

FEDERATION TUNISIENNE DE JUDO

COMMISSION CENTRALE DES GRADES

PROGRESSION TECHNIQUE PAR CEINTURES DE COULEUR

Grades du judo

Le grade de Judo symbolise les valeurs de l'esprit et du corps : **SHIN-GHI-TAI** (esprit, technique, efficacité).

Les différents grades de Judo forment un ensemble dans la progression des connaissances en Judo. Les valeurs morales, la maîtrise technique et la participation aux épreuves sportives sont l'aboutissement normal de l'enseignement dispensé, de l'étude technique et de l'entraînement. (SHIN - GHI - TAI)

PASSAGE AU GRADE SUPÉRIEUR

Les grades « dan » et les ceintures noires sont attribués par la Fédération Tunisienne de Judo (FTJ) conformément aux règlements nationaux (programme des grades), qui ont été adaptés à partir des règlements de la Fédération Internationale de Judo (FIJ), tandis que les grades de couleur sont attribués par les professeurs dans les clubs. Cette tâche requiert une certaine habileté puisqu'il faut juger et déterminer si la performance du judoka est adéquate.

Le grade, quel qu'il soit, est un élément très important pour assurer la progression du judoka. Ainsi, l'autorisation d'attribuer des grades doit toujours être considérée comme une grande responsabilité. Il est évident que le professeur de club doit faire preuve de bon sens et ne pas se laisser influencer par des facteurs extérieurs et éviter de se glisser dans l'octroi des "grades de complaisance".

La période minimum entre chaque changement de grade est variable et dépend normalement des critères suivants :

- L'âge de l'élève
- La période passée entre deux grades
- Assiduité de l'élève aux cours
- Nombre de cours par semaine

Néanmoins, certains clubs ont complètement délaissé ce système en faveur de l'octroi de grades en fonction de facteurs qui ne prennent pas en compte la progression technique de l'élève mais plutôt les performances de l'élève en compétition.

LES GRADES DU JUDO

Le judo, à l'instar des autres arts martiaux, se distingue de la plupart des autres disciplines sportives par l'utilisation de grades. Le professeur de judo est responsable de l'attribution des grades, sous la forme de ceintures de différentes couleurs

L'article 22 du code sportif de la FTJ spécifie clairement les grades minimums de chaque catégorie d'âge pour qu'un judoka puisse prendre part aux différentes activités fédérales tant au niveau régional que national et auxquels doit se conformer chaque judoka voulant participer à une compétition de n'importe quel niveau qu'elle soit.

La FTJ présente ici à titre indicatif cette progression technique qui doit servir de guide aux entraîneurs tunisiens et les éclairer sur les différentes étapes de formation des judokas en tenant compte de leurs âges. Cette progression se veut souple et non rigide et adaptable aux réalités de chaque club et de chaque dojo. Chaque entraîneur peut l'adapter et l'utiliser à sa « façon » sans se démarquer des principes pédagogiques de base au niveau de la progressivité et des temps d'octroi des grades.

Il a été défini 4 périodes de formation des judokas:

1. Eveil judo ou baby judo
2. Initiation
3. Perfectionnement global
4. Perfectionnement individualisé

Chacune de ces périodes englobe un programme technique qui prendra en considération les spécificités psychomotrices des élèves et des besoins techniques de chaque tranche d'âge.

Les ceintures de couleur

Nous proposons des grades traditionnels et des grades intermédiaires. L'objectif est de permettre aux élèves d'avoir continuellement des motivations et une forme de contrôle sur la progression et le niveau qu'ils ont atteint. Dans ces conditions, le grade ne doit se limiter à définir juste le niveau technique de l'élève mais doit rester dans l'esprit défini par Maître Jigoro Kano : SHIN – GUI – TAI. Les valeurs psychologique et physique doivent être aussi pris en considération.

Le passage de grade reste une évaluation de l'élève à réaliser sous forme d'un examen périodique et comme examen final puisque la perfection ne sera jamais atteinte par le judoka.

Voici une liste des différents grades et des couleurs de ceinture correspondantes, tel qu'ils sont appliqués en Tunisie.

