

# REFERENTIEL TECHNIQUE 2022/2023



GUIDE DE JUGEMENT POUR LES EXAMENS DE GRADES

# SOMMAIRE

<b>PRINCIPES GENERAUX</b> (déontologie, déroulement de l'examen)	page 4
<b>1<sup>er</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 6
<b>2<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 14
<b>3<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 21
<b>4<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 30
<b>5<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 36
<b>6<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 39
<b>7<sup>e</sup> DAN</b> (descriptif des épreuves et critères de jugement)	page 43
<b>LES PROGRAMMES TECHNIQUES</b>	page 47
<b>LES 20 ATTAQUES/DEFENSES IMPOSEES JUJITSU</b>	page 52
<b>REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUJITSU</b>	page 53
<b>LEXIQUE</b>	page 54
<b>CONTACTS</b>	page 56



# QUELQUES PRINCIPES GENERAUX SUR LA FONCTION DE JUGE

## Déontologie

**Neutralité et impartialité sont deux principes essentiels à tout jugement**

- 🔴 Un juge ne peut lors d'un même examen, assurer sa mission de jury et se présenter comme candidat ou comme partenaire.
- 🔴 Un juge ne peut juger un grade supérieur au sein.
- 🔴 Un juge ne peut examiner ses propres élèves, dans la mesure du possible il évitera également d'examiner un candidat qu'il connaît.
- 🔴 Le juge ne doit faire aucun commentaire ayant rapport au club ou à l'enseignant du candidat. L'avis donné au candidat doit rester dans le cadre strict de la prestation.
- 🔴 Il est recommandé de vouvoyer le candidat.

## Déroulement de l'examen

**Les membres du jury sont amenés à remplir 4 rôles que nous présentons chronologiquement.**

### 1. L'accueil des candidats :

L'objectif du jury est tout d'abord d'assurer les conditions pour l'expression optimale des candidats. Ils veilleront notamment :

- A leur sécurité (échauffement préalable, contrôle de la surface de travail...)
- A créer une ambiance favorable (accueil courtois, recherche de détente pour les candidats « stressés”), environnement non bruyant...)

- Le président du jury doit veiller à ce que la déontologie ainsi que les conditions d'accueil soient respectées et annoncera le résultat au candidat.

## 2. La conduite de la prestation :

C'est le même objectif qui sera recherché pendant le déroulement de la prestation. A ce titre, le jury peut être amené (*à titre exceptionnel et en fin d'épreuve*) à faire recommencer une partie de la prestation sans que cette décision n'influe négativement sur le jugement.

## 3. Le jugement :

Pour le candidat, c'est le rôle essentiel joué par le jury qui prononcera sa réussite ou son échec.

Il importe, du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> dan, que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation.

Le fait de ne relever que des fautes ne nous apparaît pas satisfaisant. Il convient en fait de mettre  **systématiquement en rapport les aspects positifs et négatifs** des prestations.

Le rôle du jury consiste à moduler son jugement en fonction du grade présenté. Un candidat au 5<sup>e</sup> dan ne peut être jugé sur les mêmes bases qu'un candidat au 1<sup>er</sup> dan.

Il importe que le jugement porté sur un candidat soit en cohérence avec les jugements portés sur les candidats qui l'ont précédé. La **constance dans le jugement** est l'une des qualités essentielles des juges.

## 4. La délivrance du résultat :

Le jury est amené à se prononcer, à la majorité de ses membres, sur la réussite ou l'échec à l'examen

Si le jury se constitue uniquement de deux membres et que ceux-ci sont en désaccord sur le résultat final, alors la décision se fera toujours en faveur du candidat.

En cas d'échec à l'examen, le jury a un **rôle de conseil** pour orienter les progrès futurs des candidats.

Il doit être en mesure d'informer **clairement et succinctement** les candidats sur la cause de leur échec et sur les secteurs à améliorer pour leur prochaine prestation.

Les juges ne doivent pas démontrer.

**NB** : Les restrictions adoptées par les instances internationales dans l'usage de certaines techniques en compétition, ne sont pas applicables dans les épreuves techniques des passages de grades.

## 1<sup>er</sup> DAN

### Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

#### UV1 : LE KATA

##### A. Rappels réglementaires

La dominante compétition :

UV1 kata : le candidat présente les trois premières séries du *nage-no-kata*, dans le rôle de *tori*, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de *uke*.

La dominante technique (*voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant*) :

UV1 kata : le candidat présente, en entier, dans le rôle de *tori* le *nage-no-kata* ou le *kodokan-goshin-jitsu* et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de *uke*.

Les candidats nés en 1973 et avant, ne présentent que le rôle de *tori*

## B. Les secteurs à apprécier

UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justesse et sincérité des attaques</li><li>➤ Maîtrise des chutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li><li>➤ Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li><li>➤ Contrôle des projections <b>Gake</b></li><li>➤ Qualité des esquives</li><li>➤ Parades et justesse des ripostes</li></ul>
<b>POUR LES 2 EXÉCUTANTS</b>	
Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le kodokan-goshin-jitsu, <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posture, timing et distance,</li><li>➤ Placements, déplacements, replacements,</li><li>➤ Synergie entre les partenaires,</li><li>➤ Respect de l'ordre des techniques,</li></ul>	

### UV2 : TECHNIQUE

#### A. Rappels réglementaires

##### La dominante compétition :

Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense)

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement (forme kata admise).

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : renversement, position quadrupédique ...)

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter une réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1).

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

*Modalités : le candidat ainsi que son partenaire étudient rapidement la fiche technique après le tirage (2mn maximum devant le jury) et démontrent.*

Durée de l'épreuve : 5 mn environ

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant) :

- a. Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en *nage-waza*, 4 en *ne-waza* et 2 techniques de défense)

Les techniques de *nage-waza* devront être démontrées en déplacement (forme kata admise).

En *ne-waza*, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : *renversement*, *position quadrupédique*...)

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter une réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 *attaques défenses imposées jujitsu* (annexe 1)

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée (technique méconnue ou pas maîtrisée)

*Modalités : le candidat ainsi que son partenaire étudient rapidement la fiche technique après le tirage (2mn maximum devant le jury) et démontrent*

Durée de l'épreuve : 5 mn environ

- b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- D'*uchi-komi* d'une durée de 1'30 sur avancée de *uke* et 1'30 sur recul de *uke*. 2 techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.
- De 2 exercices d'application de type *kakari-geiko* et/ou *yaku-soku-geiko* de 2 mn, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve. Cette UV n'est pas fractionnable.

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

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

## **B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury.

Le candidat disposera de 2 mn de préparation après le tirage au sort de la fiche préétablie (contenu de la totalité de l'épreuve accompagné des visuels



techniques à exécuter). Il devrait démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve.

Le jury énonce les techniques à exécuter, il ne doit pas interrompre la démonstration.

Le résultat sera donné en fin d'épreuve.

Le temps de l'épreuve doit être respecté.

