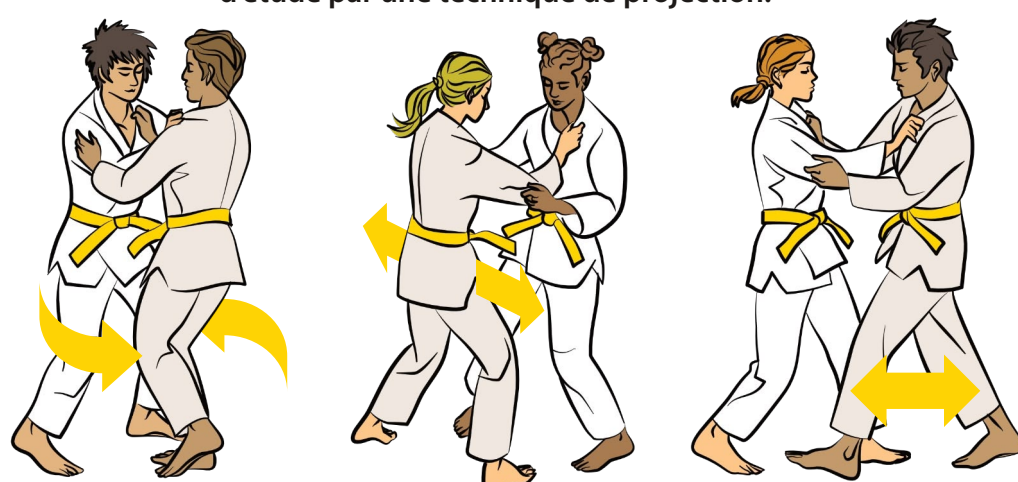
NAGE-WAZA

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.

40%

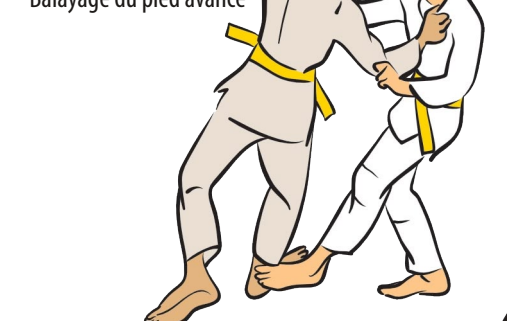
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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.

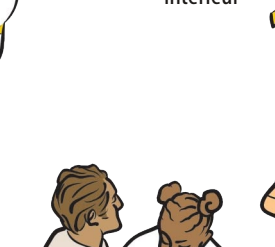
LES TECHNIQUES DE PROJECTION

De ashi harai
(De ashi barai)