Les Grades « dan »

GRADES
SHODAN (Ceinture noire 1 ^{er} dan)
NIDAN (Ceinture noire 2 ^e dan)
SANDAN (Ceinture noire 3 ^e dan)
YONDAN (Ceinture noire 4 ^e dan)
GODAN (Ceinture noire 5 ^e dan)
ROKUDAN (Ceinture noire ou rouge et blanche 6 ^e dan)
SHICHIDAN (Ceinture noire ou rouge et blanche 7 ^e dan)
HACHIDAN (Ceinture noire ou rouge et blanche 8 ^e dan)
KUDAN (Ceinture noire ou rouge et blanche 9 ^e dan)
JUDAN (Ceinture noire ou rouge et blanche 10 ^e dan)

Nous proposons un nouveau système d'attribution des grades (ceintures de couleurs). Ce nouveau système repose sur l'attribution de ceintures bicolores et à barrettes avec des âges minimums (âge-plancher) pour pouvoir postuler aux grades correspondants. Le jeune judoka se voit ainsi proposer un objectif annuel de changement de ceinture (soit 11 niveaux, de la blanche à la marron, pour 9 années de pratique, contre précédemment 5 grades pour la même période de pratique. Le tout correspond à 4 périodes :

SYSTÈME D'ATTRIBUTION DES GRADES DE COULEURS

Grades traditionnels		Nouveaux grades			TRANCHES D'AGES		Niveau de progression
					CODE SPORTIF	Age progression	
6e Kyu	Blanche	11e Kyu	11e Kyu	Blanche		4 ans	EVEIL (BABY JUDO)
			11e Kyu 1ère barrette	Blanche 1ère barrette		4 ans 1/2	
			11e Kyu 2e barrette	Blanche 2e barrette		5	
10e Kyu	10e Kyu	Blanche-Jaune	5 ans 1/2				
5e kyu	Jaune	9e Kyu	9e Kyu	Jaune	9/10 ans (Poussins)	6	INITIATION
			9e Kyu 1ère barrette	Jaune 1ère barrette		6 ans 1/2	
			9e Kyu 2e barrette	Jaune 2ème barrette		7	
8e Kyu	8e Kyu	Jaune-Orange	7 ans 1/2				
4e Kyu	Orange	7e Kyu	7e Kyu	Orange	11/12 ans (Benjamins)	8 ans	PERFECTIONNEMENT GLOBAL
			7e Kyu 1ère barrette	Orange 1ère barrette		8 ans 1/2	
			7e Kyu 2e barrette	Orange 2e barrette		9 ans	
6e Kyu	6e Kyu	Orange-Verte					
3e Kyu	Verte	5e Kyu	5e Kyu	Verte	13/14 ans (Minimes)	9 ans	PERFECTIONNEMENT GLOBAL
			5e Kyu 1ère barrette	Verte 1ère barrette			
			5e kyu 2e barrette	Verte 2ème barrette	15/16 ans (Cadets)	10 ans	
4e Kyu	4e kyu	Verte-Bleue					
2e Kyu	Bleue	3e Kyu	3e Kyu	Bleue	16/18/19 ans (Juniors)	11 ans	PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE
			3e Kyu 1ère barrette	Bleue 1ère barrette		12 ans	
			3e kyu 2e barrette	Bleue 2ème barrette		13 ans	
			3e Kyu 3e Barrette	Bleue 3ème barrette			
2e Kyu	2e Kyu	Bleue-Marron	14 ans				
1er Kyu	Marron	1er Kyu	1er Kyu	Marron	20 ans (Seniors)	15 ans	

Les couleurs sont fournies à titre indicatif. Les couleurs des ceintures à barrettes sont le plus souvent séparées dans le sens de la largeur. Le programme des grades kyu proposé permet une approche différente de l'apprentissage des diverses techniques chez les judokas et afin de normaliser les exigences à l'échelle nationale. Le nouveau programme prévoit onze kyu pour les ceintures intermédiaires (blanche, blanche-jaune, jaune, etc. comme il est indiqué par le tableau ci-dessus).

FORME D'APPLICATION DU PROGRAMME

Nous recommandons l'utilisation des ceintures bicolores et à barrettes entre les différents kyu. Les techniques énumérées sont obligatoires pour chaque ceinture de couleur. Elles sont présentées comme les principes devant être enseignées aux grades actuellement en vigueur (par exemple dans le cas de la ceinture blanche, les techniques énumérées sont celles qui doivent être acquises pour passer à la ceinture blanche et jaune et à la ceinture jaune). Dans le cas des ceintures intermédiaires ou bicolores, l'élève doit apprendre à maîtriser la moitié des techniques et ce, au choix de l'enseignant. Ce système permet une plus grande souplesse et répond mieux aux besoins des groupes et de chaque judoka.