### I. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)

<b>TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 6 techniques seront intégrées dans la fiche préétablie couvrant les 4 familles de l'annexe 1 du 1 <sup>er</sup> dan ( <i>koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ).
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de se placer et projeter uke largement sur le dos avec contrôle. La démonstration doit être réalisée en déplacement ou sur opportunités. Le candidat doit démontrer correctement les techniques.</p> <p>La méconnaissance d'une technique (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en tachi-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Connaissance des techniques.</li> <li>➤ Respect des principes (<i>kuzushi-tsukuri-kake</i>).</li> <li>➤ Respect de la sécurité (<i>contrôle du partenaire lors de la projection</i>).</li> </ul>

<b>NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 4 techniques seront intégrées dans la fiche préétablie couvrant les 3 familles de l'annexe 1 du 1 <sup>er</sup> dan ( <i>osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ).
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le candidat doit être capable, d'effectuer des contrôles efficaces.</li> <li>➤ Le candidat doit démontrer correctement les techniques en situation d'étude.</li> </ul> <p>La méconnaissance d'une technique (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en ne-waza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Connaissance des techniques</li> <li>➤ Maîtrise des contrôles</li> <li>➤ Posture et appuis au sol</li> </ul>

<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques de défense issues des séries A, B et C des 20 techniques imposées seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> <p>La méconnaissance d'une technique de défense (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise. La non-connaissance de deux techniques de défenses entraînera le refus de l'UV.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sincérité de l'attaque d'uke,</li> <li>➤ garde et posture,</li> <li>➤ précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>➤ qualité des ripostes, justesse technique,</li> <li>➤ qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

## II. Contenu de l'épreuve b (uniquement pour la dominante technique)

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Uchi-komi d'une durée de 1'30 max sur avancée de uke et 1'30 max sur recul de uke. Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>➤ placement du corps,</li> <li>➤ techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>➤ techniques adaptées au déplacement,</li> <li>➤ rythme régulier,</li> <li>➤ posture d'uke,</li> <li>➤ kumi-kata approprié,</li> </ul>

## KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO

### ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

2 exercices d'application par candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (2x2 min)

La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2min (*alternance*).

Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.

En couple, si un seul judoka présente l'examen, il devra effectuer la prestation dans le rôle de tori **OU** dans le rôle de uke.

- 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,
- 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,
- 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari geiko et un yaku-soku-geiko.

Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :

- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (*candidat jugé en tori*),
- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive, (*candidat jugé en uke*), - tori propose les enchaînements, uke défend librement (*candidat jugé en tori*).

**Définition du kakari-geiko /// Définition du yaku-soku-geiko** : Lexique du recueil des Textes Officiels.

**Kakari-geiko** : exercice d'entraînement où l'un des 2 judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive la défense et l'esquive.

**Yaku-soku-geiko** : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.

Les deux candidats proposent des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire, amenant à des techniques de projection variées.

Les candidats ne devront pas :

- bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,
- exécuter des contre-prises,
- adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire

### MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT

La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu (*en fonction de l'âge du candidat*).

Les jurys évalueront :

- le respect des consignes
- l'aisance dans les déplacements et placements
- la pertinence des opportunités et du temps d'action
- les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO- JUJITSU

### Rappels :

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

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

Equivalence : commissaire sportif départemental en activité.

*L'UV4 étant accessible dès l'obtention de la ceinture marron, il appartient aux professeurs d'inscrire son élève à un stage de commissaire sportif et à une animation ou une compétition officielle se déroulant sur 2 demi-journées.*

*L'accueil devra être convivial afin de susciter des vocations.*

*L'UV4 sera validée à l'issue de la participation au stage et à la pratique.*

*Aucun examen ne pourra sanctionner le candidat.*

Les ligues (CORG) doivent s'assurer de la mise en place d'évaluations sur certaines manifestations sportives départementales ou animations.

L'encadrement doit être assuré par les commissaires sportifs titulaires le jour de la participation au stage et à la compétition ou l'animation.

# 2<sup>e</sup> DAN

---

## Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

### UV1 : LE KATA

#### **A. Rappels réglementaires**

La dominante compétition :

UV1 KATA : le candidat présente le *nage-no-kata* en entier, dans le rôle de *tori*.

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant) :

UV1 KATA : le candidat présente, en entier le rôle de *tori*, le *nage-no-kata* ou le *kodokan-goshin-jitsu*. Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1<sup>er</sup> dan.

#### **B. Généralités sur le jugement des katas**

Il importe que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation du candidat.

Le fait de ne relever que les fautes ne nous apparaît pas satisfaisant. Il convient en fait de mettre systématiquement en rapport les aspects positifs et négatifs des prestations.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

## C. Les secteurs à apprécier

UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justesse et sincérité des attaques</li><li>➤ Maîtrise des chutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li><li>➤ Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li><li>➤ Contrôle des projections <b>Gake</b></li><li>➤ Qualité des esquives</li><li>➤ Parades et justesse des ripostes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le kodokan-goshin-jitsu,</li><li>➤ Posture, timing, distance,</li><li>➤ Placements, déplacements, replacements,</li><li>➤ Synergie entre les partenaires,</li><li>➤ Respect de l'ordre des techniques,</li><li>➤ Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke.</li><li>➤ Précision technique.</li></ul>	

**C'est une évolution globale**

**S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, le candidat devra démontrer plus d'interactions dans le kata présenté.**

**Les observables sont identiques à ceux du 1<sup>er</sup> dan, toutefois le candidat devra démontrer son niveau de pratique supérieur au grade précédent.**

### UV2 : TECHNIQUE

#### **A. Rappels réglementaires**

La dominante compétition :

**a.** Démonstration d'une technique en *nage-waza*, d'une technique en *ne-waza* et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5mn maximum). Les techniques sont présentées en dynamique (déplacements, enchaînements...).

**b.** Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza* et 2 technique de défense - durée 5mn maximum).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie **a**, le jury demandera la démonstration d'une autre technique issue de l'annexe 1.

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter une réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1).

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

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant) :

**a.** Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...) d'une technique en *nage-waza*, d'une technique en *ne-waza*, et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5 mn maximum).

**b.** Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza* et 2 techniques de défense - durée 5 mn maximum)

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie **a**, le jury demandera la démonstration d'une autre technique issue de l'annexe 1.

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter une réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1).

Cette UV n'est pas fractionnable.

**c.** Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis technique lors :

- D'*uchi-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De *nage-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De 2 exercices d'application de type *kakari-geiko* et/ou *yaku-soku-geiko* de 2 mn

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

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

## B. Généralités sur le jugement de l'UV2

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury, à la suite du tirage au sort de la fiche préétablie (contenu de la totalité de l'épreuve).

Il devra démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve. Le jury ne doit pas interrompre la démonstration et donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

L'évaluation de l'épreuve doit porter sur l'ensemble de la prestation.