Balayage du pied avancé



O uchi gari

Grand fauchage
intérieur(Morote)
Seoi nage
avec barrageRenversement
par l'épaule

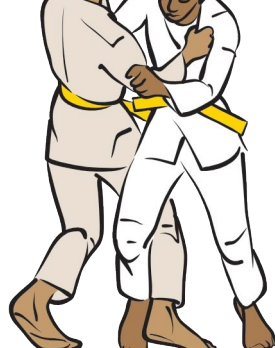
O goshi

Grande hanche



Hiza guruma

Roue autour du genou



O soto otoshi

Grand renversement extérieur

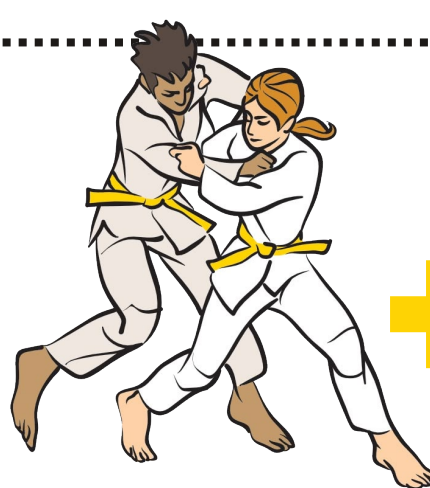
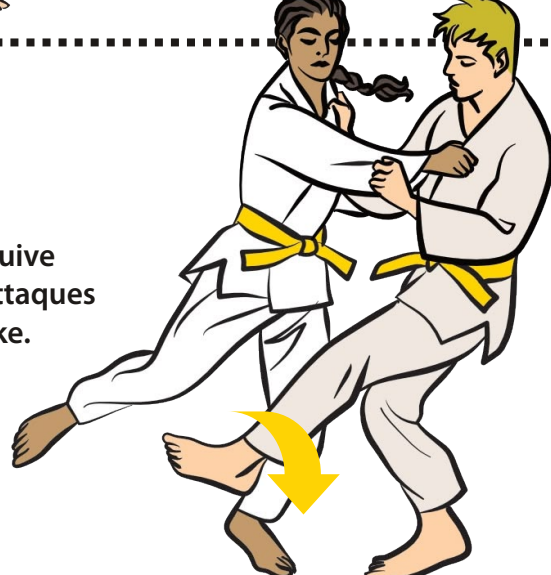


Tai otoshi

Renversement
du corps

Uki otoshi

Renversement flottant

J'esquive
les attaques
de uke.Je double mes attaques
quand uke esquive

KATAME-WAZA

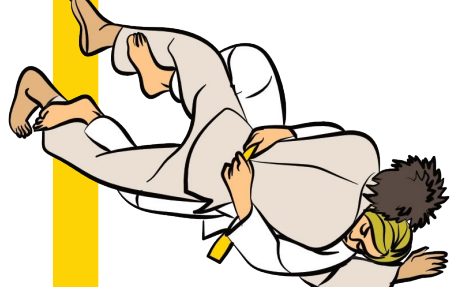
LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

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 gardeJe sais passer les jambes de
uke en garde papillon.

EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.

En garde papillon,
je sais renverser uke.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.

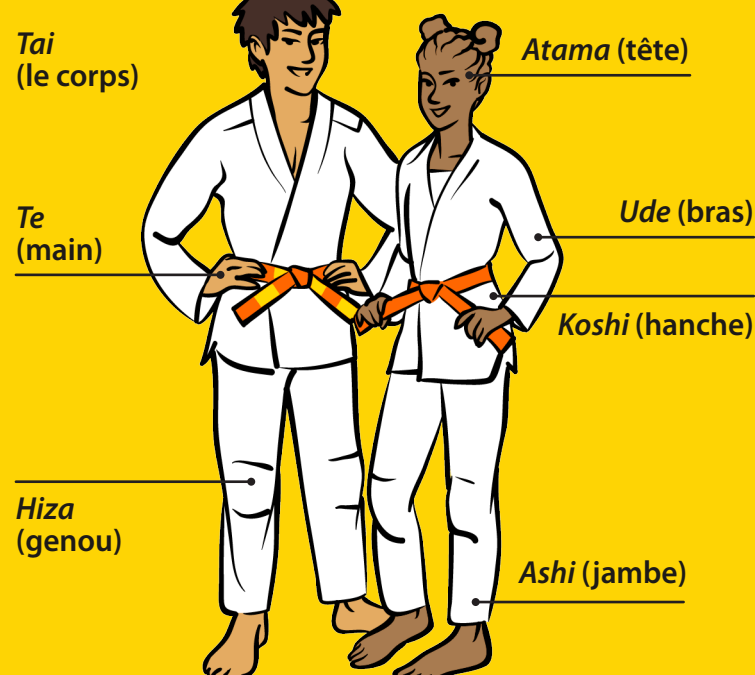
35 séances minimum.