En termes d'équivalence en compétition (voir code sportif), la couleur prise en compte pour le classement est la plus basse (p. exp. la ceinture blanche-jaune équivaut à une ceinture blanche, la ceinture jaune-orange à une ceinture jaune, la ceinture orange-verte à une ceinture orange, etc.).

Dans le cas des judokas âgés de plus de 14 ans, il est possible au choix du professeur d'utiliser soit l'ancien système basé sur 6 kyu, ou le nouveau programme basé sur 11 kyu.

Les tranches d'âge sur les tableaux donnent une idée aux entraîneurs sur la possibilité de créer 4 groupes de travail en fonction de leur âge :

1. G1 : Les moins de 8 ans (Poussins & moins)
2. G2 : Les 9/12 ans (Poussins & Benjamins)
3. G3 : Les 13/16 ans (Minimes & Cadets)
4. G4 : Les + de 16 ans (Juniors & plus)

Durées minimales requises et âge plancher : Les âges mentionnés sur le tableau n'indiquent bien évidemment pas une "obligation" d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum pour atteindre ce grade.

L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève méritant et qui a commencé à pratiquer après 6 ans ou éventuellement pour "retarder" celle d'un élève jugé moins performant que ses camarades de cours.

Notre objectif consiste à stimuler l'intérêt des enfants et des adolescents et à favoriser leur participation jusqu'à ce qu'ils atteignent le grade de ceinture noire. Puisqu'il faut avoir au moins 16 ans pour être admissible au grade de ceinture noire, il est important de réaliser soi-même et de faire comprendre aux élèves que s'ils atteignent une ceinture donnée à un âge précoce, ils devront attendre longtemps avant de passer au grade suivant. Plus les enfants commencent à un âge précoce, plus leur appartenance à un grade donné sera longue.

Pour les plus jeunes, un dispositif spécifique et adapté est proposé : **l'éveil judo des 4-6ans**

PROGRAMME TECHNIQUE

Avant de présenter le programme technique proprement dit, il est important de remarquer qu'on ne peut exiger ni s'attendre qu'un judoka plus jeune exécute les techniques demandées selon les mêmes critères et au même niveau de compétence qu'un judoka plus âgé.

De plus, certaines techniques sont identifiées par la mention « forme de », ce qui signifie que l'entraîneur pourra apporter les modifications qui s'imposent en fonction de l'âge et du développement de ses élèves.

Restant dans les principes fondamentaux que le fondateur du judo maître Jigoro Kano a voulu véhiculer, nous proposons une forme de passage de grade propre à ces principes qui sont :

- 1) Shin : Esprit
- 2) Gui : Technique
- 3) Tai : Physique

Nous proposons une forme de passage de grade prenant en considération ces trois principes qui figurent parmi les exigences propres à chaque grade. C'est ainsi que l'entraîneur et l'élève se doivent de prendre connaissance des renseignements suivants :

Objectifs physique (TAI) : Concernant les objectifs en matière de forme physique, il s'agit d'objectifs que l'élève et son professeur doivent s'efforcer d'atteindre, mais il peut arriver qu'ils ne puissent être réalisés dans certains cas. Pour favoriser la croissance du judoka, il est important de mettre l'accent sur la sécurité à travers l'apprentissage des chutes. L'amélioration de la forme physique doit rester l'un des objectifs à atteindre par l'élève et son professeur. Elle sera bénéfique pour sa santé et son bien-être et doit rester l'un des facteurs de réussite future de l'élève. Dans ce cas, les élèves candidats aux passages de grades doivent avoir un niveau minimal. Les performances physiques à atteindre par l'élève mêmes minimales lui serviront de motivation supplémentaire et le laissera toujours dans l'esprit du SHIN-GUI-TAI. Trois exercices de base ont été sélectionnés et doivent être exécutés d'une manière uniforme pour tous des clubs. D'autres exercices peuvent aussi être ajoutés. Le nombre de répétitions proposé pour chaque exercice représente l'objectif que l'élève et l'entraîneur doivent s'efforcer d'atteindre; toutefois ce nombre peut être modifié si l'enseignant estime que ses élèves peuvent supporter ou non ce nombre en l'augmentant ou en le réduisant.

Tractions (Pompes) – L'élève doit placer ses mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et il doit avoir les jambes tendues derrière lui, pieds joints. Les doigts sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur.