### i Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>La technique choisie par le candidat doit être maîtrisée. La prestation doit être construite à partir de projections dans un contexte dynamique.</p> <p>Elle devra illustrer des logiques d'enchaînements sur des opportunités offertes et/ou créées. S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux judo et des principes de tsukuri, kuzushi et gake.</p> <p>Les membres du jury observeront les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ les appuis au sol et saisies,</li><li>➤ la coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placement,</li><li>➤ la pertinence des enchaînements concernant les opportunités créées et offertes,</li><li>➤ la qualité des projections et le contrôle du partenaire.</li></ul>
<b>SOL : NE-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>Le candidat doit montrer qu'il a compris les points essentiels de la technique et les principes : il devra proposer des opportunités différentes (retournements ou/et entrées ou/et liaisons debout-sol...).</p> <p>Le candidat peut choisir une technique parmi les oasekomi, shime-waza, kansetsu-waza.</p> <p>Les contrôles devront être efficaces :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ le candidat doit montrer qu'il a compris les points essentiels de la technique,</li><li>➤ le candidat doit faire preuve d'une bonne coordination dans la continuité des actions, doit varier les enchaînements, les directions d'attaque, et montrer son aisance dans la construction de sa prestation.</li></ul>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ postures,</li><li>➤ appuis au sol,</li><li>➤ précision des contrôles,</li><li>➤ utilisation du poids du corps,</li><li>➤ déplacement,</li><li>➤ timing,</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pertinence des réponses apportées par rapport aux réactions d'UKE,</li> <li>➤ continuité de l'action.</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	La technique de défense choisie par le candidat doit être maîtrisée et adaptée aux situations d'agression dans un contexte dynamique ( <i>garde, postures, saisies, déplacements</i> ). Il doit faire preuve d'efficacité, de réalisme et de contrôle.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la sincérité de l'attaque d'UKE,</li> <li>➤ la garde et la posture</li> <li>➤ la précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>➤ la qualité des ripostes, la justesse technique,</li> <li>➤ la qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

ii. **Contenu de l'épreuve b** (épreuve identique dominante technique et compétition) :

<b>TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de bien se placer afin de projeter uke sur le dos avec contrôle.</p> <p>La démonstration peut être réalisée en statique ou en déplacement.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité et la précision technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en tachi-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la connaissance des techniques,</li> <li>➤ le respect des principes (<i>kuzushi-tsukuri-gake</i>),</li> <li>➤ le respect de la sécurité (<i>contrôle du partenaire lors de la projection</i>).</li> </ul>
<b>NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture d'effectuer des contrôles efficaces.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité et la précision technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la connaissance des techniques,</li> <li>➤ la maîtrise des contrôles,</li> <li>➤ la posture et appuis au sol.</li> </ul>

<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Les 2 techniques de défense issues des séries A, B et C des attaques imposées seront intégrées dans la fiche préétablie.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité technique, la logique des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sincérité de l'attaque d'uke,</li> <li>➤ garde et posture,</li> <li>➤ précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>➤ qualité des ripostes, justesse technique,</li> <li>➤ qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

iii. **Contenu de l'épreuve C** (uniquement pour la dominante technique) :

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences d'1'30 max : uchi-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat.</p> <p>Les candidats devront changer de rôle après 1'30 maximum de prestation (<i>alternance</i>). Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple, si un seul candidat présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale. Les déplacements devront être variés et adaptées aux techniques.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>➤ le placement du corps,</li> <li>➤ les techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>➤ les techniques adaptées au déplacement,</li> <li>➤ le rythme régulier,</li> <li>➤ la posture d'uke,</li> <li>➤ le kumi-kata approprié.</li> </ul>
<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences de 1'30 max (<i>en fonction du rythme et de l'âge des candidats</i>) de nage-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat.</p> <p>Les candidats devront changer de rôle après 1,30 maximum de prestation (<i>alternance</i>). Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>uniquement en tant que tori</b>.</p>

<p><b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b></p>	<p>Le candidat devra être capable de projeter avec contrôle son partenaire et de manière rythmée. Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le déséquilibre d'uke,</li> <li>➤ l'équilibre de tori et placement,</li> <li>➤ la vitesse d'exécution,</li> <li>➤ l'impact de la projection (<i>gake et contrôle d'uke</i>).</li> </ul>
<p><b>KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO</b></p>	
<p><b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b></p>	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (2x2min maximum).</p> <p>La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn maximum (<i>alternance et récupération</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>➤ 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>➤ 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (<i>candidat jugé en tant que tori</i>),</li> <li>➤ tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive (<i>candidat jugé en tant que uke</i>), - tori recherche les enchaînements, uke défend librement (<i>candidat jugé en tant que tori</i>).</li> </ul> <p><b>Définition du kakari geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</b></p> <p><b>Kakari-geiko</b> : exercice d'entraînement où l'un des 2 judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive la défense et l'esquive.</p> <p><b>Yaku-soku-geiko</b> : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux candidats devront proposer des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire.</p> <p>Les enchaînements devront être démontrés.</p> <p>Les candidats ne devront pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,</li> <li>➤ exécuter des contre-prises,</li> <li>➤ adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</li> </ul>

**MINIMUM  
EXIGIBLE ET  
CRITÈRES DE  
JUGEMENT**

La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.

*Les jurys évalueront :*

- *le respect des consignes,*
- *l'aisance dans les déplacements et placements,*
- *la pertinence des opportunités et du temps d'action,*
- *les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.*

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO- JUJITSU

### Rappels :

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

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

Equivalence : arbitre départemental en activité.

*L'UV4 étant accessible dès l'obtention du 1<sup>er</sup> dan, il appartient aux professeurs d'inscrire son élève à un stage d'arbitrage et à une animation ou une compétition officielle se déroulant sur 2 demi-journées.*

*L'accueil devra être convivial afin de susciter des vocations.*

*L'UV4 sera validée à l'issue de la participation.*

*Aucun examen ne pourra sanctionner le candidat.*

Les ligues (CORG) doivent s'assurer de la mise en place d'évaluations sur certaines manifestations sportives départementales ou animations.

L'encadrement doit être assuré par les arbitres titulaires le jour de la participation au stage et à la compétition ou l'animation.

# 3<sup>e</sup> DAN

## Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

### UV1 : LE KATA

#### **A. Rappels réglementaires :**

La dominante compétition :

UV1 KATA : le candidat présente, dans le rôle de *tori* en entier, le *katame-no-kata* et le *kodokan-goshin-jitsu*.

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant) :

UV1 KATA : le candidat présente, dans le rôle de *tori* en entier, le *katame-no-kata* et soit le *nage-no-kata*, soit le *kodokan-goshin-jitsu*.

#### **B. Généralités sur le jugement des katas :**

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

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

### C. Les secteurs à apprécier :

UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justesse et sincérité des attaques</li><li>➤ Maîtrise des chutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li><li>➤ Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li><li>➤ Contrôle des projections <b>Gake</b></li><li>➤ Qualité des esquives</li><li>➤ Parades et justesse des ripostes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Respect du cérémonial et maniement des armes pour le kodokan-goshin-jitsu,</li><li>➤ Posture, timing, distance,</li><li>➤ Placements, déplacements, replacements,</li><li>➤ Synergie entre les partenaires,</li><li>➤ Respect de l'ordre des techniques,</li><li>➤ Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke,</li><li>➤ Justesse technique.</li></ul>	

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

#### UV2 : TECHNIQUE

##### A. Rappels réglementaires :

La dominante compétition :

a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en *nage-waza*, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchainements... - durée minimum 3 mn)
- 2 techniques de son choix en *ne-waza*, démontrées à partir de situations de combat (durée minimum 3 mn)
- Des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée minimum 1 mn)

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser **9 minutes**.

b. Le candidat démontre 6 techniques, après tirage au sort issue de l'annexe 1 (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza* et 2 techniques de défense : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C et D - durée 5 mn).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a, le jury demandera la démonstration d'une autre technique issue de l'annexe 1.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 4 épreuves.

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2005 et avant) :

a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (durée 3 mn minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza à partir de situations de combat (durée 3 mn minimum)
- Des techniques de défense de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 mn minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser **9 minutes**.

b. Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C et D - durée 5 mn).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a, le jury demandera la démonstration d'une autre technique issue de l'annexe 1.

c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- D'uchi-komi de 3 fois 1 mn sur 3 techniques différentes
- De nage-komi de 2 fois 1 mn sur 2 techniques différentes
- De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 mn.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

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

## **B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire, la totalité de l'épreuve avec un seul jury en respectant le temps imparti pour chaque épreuve.