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

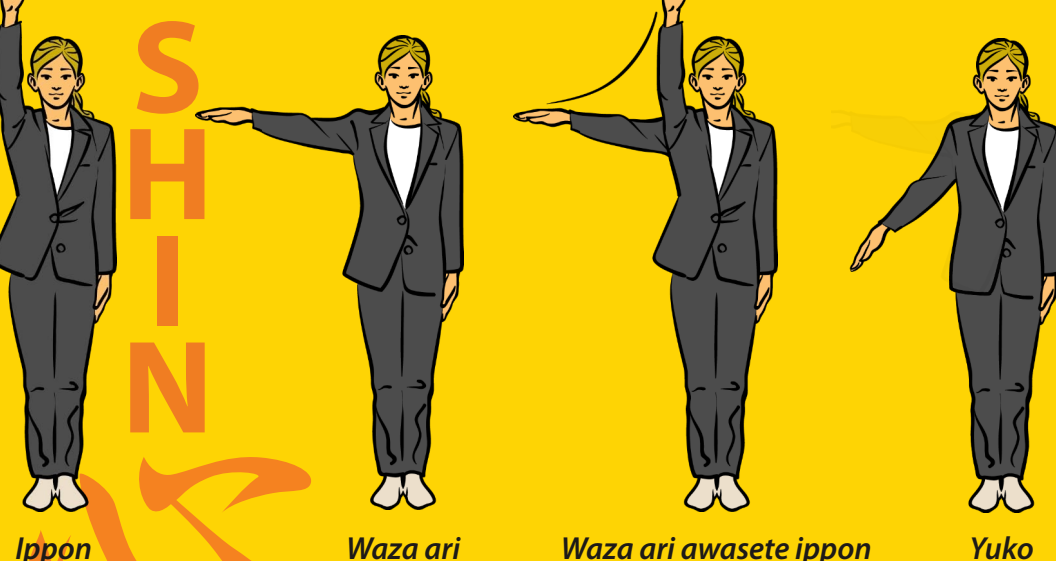
Perfectionnement global

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU



♥ VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

NAGE-WAZA

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.

Ushiro ukemi



Mae mawari ukemi



Yoko ukemi

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

50%

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.



Uki goshi
Hanche flottante



Harai goshi
Balayage de hanche



(Morote) Seoi nage
Projection en chargeant sur le dos avec deux mains



Ippon seoi nage
Projection en chargeant sur le dos en un point



Ko uchi gari
Petit fauchage intérieur



Ko soto gari
Petit fauchage extérieur



Ashi guruma
Roue autour de la jambe



Tsurikomi goshi
Technique de hanche en pêchant

O soto gari
Grand fauchage extérieur



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner les attaques.



Je sais riposter après avoir esquivé.

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

50%

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la ½ 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.

A plat ventre je sais me repositionner.

En position quadrupédique je sais riposter.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

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



Ushiro kesa gatame
(Ushiro gesa gatame)
Contrôle arrière en travers



Kami shiho gatame
Contrôle des 4 points par dessus



Kuzure kami shiho gatame
Variante du contrôle des 4 points par dessus

■ 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.

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE À LA CEINTURE VERTE

Perfectionnement global

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Kubi
(cou)

Mune
(poitrine)

Momo
(cuisse)

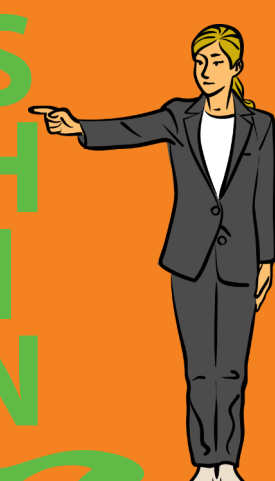
Kata
(épaule)

Mata
(Entrejambe)

RÈGLES DU JEU



Non combativité



Donner une pénalité



Kachi = Victoire



♥ 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)