1. **Garçons :** Les orteils et les mains sont utilisés comme points d'appui du corps pendant toute la durée du test.
2. **Filles :** Les mains et les genoux (jambes fléchies à 90 degrés et chevilles croisées) sont utilisés comme points d'appui.

Redressements assis Se mettre dans la position de départ du test, tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis. A partir de cette position, s'allonger sur le dos, les épaules en contact avec le sol, puis se redresser en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux. Les mains doivent rester jointes derrière la nuque durant tout l'exercice. Au commandement "Prêt.. partez!", répéter ce mouvement aussi rapidement que possible durant 30 secondes; continuer jusqu'au commandement "Stop". Ce test ne doit être exécuté qu'une seule fois".

Flexion de jambes – Les pieds doivent être écartés l'un de l'autre d'environ 20 centimètres, les fesses doivent en fin de **flexion** toucher les talons. Il s'agit donc de **flexions** talon/fesse. Le buste doit rester droit, et à la remontée, le sujet doit finir les **jambes** tendues. La position des bras est indifférente.

LES GRADES SELON LES AGES

INITIATION

PERIODE DE PROGRESSION: INITIATION

AGE PLANCHER : 6/8 ANS

GRADE : DE LA BLANCHE A LA JAUNE

PROGRESSION EN NAGE-WAZA

TECHNIQUES	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et+)
O Soto Otoshi*	X	X	X	X
O Soto Gari*	X	X	X	X
Kubi Nage avec main sur l'épaule	X	X	X	X
Moroté Seoi Nage avec barrage	X	X	X	X
Tai Otoshi*	X	X	X	X
Hiza Guruma*	X	X	X	X
Sasae Tsuru Komi Ashi*	X	X	X	X
Uki Goshi	X	X	X	X

SITUATIONS D'ETUDE

Uke pousse et avance, Tori cède et recule.	X	X	X	X
Uke tire et recule, Tori cède et avance.	X	X	X	X
Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	X	X	X	X

SEQUENCES TACTIQUES

Attaque directe à partir d'un déséquilibre de Uke	X	X	X	X
Esquive	X	X	X	X

ENCHAINEMENTS & COMBINAISONS

Travail sur deux axes différents : Exp.: Hiza Guruma---> O soto Gari	X	X	X	X
Travail sur le même axe : Exp.: Tai Otoshi---> Moroté avec barrage		X	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA

TECHNIQUES	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et+)
Kesa Gatame	X	X	X	X
Yoko Shiho Gatame	X	X	X	X
Kami Shiho Gatame	X	X	X	X
OBJECTIFS TECHNIQUES				
Découverte et préparation du contrôle	X	X	X	X
Contrôle du corps du partenaire	X	X	X	X
Moyens d'arriver à l'immobilisation	X	X	X	X
Liaison des immobilisations	X	X	X	X
Retournement pour immobiliser	X	X	X	X

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

Connaître au moins 2 sorties pour chaque immobilisation	X	X	X	X
---	---	---	---	---

MISE EN SITUATIONS

Retourner Uke sur le dos: Situations: Debout face à face, à genoux face à face, Uke à 4 pattes, Uke à plat ventre	X	X	X	X
--	---	---	---	---

DEFENSES AU SOL

1 riposte (reprise de Uke entre les jambes)	X	X	X	X
PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et+)
Suivre au sol suite à une attaque debout de face (Exp.: O Soto Gari)	X	X	X	X
Suivre au sol suite à une attaque debout de dos (Exp.: Tai Otoshi)		X	X	X

PROGRESSION EN KUMI-KATA				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Fondamental (Manche-revers) Droite/Droite	X	X	X	X
Fondamental (Manche-revers) Droite/Gauche		X	X	X

PROGRESSION EN UKEMIS				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Arrière	X	X	X	X
Latérale (droite & gauche)	X	X	X	X
Roulade avant	X	X	X	X
Chute avant		X	X	X

PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Shizen Hon Tai (Shizen Tai)	X	X	X	X
Jigo tai		X	X	X
Migi et Hidari shizen Tai	X	X	X	X
Tai sabaki (avant et arrière)	X	X	X	X
Ayumi ashi	X	X	X	X
Tsugui Ashi	X	X	X	X

PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et+)
Pompes	8	10	15	25
Redressement assis	15	25	30	35
Appuis faciaux	10	15	16	20

DIVERS				
	Moins de 8 ans (Poussin & moins)	De 9 à 12 ans (Poussin/Benjamin)	De 13 à 16 ans (Minime/Cadet)	Plus 16 ans (Juniors et+)
Termes d'arbitrage	X	X	X	X
Origines du judo	X	X	X	X
Etiquette du judo	X	X	X	X