Le candidat disposera de 5 mn de préparation après le tirage au sort de la fiche préétablie (contenu de la totalité de l'épreuve).

Il devra démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve. Le jury ne doit pas interrompre la démonstration. Il donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

Le jury est composé de 3 juges minimum (4<sup>e</sup> dan et plus).

- i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition).

<b>TACHI-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>Les 3 techniques choisies dans 3 directions différentes par le candidat, doivent être maîtrisées. La prestation doit être construite à partir de projections contrôlées, puissantes, efficaces dans un contexte dynamique.</p> <p>Elle devra illustrer des logiques d'enchaînements sur des opportunités offertes et/ou créées. S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, il convient d'être exigeant sur la qualité technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux judo et des principes de tsukuri, kuzushi, gake. Les membres du jury observeront les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ appuis au sol et saisies,</li> <li>➤ coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placement,</li> <li>➤ pertinence des enchaînements concernant les opportunités créées et offertes.</li> </ul>
<b>NE-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>Les 2 techniques choisies par le candidat devront être démontrées à partir de situations de combat (<i>liaison debout-sol, entrées...</i>) mettant en évidence les défenses d'uke et les actions réactions.</p>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ postures, appuis au sol, déplacements,</li> <li>➤ précision des contrôles,</li> <li>➤ utilisation du poids du corps,</li> <li>➤ timing, sincérité de l'action,</li> <li>➤ pertinence des réponses apportées par rapport aux réactions d'uke,</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>Expression personnelle du candidat d'une durée d'1 min minimum couvrant les différents secteurs judo-ju-jitsu sur saisies, coups et armes. Il devra exécuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés fondamentales (<i>garde, saisies, postures, déplacements</i>)</li> <li>➤ des réponses pertinentes adaptées aux situations d'attaque pouvant couvrir différentes familles (atémis, clés, projections, liaison debout-sol, contrôles au sol) avec une bonne exécution.</li> </ul>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gardes, postures, déplacements, placements,</li> <li>➤ justesse, éventail et précision technique,</li> <li>➤ pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,</li> <li>➤ évaluation de l'efficacité,</li> <li>➤ vitesse, rythme d'action,</li> <li>➤ qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol.</li> </ul>



ii. Contenu de l'épreuve b (épreuve identique dominante technique et compétition)

<b>TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une posture correcte, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de bien se placer, afin de projeter Uke sur le dos avec contrôle. La démonstration peut être réalisée en statique ou en déplacement. S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la précision et l'efficacité technique.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en tashi-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la connaissance des techniques,</li> <li>➤ le respect des principes (kuzushi-tsukuri-kake),</li> <li>➤ le respect de la sécurité (contrôle du partenaire lors de la projection).</li> </ul>
<b>NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie. Démonstration des techniques en statiques ou en situation.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture d'effectuer des contrôles efficaces. S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la qualité et la précision de la prestation sur le plan technique.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la connaissance des techniques,</li> <li>➤ la maîtrise des contrôles,</li> <li>➤ la posture et appuis au sol.</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Les 2 techniques de défense, issues des séries A, B, C et D des 20 techniques imposées, seront intégrées dans la fiche préétablie.</p> <p>Le candidat nommera les techniques qu'il a choisies.</p> <p>S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la qualité technique, la logique des réponses apportées, l'aisance générale du candidat et son aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit monter sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la sincérité de l'attaque d'UKE</li> <li>➤ la garde et la posture</li> <li>➤ la précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>➤ la qualité des ripostes, la justesse technique,</li> <li>➤ la qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

iii. Contenu de l'épreuve C (uniquement pour la dominante technique)

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Uchi-komi 3 fois 1 min sur 3 techniques différentes en statique et /ou déplacement. Les candidats devront changer de rôle après 1 mn de prestation. Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que Tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>➤ le placement du corps,</li> <li>➤ les techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>➤ les techniques adaptées au déplacement,</li> <li>➤ le rythme régulier,</li> <li>➤ la posture d'uke,</li> <li>➤ le kumi-kata approprié.</li> </ul>
<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences de 1' max (<i>en fonction du rythme et de l'âge des candidats</i>) de nage-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après 1' de prestation (<i>alternance</i>). Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>uniquement en tant que tori</b>.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra être capable de projeter avec contrôle son partenaire et de manière rythmée. Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le déséquilibre d'uke,</li> <li>➤ l'équilibre de tori et placement,</li> <li>➤ la précision technique,</li> <li>➤ la vitesse d'exécution en fonction de l'âge,</li> <li>➤ le contrôle de la projection.</li> </ul>
<b>KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO</b>	
	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (<i>2x2min</i>).</p> <p>La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn (<i>alternance et récupération</i>).</p>

<p><b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b></p>	<p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>➤ 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>➤ 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquivé les attaques (<i>candidat jugé en tant que tori</i>),</li> <li>➤ tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive (<i>candidat jugé en tant que uke</i>), - tori propose des enchaînements, uke défend librement (<i>candidat jugé en tant que tori</i>).</li> </ul> <p><i>Définition du kakari geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</i></p> <p><b>Kakari-geiko</b> : exercice d'entraînement où l'un des 2 judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive la défense et l'esquive.</p> <p><b>Yaku-soku-geiko</b> : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux candidats devront proposer des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire.</p> <p>Les enchaînements devront être démontrés.</p> <p>Les candidats ne devront pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,</li> <li>➤ exécuter des contre-prises,</li> </ul> <p>adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</p>
<p><b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b></p>	<p>La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.</p> <p><i>Les jurys évalueront :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le respect des consignes,</li> <li>➤ la variété technique,</li> <li>➤ l'aisance dans les déplacements et placements,</li> <li>➤ la pertinence des opportunités et du temps d'action,</li> <li>➤ les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.</li> </ul>

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

### Rappels :

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

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

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

L'encadrement doit être assuré soit par :

- la commission sportive,
- les instructeurs du corps arbitral,
- les commissaires sportifs et arbitres titulaires en exercice le jour de l'évaluation.

# 4<sup>e</sup> DAN

## Descriptif des épreuves et critères de jugement par UV.

### UV1 : LE KATA

#### A. Rappels réglementaires :

UV1 KATA : le candidat présente, dans le rôle de *tori*, le *kime-no-kata* et un autre kata en entier qu'il choisira parmi :

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

#### B. Généralités sur le jugement des katas :

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

#### C. Les secteurs à apprécier :

UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Justesse et sincérité des attaques</li><li>➤ Maîtrise des chutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li><li>➤ Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li><li>➤ Contrôle des projections <b>Gake</b></li><li>➤ Qualité des esquives</li><li>➤ Parades et justesse des ripostes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Respect du cérémonial et maniement des armes pour le kodokan-goshin-jitsu,</li><li>➤ Posture, timing, distance,</li><li>➤ Placements, déplacements, replacements,</li><li>➤ Synergie entre les partenaires,</li><li>➤ Respect de l'ordre des techniques,</li><li>➤ Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke,</li><li>➤ Aisance et justesse technique.</li></ul>	

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

## UV2 : TECHNIQUE

### **A. Rappels réglementaires :**

La dominante compétition :

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

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

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation globale des 3 parties.