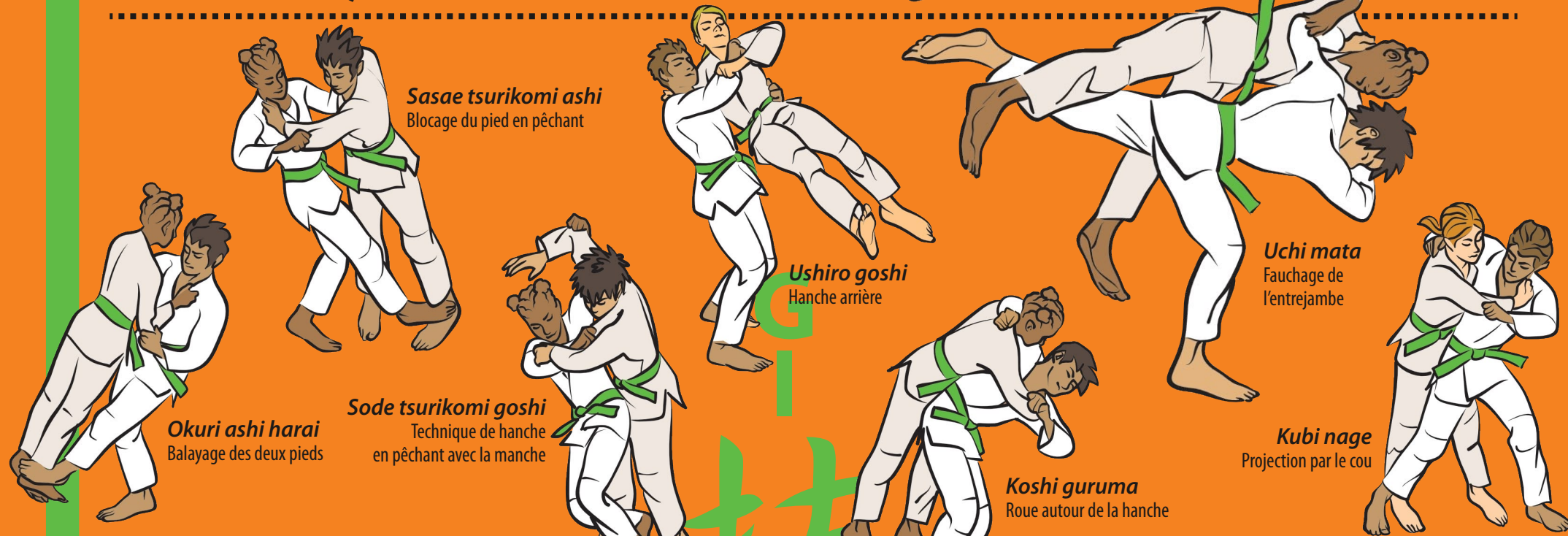
J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant) et Oikomi (en suivant) et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

Hikite
(la main qui tire)

Tsurite
(la main qui soulève)



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

Contrôlé 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

Makura kesa gatame
Contrôle en oreiller de travers



Kesa gatame
(Hon gesa gatame)
Contrôle fondamental en travers



Ura gatame
Contrôle par l'arrière



Kata gatame
Contrôle par l'épaule



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

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

J'utilise les principes du KATAME NO KATA.

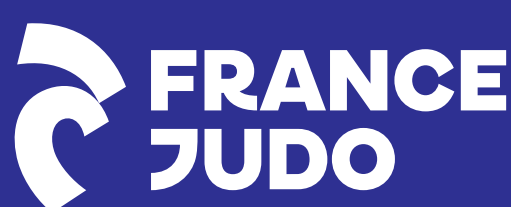


45 séances minimum.

45 séances minimum.

PROGRAMME DE LA CEINTURE VERTE À LA CEINTURE BLEUE

Perfectionnement individualisé



PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

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)

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

Kata guruma
Roue autour des épaules

Te guruma
Roue avec la main

Tomoe nage
Projection en cercle

Seoi otoshi
Renversement par l'épaule

Sumi gaeshi
Renversement dans l'angle

Harai tsurikomi ashi
Balayage en pêchant

Tani otoshi
Renversement dans la vallée

J'utilise les principes du GO NO SEN

Je travaille en garde emboîtée (Ai yotsu) et en garde opposée (Kenka yotsu)

Je sais faire une confusion

Je sais défendre sur les attaques de uke

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

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Katate jime
Etranglement avec une seule main

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

ENTRAÎNEMENT

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

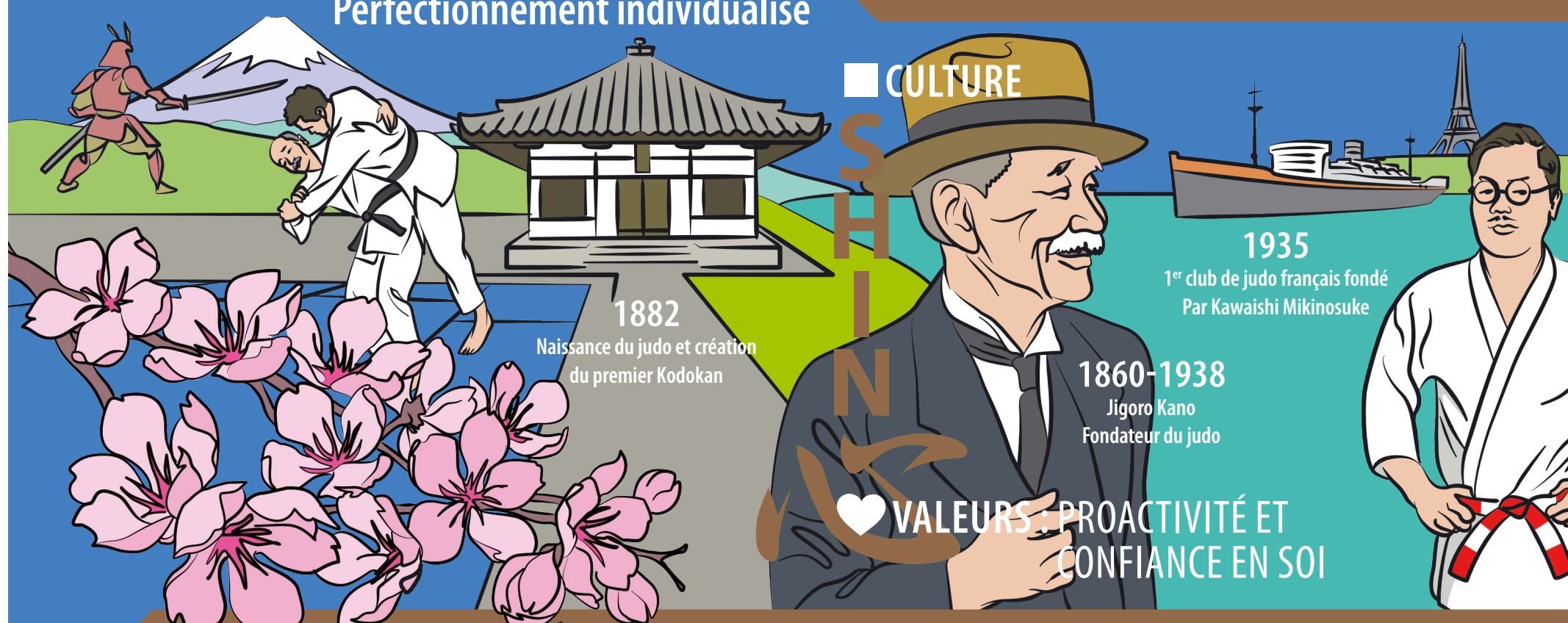
55 séances minimum.

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT 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 GONosen

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

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

ENTRAÎNEMENT

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

55 séances minimum.

Recommandations techniques de la CEINTURE MARRON à la CEINTURE NOIRE

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

LES CHAMPIONS
FRANÇAIS

SHIN

1923-2016

Shozo Awazu

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
jusque
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
jusque 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