La dominante technique :

- a. Le candidat démontre :
  - Son *tokui-waza* en *nage-waza* (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout/sol) - durée minimum 3mn
  - Son *tokui-waza* en *ne-waza* – durée minimum 2 mn
  - Des techniques de défense sur saisies, coups, armes – durée minimum 2 mn

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

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

Cette UV n'est pas fractionnable.

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

### **B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury

Le jury ne doit pas interrompre la démonstration, et donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

Le temps des différents contenus doit être respecté.

L'évaluation de l'UV doit se faire sur l'ensemble de la prestation. S'agissant du 4<sup>e</sup> dan, le candidat devra montrer son niveau de maîtrise.

- i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition).

## TACHI-WAZA

### ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

Le candidat précisera oralement le contenu de sa prestation au jury avant de débiter l'épreuve (*tokui-waza en tachi-waza et ne-waza et techniques de défenses*)

### MINIMUM EXIGIBLE

#### **DEBOUT : TACHI-WAZA**

- les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente,
- la démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat (*opportunités, séquences tactiques, liaison debout-sol...*)

=> *Prestation de 3 min minimum*

Critères de jugement : les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake, seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.

Les éléments suivants seront principalement observés :

- qualité des appuis au sol,
- contrôle de la posture et des déplacements,
- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre,
- précision des saisies et qualité de la transmission des forces,
- précision dans les temps d'action (*timing*),

Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats. Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.

#### **SOL : NE-WAZA**

- les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente,
- les éléments techniques doivent être démontrés dans un contexte réaliste (*situations de combat*) où les actions et réactions de uke apparaissent nettement.

=> *Prestation de 2 min minimum*

Critères de jugement : l'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du ne-waza :

- postures, placements et déplacements du corps
- qualités des appuis au sol et sur le partenaire
- précisions des contrôles intermédiaires et finaux et des déséquilibres
- timing et continuité des actions et des contrôles.

#### **TECHNIQUES DE DÉFENSE JUJITSU**

Expression personnelle du candidat d'une durée de 2 minutes minimum couvrant les différents secteurs du judo-jujitsu sur saisie, coups et armes.

	<p>Le candidat devra exécuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (<i>garde, saisies, postures, déplacements...</i>),</li> <li>➤ des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse.</li> </ul> <p>Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.</p> <p><u>Critères de jugement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gardes, postures, déplacements, placements,</li> <li>➤ pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,</li> <li>➤ justesse technique,</li> <li>➤ vitesse, rythme d'action,</li> <li>➤ éventail technique,</li> <li>➤ qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol,</li> <li>➤ évaluation de l'efficacité Justesse et précision technique.</li> </ul>
--	--

ii. Contenu de l'épreuve **b** (uniquement pour la dominante technique)

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Le candidat choisira les techniques à démontrer en uchi-komi, en statique et en déplacement.</p> <p>Il proposera 2 à 4 techniques différentes en variant les directions d'attaques et les déplacements.</p> <p>En couple si un seul candidat présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p> <p>Durée de l'épreuve 2 min maxi par candidat en fonction du rythme et de l'âge des candidats.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>➤ placement du corps, posture d'uke,</li> <li>➤ techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>➤ techniques adaptées au déplacement</li> <li>➤ rythme régulier, timing.</li> </ul>



<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Le candidat choisira les techniques à démontrer en nage komi en statique et en déplacement. Il proposera 2 à 4 techniques en variant les directions de projections et les déplacements. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que Tori. Durée de l'épreuve 2 mn maximum par candidat en fonction du rythme et de l'âge des candidats.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra être capable de <b>projeter son partenaire avec contrôle de manière rythmée</b>. Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le déséquilibre d'uke,</li> <li>➤ l'équilibre de tori et placement,</li> <li>➤ la précision technique,</li> <li>➤ la vitesse d'exécution en fonction de l'âge,</li> <li>➤ le contrôle de la projection.</li> </ul>
<b>KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku soku geiko (2X2 mn) La formule sera indiquée par le jury. Les candidats devront changer de rôle après le kakari geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn (<i>alternance</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>➤ 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>➤ 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (<i>candidat jugé en tori</i>),</li> <li>➤ tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive, (<i>candidat jugé en uke</i>),</li> <li>➤ tori propose des enchaînements, uke esquive et bloque les attaques. (<i>candidat jugé en tori</i>).</li> </ul> <p><b>Définition du kakari-geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</b></p> <p><b>Kakari-geiko</b> : exercice d'entraînement où l'un des 2 judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive la défense et l'esquive.</p> <p><b>Yaku-soku-geiko</b> : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux partenaires proposent des opportunités, adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire amenant à des techniques de projections variées.</p> <p>Les candidats ne devront pas bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras, exécuter des contre-prises, adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</p>

<p><b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b></p>	<p>La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.</p> <p><i>Les jurys évalueront :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>le respect des consignes,</i></li> <li>➤ <i>la variété technique,</i></li> <li>➤ <i>l'aisance dans les déplacements et placements,</i></li> <li>➤ <i>la pertinence des opportunités et du temps d'action,</i></li> <li>➤ <i>les actions de déséquilibre,</i></li> <li>➤ <i>la forme de corps,</i></li> <li>➤ <i>la précision des actions techniques.</i></li> </ul>
--	---

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

### Rappels :

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

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

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

L'encadrement doit être assuré soit par :

- la commission sportive,
- les instructeurs du corps arbitral,
- les commissaires sportifs et arbitres titulaires présents le jour de l'évaluation.

# 5<sup>e</sup> DAN

---

## L'ÉPREUVE :

Prestation personnelle de 25 minutes articulée en trois parties.

Les candidats devront débiter l'épreuve par le *ju-no-kata*.

Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du judo, jujitsu.

### a. JU-NO-KATA

Le candidat démontrera le *ju-no-kata* dans le rôle de *tori*.

### b. JUDO DEBOUT ET SOL

Le candidat présentera en travail debout et sol, tout ou partie de son système d'attaque et tout ou partie de son système de défense.

La démonstration devra être organisée selon un plan clair et précis et fera apparaître les principes généraux qui organisent l'ensemble de la démonstration et au choix du candidat :

- Les points clés des principales techniques retenues,
- Le *kumi-kata* et les postures,
- Les opportunités, les séquences tactiques...

Le candidat devra obligatoirement consacrer au **minimum 10 mn** au « judo debout et sol ».

### c. JU-JITSU

Le candidat présentera :

- Des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (expression technique, sportive et/ou self défense).
- Des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout/sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse.

Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes à l'expression du jujitsu.

Les armes utilisées pour la prestation doivent être celles utilisées dans les katas judo (référencés). L'utilisation du bâton court (*tambo*) est acceptée.

### REMARQUE :

Pour l'ensemble des épreuves, mettre en évidence la qualité des connaissances et des savoirs faire techniques permettant de percevoir, de préférence, l'efficacité à la réalisation de trop nombreuses techniques.

### ECHEC A LA PRESTATION :

Si une des parties de la prestation est jugée insuffisante, le candidat aura la possibilité de représenter cette seule partie au prochain examen ou dans le cadre des examens grades/stages nationaux réservés aux professeurs.

Si plus d'une partie est jugée insuffisante, le candidat devra représenter l'ensemble de la prestation.

Le 5<sup>e</sup> dan correspond à un **grade** qui renvoie à une **réelle maîtrise technique** de l'activité démontrée dans la dynamique *tori-uke*.

### CRITERES DE JUGEMENT PAR PARTIES D'EPREUVE :

#### JU-NO-KATA

CRITÈRES DE JUGEMENT	
UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Déplacements, placements, postures</li><li>➤ Précision des attaques, distances</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Déplacements, placements, postures, équilibre</li><li>➤ Précision et efficacité technique</li></ul>
Pour les 2 exécutants : <ul style="list-style-type: none"><li>➤ respect du cérémonial</li><li>➤ Fluidité</li><li>➤ respect de l'ordre des techniques</li><li>➤ gestion coordonnée et harmonieuse des rotations</li><li>➤ pertinence des enchainements attaque/défense</li><li>➤ La continuité des actions</li></ul>	

## JUDO DEBOUT/SOL

### CRITÈRES DE JUGEMENT

Densité et durée de la démonstration : le programme technique présenté doit être dense, vivant et durer au moins 10 minutes.

Composition :

- Le thème est libre mais les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente.
- La démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat.

Critères de jugement :

Les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.

D'autres éléments seront principalement observés :

- qualité des appuis au sol,
- contrôle de la posture et des déplacements,
- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre, ➤ précision des saisies et qualité de la transmission des forces,
- précision dans les temps d'action (*timing*).
- cohérence des choix

Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats.

Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.

## JUJITSU

### CRITÈRES DE JUGEMENT

Critères de jugement :

- gardes, postures, déplacements, placements,
- pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,
- justesse technique,
- vitesse, rythme d'action,
- éventail technique,
- qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol, ➤ évaluation de l'efficacité.
- cohérence des choix

# 6<sup>e</sup> DAN

---

## L'ÉPREUVE :

Prestation de 30 minutes environ.

Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du judo, jujitsu.

### **a. KOSHIKI-NO-KATA**

Le candidat démontrera le *koshiki no kata* dans le rôle de *tori*

### **b. PRESTATION LIBRE - 20MN**

Le candidat choisit un, deux ou trois secteur(s), parmi le *nage-waza*, le *ne-waza*, le *jujitsu et self défense*.

Si le candidat choisit deux ou trois secteurs, ceux-ci devront être liés entre eux de façon cohérente. La prestation technique peut être ponctuée par des explications et justifications, si le candidat ou le jury l'estime nécessaire.

## Les attendus par domaine, selon la composition choisie de la prestation :

**Les attendus du nage-waza :** l'analyse et l'illustration des principes du judo dans une expression personnelle issue de son expertise, la connaissance approfondie des éléments d'exécution des techniques dans la recherche de l'efficacité et de la meilleure utilisation de l'énergie.

La démonstration commentée devra mettre en évidence la capacité du candidat à expliquer et illustrer ses choix techniques.

**Les attendus du ne-waza :** l'analyse et l'illustration des principes du judo dans une expression personnelle issue de son expertise, la connaissance approfondie des éléments de contrôle et/ou de soumission en application des principes de base et la cohérence des choix personnels du candidat pour une meilleure efficacité.

La démonstration commentée devra mettre en évidence la capacité du candidat à expliquer et illustrer ses choix techniques.

**Les attendus du jujitsu et self défense :** l'analyse et l'illustration des principes du jujitsu et de la self défense dans une expression personnelle issue de son expertise. Seules les armes des katas de judo pourront être utilisées ainsi que le bâton court.

## **Les critères d'évaluation de la prestation technique libre porteront, selon les choix réalisés sur :**

**La pertinence de la conception de la prestation complète** : la personnalisation du travail conçu et démontré, la capacité à faire apparaître la cohérence de l'ensemble, la pertinence des choix (techniques, situations de déplacements, etc.), l'efficacité des réalisations, les interactions avec *uke*, l'adaptation compte tenu des capacités et de l'âge du candidat.

**La qualité de la prestation** : le jury appréciera la richesse des connaissances acquises, le savoir-faire, la logique des propositions, l'originalité éventuelle tout en conservant l'efficacité des réalisations et la pertinence de l'ensemble par rapport au thème principal.

### **c. L'ENTRETIEN AVEC LE JURY - 10 MN**

Cette épreuve fait partie de l'examen et participe donc à l'évaluation, sans pour autant pouvoir compenser l'évaluation de la prestation technique. Elle permet un échange visant à conforter/optimiser/développer la prestation physique avec la participation du jury (pour l'obtention d'une mention par exemple).

**Les attendus de l'entretien** : il permettra au candidat de s'exprimer sur la prestation et ses choix et au jury de poser toute question utile à une meilleure compréhension, et par extension, dans tout autre domaine touchant à la culture, aux us et coutumes, à l'histoire de l'évolution du judo et jujitsu en France et plus généralement dans le monde. En fait, il vérifiera si le candidat possède le niveau de maîtrise, d'expertise et de rayonnement d'un 6<sup>e</sup> dan.

**Remarques** : *pour le travail debout/sol/jujitsu, il est possible, éventuellement, d'expliquer les démonstrations.*

### **ECHEC A LA PRESTATION :**

Le candidat refusé à la suite de sa prestation pourra se représenter à sa convenance et sans limite de présentation.

## CRITERES DE JUGEMENT PAR PARTIES D'EPREUVE :

### KOSHIKI-NO-KATA

CRITÈRES DE JUGEMENT	
UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ précision et sincérité dans les attaques</li><li>➤ maîtrise des chutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ précision et efficacité dans l'exécution technique</li><li>➤ permanence du contrôle</li><li>➤ efficacité des déséquilibres</li></ul>
<p>Pour les 2 exécutants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ respect de l'ordre des techniques</li><li>➤ respect du cérémonial</li><li>➤ attitude</li><li>➤ qualité des déplacements et des postures</li><li>➤ synergie des actions (actions-réactions /// attaque-défense)</li><li>➤ occupation de la surface</li></ul>	

### JUJITSU

CRITÈRES DE JUGEMENT
<p><u>Critères de jugement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ gardes, postures, déplacements, placements,</li><li>➤ pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,</li><li>➤ justesse technique,</li><li>➤ vitesse, rythme d'action,</li><li>➤ éventail technique,</li><li>➤ qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol,</li><li>➤ évaluation de l'efficacité</li><li>➤ cohérence des choix</li></ul>



### CRITÈRES DE JUGEMENT

Densité et durée de la démonstration : le programme technique libre présenté doit être dense, vivant et durer 20 minutes.

Composition :

- Le thème est libre mais les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente.
- La démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat.

Critères de jugement :

Les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.

D'autres éléments seront principalement observés :

- qualité des appuis au sol,
- contrôle de la posture et des déplacements,
- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre,
- précision des saisies et qualité de la transmission des forces,
- précision dans les temps d'action (*timing*).
- cohérence des choix
- Contrôles efficaces en Ne-Waza
- Inter actions avec Uke
- Justesse technique

Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats.

Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.

# 7<sup>e</sup> DAN

---

## L'ÉPREUVE :

Le candidat pourra présenter soit une prestation technique, soit une contribution écrite.

**L'ITSUTSU NO KATA est obligatoire pour les 2 options.**

### PRESTATION TECHNIQUE

#### **a. ITSUTSU NO KATA**

Le candidat démontrera l'*itsutsu no kata* dans le rôle de tori.

#### **b. PRESTATION TECHNIQUE - 15 à 20 MN**

Le candidat choisit un thème. S'agissant du 7<sup>e</sup> dan, la démonstration doit être différente de celle requise pour le 6<sup>e</sup> dan. Elle doit être d'ordre pédagogique et commentée. La prestation sera suivie d'un entretien de **10 à 15 mn**. C'est le moment réservé aux explications et justifications, si le candidat ou le jury l'estime nécessaire.

**Les attendus par domaines** (selon la composition choisie de la prestation) :

**Les attendus de la prestation :** la prestation doit véritablement enrichir le patrimoine du judo français et être mise à disposition des générations actuelles et futures.

La démonstration commentée devra mettre en évidence la capacité du candidat à expliquer et illustrer ses choix techniques, tout en précisant les points fondamentaux et nécessaires à l'efficacité des techniques proposées.

**Les critères d'évaluation de la prestation libre porteront, selon les choix réalisés, sur :**

La pertinence de la conception de la prestation complète : la personnalisation du travail conçu et démontré, la capacité à faire apparaître la cohérence de l'ensemble, la pertinence des choix (techniques, situations de déplacements, etc.), l'efficacité des réalisations, les interactions avec *uke*, l'adaptation compte tenu des capacités et de l'âge du candidat.

La qualité de la prestation : le jury appréciera la richesse des connaissances acquises, le savoir-faire, la logique des propositions, l'originalité éventuelle tout en conservant l'efficacité des réalisations et la pertinence de l'ensemble par rapport au thème principal.

### c. L'ENTRETIEN AVEC LE JURY - 10 à 15 MN

Cette épreuve fait partie de l'examen et participe donc à l'évaluation, sans pour autant pouvoir compenser l'évaluation de la prestation technique. Elle permet un échange visant à conforter/optimiser/développer la prestation technique avec la participation du jury (pour l'obtention d'une mention par exemple).

Les attendus de l'entretien : il permettra au candidat de s'exprimer sur sa prestation et ses choix et au jury de poser toute question utile à une meilleure compréhension. En fait, il vérifiera si le candidat possède le niveau de maîtrise et d'expertise d'un 7<sup>e</sup> dan.

**Remarques :** pour le travail debout/sol/jujitsu, le candidat doit expliquer les démonstrations.

### CRITERES DE JUGEMENT PAR PARTIES D'EPREUVE :

#### ITSUTSU NO KATA

<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	
<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ précision et sincérité dans les attaques</li> <li>➤ maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ précision et efficacité dans l'exécution technique</li> <li>➤ permanence du contrôle</li> <li>➤ efficacité des déséquilibres</li> </ul>
<p>Pour les 2 exécutants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respect de l'ordre des techniques</li> <li>➤ respect du cérémonial</li> <li>➤ attitude</li> <li>➤ qualité des déplacements et des postures</li> <li>➤ synergie des actions (actions-réactions /// attaque-défense)</li> <li>➤ occupation de la surface</li> </ul>	

## PRESTATION LIBRE

### CRITÈRES DE JUGEMENT

Densité et durée de la démonstration : le programme technique libre présenté doit être dense, vivant et durer au moins 15 minutes sans excéder 20 mn.

Composition :

- Le thème est libre mais les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente.
- La démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat.

Critères de jugement :

Les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.

D'autres éléments seront principalement observés :

- qualité des appuis au sol,
- contrôle de la posture et des déplacements,
- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre,
- précision des saisies et qualité de la transmission des forces,
- précision dans les temps d'action (*timing*).
- cohérence des choix
- Contrôles efficaces en Ne-Waza
- Inter actions avec Uke
- Justesse technique

Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats.

Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.

## **PRESTATION ECRITE**

### **a. ITSUTSU NO KATA**

Le candidat démontrera l'*itsutsu no kata* dans le rôle de tori.

### **b. PRESTATION ECRITE - 1 HEURE**

Une soutenance de mémoire de **30 mn** suivie d'un entretien de **30 mn**. Le dossier devra comprendre 30 pages minimum (60 pages maximum), police de caractère Arial 12 conseillée. Il est possible d'avoir un support vidéo en fonction du thème.

**Les thèmes de la prestation** (dans le domaine très vaste du judo sous toutes ses formes) :

Le thème de cette prestation peut porter sur des sujets très variés, selon le libre choix et la sensibilité du candidat.

Cette contribution doit être utile à la communauté du judo et utilisable par celle-ci, à des fins d'information et de formation des futures générations. A ce titre, elle ne peut donc pas être un curriculum vitae des activités judo du candidat.

#### **Le contenu :**

Cette présentation, à travers le thème choisi, doit refléter : une réflexion approfondie du sujet choisi compte tenu de la riche expérience du candidat, une analyse fine du sujet proposé, une prise de position éclairée, des pistes d'évolution et de projection en lien avec les axes de réflexion abordés.

#### **L'entretien :**

Il portera sur le contenu de la soutenance avec le jury. Le candidat motivera le choix de son thème. Le jury l'interrogera essentiellement sur celui-ci, mais peut éventuellement échanger sur l'ensemble du développement, de l'histoire et de la culture du judo-jujitsu.

# **LES PROGRAMMES TECHNIQUES**

---

## ANNEXE 1 :

### Programme technique UV2 - 1<sup>er</sup> dan

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
hane-goshi harai-goshi koshi-guruma o-goshi sode-tsurikomi-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi ushiro-goshi utsuri-goshi kubi-nage	ippon-seoi-nage kata-guruma kibisu-gaeshi kuchiki-taoshi morote-gari morote-seoi-nage seoi-otoshi tai-otoshi te-guruma uki-otoshi eri-seoi-nage	ashi-guruma de-ashi-barai (-harai) harai-tsurikomi-ashi hiza-guruma ko-soto-gake ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (-harai) o-soto-gari o-soto-otoshi o-uchi-gari sasae-tsurikomi-ashi uchi-mata	<u>MA-SUTEMI-WAZA</u> sumi-gaeshi tomoe-nage ura-nage  <u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u> soto-makikomi tani-otoshi yoko-guruma

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame kata-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-kami-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-kesa-gatame yoko-shiho-gatame makura-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-ha-jime kata-juji-jime kata-te-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime sankaku-jime	ude-hishigi-hara-gatame ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-hishigi-waki-gatame ude-garami

## ANNEXE 1 :

### Programme technique UV2 - 2<sup>e</sup> dan

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>-koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> </ul>

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ashi-gatame-jime</li> <li>gyaku-juji-jime</li> <li>hadaka-jime</li> <li>kata-ha-jime</li> <li>kata-juji-jime</li> <li>kata-te-jime</li> <li>morote-jime</li> <li>nami-juji-jime</li> <li>okuri-eri-jime</li> <li>sankaku-jime</li> <li>sode-guruma-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>



## ANNEXE 1 :

### Programme technique UV2 - 3<sup>e</sup> dan

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ashi-guruma</li> <li>de-ashi-barai (-harai)</li> <li>harai-tsurikomi-ashi</li> <li>hiza-guruma</li> <li>ko-soto-gake</li> <li>ko-soto-gari</li> <li>ko-uchi-gari</li> <li>o-guruma</li> <li>okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>o-soto-gaeshi</li> <li>o-soto-gari</li> <li>o-soto-guruma</li> <li>o-soto-otoshi</li> <li>o-uchi-gari</li> <li>sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>tsubame-gaeshi</li> <li>uchi-mata</li> </ul>	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sumi-gaeshi</li> <li>tawara-gaeshi</li> <li>tomoe-nage</li> <li>ura-nage</li> </ul> <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>daki-wakare</li> <li>harai-makikomi</li> <li>ko-uchi-makikomi</li> <li>soto-makikomi</li> <li>tani-otoshi</li> <li>yoko-tomoe-nage</li> <li>uki-waza</li> <li>yoko-gake</li> <li>yoko-guruma</li> <li>yoko-otoshi</li> <li>yoko-wakare</li> </ul>

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>

## REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-daoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- obi-otoshi</li> <li>- obitori-gaeshi</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- hane-goshi-gaeshi</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gaeshi</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gaeshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hikikomi-gaeshi</li> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- hane-makikomi</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- osoto-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uchi-makikomi</li> <li>- uchi-mata-makikomi</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul>

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kesa-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tori est sur le dos,</li> <li>- uke est entre ses jambes</li> <li>- uke est sur le dos,</li> <li>- tori est entre ses jambes</li> <li>- uke est à quatre</li> <li>- pattes, tori est de face</li> <li>- uke est à quatre</li> <li>- pattes, tori est à cheval</li> <li>- uke est à quatre</li> <li>- pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>LES DÉGAGEMENTS</u> <u>DE</u> <u>JAMBE</u></p>

# ANNEXE 1 : LES 20 ATTAQUES DEFENSES IMPOSEES JUJITSU



## SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



**Katate-dori**  
Saisie du poignet à deux mains



**Eri-dori**  
Saisie cravate du revers



**Mae-kubi-dori**  
Saisie à deux mains au cou



**Yoko-kubi-dori**  
Saisie à deux mains de côté au cou



**Yoko-sode-dori**  
Saisie de la manche de côté

## SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



**Mae-dori**  
Saisie de face en contournant sous les bras



**Yoko-dori**  
Saisie de côté en contournant les bras



**Yoko-kubi-dori**  
Saisie du cou de côté



**Mae-kubi-dori**  
Saisie au cou de face



**Hadaka-jime**  
Étranglement par l'arrière

## SÉRIE C

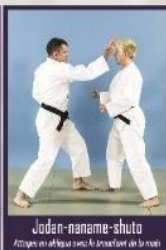
COUPS - ATEMI



**Jodan-oi-tsuki**  
Coup de poing direct haut



**Chudan-gyaku-tsuki**  
Coup de poing indirect (revers)



**Jodan-naname-shuto**  
Attaque en attaque avec le bras/avant de la main



**Chudan-mae-geri-kekomi**  
Coup de pied direct de face



**Chudan-mawashi-geri**  
Coup de pied circulaire

## SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



**Naname-tsuki**  
Piquet de bas en haut



**Chudan-tsukumi**  
Piquet de face



**Naname-uchi**  
Piquet de bas en revers



**Kiri-komi**  
Attaque de bas en bas



**Yoko-uchi**  
Attaque oblique à la tête

Source: Fédération Française de Judo - Fédération Française de Judo - Fédération Française de Judo



## REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU

### (ATEMI-WAZA + CLES – TECHNIQUES DE PROJECTIONS SPECIFIQUES)

	NOMENCLATURE	TRADUCTION
<b>BLOCAGES</b>	jodan-age-uke gedan-barai uchi-uke soto-uke	Blocage haut en remontant avec l'avant bras Défense en balayant avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse Blocage de l'intérieur vers l'extérieur Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
<b>CLES DE CONTRÔLE</b>	kote-mawashi kote-gaeshi tekubi-osae ou kote-osae kote-hineri ude-gatame waki-gatame hara-gatame ude-nobashi yubi-kansetsu yuki-chigae ude-osae	Luxation de poignet en flexion en rotation interne Luxation de poignet en flexion en rotation externe Luxation par pression du poignet en direction du coude Luxation de poignet en rotation interne Luxation du bras en hyper extension Clé sur le coude par l'aisselle Clé de coude par le ventre Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet Luxation des doigts en hyper extension Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude Luxation du bras par contrôle en appui au sol
<b>CLES AVEC PROJECTION</b>	shiho-nage kokyu-nage tenchi-nage irimi-nage ude-kime-nage kaiten-nage	Projection dans les 4 directions Projection par la respiration Projection par bras en extension Projection en entrant Projection en avant par blocage du coude Projection rotatoire
<b>COUPS MEMBRES SUPÉRIEURS</b>	tettsui-oroshi oi-tsuki haito-uchi yoko-uchi haishu shuto naname-tsuki mawashi-tsuki teisho-tsuki ura-uchi age-tsuki ago-tsuki gyaku-tsuki atama maete-tsuki shito hiji ou empi-uchi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main Coup de poing de côté Coup frappé avec le revers de la main Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main Coup circulaire avec le dessus du poing Coup de poing circulaire Coup donné avec la paume de la main Coup de poing de revers avec le dos de la main Coup de poing en remontant Coup de poing au menton Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière Coup porté avec la tête Coup de poing rebondissant par man avant Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue Coup frappé avec la pointe du coude
<b>COUPS MEMBRES INFÉRIEURS</b>	mae-geri yoko-geri mawashi-geri hiza-geri ura-mawashi-geri ushiro-geri mikazuki-geri ushiro-mawashi-geri kakato-geri teisoku-geri kin-geri fumi-komi-geri o-mawashi-barai ura-mawashi-barai	Coup de pied avant (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied de côté Coup de pied circulaire avant Coup de genou Coup de pied circulaire arrière Coup de pied arrière (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur Coup de pied en déplacement circulaire arrière Coup avec le talon Atemi avec le dessous du pied Atemi du pied aux parties génitales Coup de pied avec action écraser Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée

# LEXIQUE

---

### **BLOPAGE**

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

### **CONFUSION**

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

### **CONTRE-PRISE**

Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

### **DÉFENSE**

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

### **ENCHAÎNEMENT**

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

### **ESQUIVE**

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

### **KAKARI-GEIKO**

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

### **KATA**

Ce sont les « **exercices de style** » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale. Le kata du judo, jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo, Jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaire à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

### **OPPORTUNITÉ**

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi-kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

### **RANDORI**

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

### **SÉQUENCE TACTIQUE**

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

### **SITUATION DE TRAVAIL**

Position respective de tori et de uke qui précède l'application d'une technique.

### **YAKU SOKU GEIKO**

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

# CONTACTS

---

## SECTEUR GRADES – CSDGE

Guy LEBAUPIN

Membre de la Direction Technique Nationale

☎ 01 40 52 16 75

Isabelle LASNEL

☎ 01 40 52 16 75

✉ [grade@ffjudo.com](mailto:grade@ffjudo.com)

## SECTEUR FORMATION DES JUGES

Mikaël MARGERIT

Membre de la Direction Technique Nationale - DTN Adjoint

☎ 01 40 52 16 84

✉ [formation@ffjudo.com](mailto:formation@ffjudo.com)

Michèle LIONNET

Membre de la Direction Technique Nationale

☎ 01 40 52 16 84

✉ [formation@ffjudo.com](mailto:formation@ffjudo.com)

Sabine ERELIE

☎ 01 40 52 16 58

✉ [formation@ffjudo.com](mailto:formation@ffjudo.com)

## LIENS VERS LE SITE INTERNET DE LA FFJDA

<http://www.ffjudo.com/progression>

<http://www.ffjudo.com/stages-formation>