PERIODE DE PROGRESSION: INITIATION**AGE PLANCHER : 6/8 ANS****GRADE : DE LA JAUNE A L'ORANGE****PROGRESSION EN NAGE-WAZA**

TECHNIQUES	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et+)
Ippon Seoi Nage	X	X	X	X
Koshi Guruma (main sur l'épaule)	X	X	X	X
O Goshi	X	X	X	X
O Uchi Gari	X	X	X	X
Ko Uchi Gari	X	X	X	X
De Ashi Barai	X	X	X	X
Tsuri Komi Goshi	X	X	X	X
Ashi Guruma	X	X	X	X

SITUATIONS D'ETUDE

Uke pousse et avance, Tori cède et recule.	X	X	X	X
Uke tire et recule, Tori cède et avance.	X	X	X	X
Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	X	X	X	X

SEQUENCES TACTIQUES

Attaque direct à partir d'un déséquilibre donné par Uke. Et/ou créer par Tori .	X	X	X	X
Esquive	X	X	X	X

ENCHAINEMENTS & COMBINAISONS

Travail sur deux axes différents : Exp.: Ko Uchi Gari---> Ippon Seoi Nage	X	X	X	X
Travail sur le même axe : Exp.: O Uchi Gari---> Ko Uchi Gari	X	X	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA

TECHNIQUES	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et +)
Kata Gatame	X	X	X	X
Ushiro Kesa Gatame	X	X	X	X
Kuzure de Kami Shiho & Yoko shiho	X	X	X	X
Tate Shiho Gatame + Kuzure	X	X	X	X

OBJECTIFS TECHNIQUES

Moyens d'arriver à l'immobilisation & liaisons	X	X	X	X
Retournement ---> Immobilisations	X	X	X	X

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

Connaître au moins 2 sorties pour chaque immobilisation	X	X	X	X
---	---	---	---	---

MISE EN SITUATIONS

Retourner Uke sur le dos: Situations: Debout face à face, à genoux face à face, Uke à 4 pattes, Uke à plat ventre dans différentes positions par rapport à Uke.	X	X	X	X
PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans

	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et +)
Suivre au sol suite à une attaque debout de face en arrivant entre les jambes de Uke (Exp.: O Uchi Gari, Ko Uchi Gari)	X	X	X	X
Suivre au sol suite à une attaque debout de dos (Exp.: Ashi Guruma)	X	X	X	X
PROGRESSION EN KUMI-KATA	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussin & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et +)
Fondamental (Manche-revers) Droite/Droite	X	X	X	X
Fondamental (Manche-revers) Droite/Gauche	X	X	X	X
Attaquer avec une saisie à une main Exp.: Ippon Saoi Nage , Ko Uchi Gari		X	X	X
PROGRESSION EN UKEMIS	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins & moins)	(Poussin/Benjamin)	(Minime/Cadet)	(Juniors et +)
Arrière	X	X	X	X
Latérale (droite & gauche)	X	X	X	X
Roulade avant+ arrière à droite & à gauche	X	X	X	X
Chute avant	X	X	X	X
PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins & moins)	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Shizen Hon Tai (Shizen Tai)	X	X	X	X
Jigo tai	X	X	X	X
Migi et Hidari shizen Tai	X	X	X	X
Tai sabaki (avant et arrière)	X	X	X	X
Ayumi ashi	X	X	X	X
Tsugui Ashi	X	X	X	X
PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins & moins)	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Pompes	10	15	20	30
Redressement assis	18	30	35	40
Appuis faciaux	12	18	20	25
DIVERS	Moins de 8 ans	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins & moins)	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Termes d'arbitrage	X	X	X	X
Origines du judo	X	X	X	X
Etiquette du judo	X	X	X	X
Code moral du judo	X	X	X	X

PERIODE DE PROGRESSION: INITIATION

AGE PLANCHER : 6/8 ANS

GRADE : DE L'ORANGE A LA VERTE

PROGRESSION EN NAGE-WAZA	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
TECHNIQUES			
Harai Goshi	X	X	X
Okuri Ashi Barai	X	X	X
Hane Goshi	X	X	X
Ko Soto Gari	X	X	X
Kata Guruma		X	X
Tsuri Goshi	X	X	X
Tani Otoshi		X	X
Tsubami Gaeshi	X	X	X
Uchi Mata (formes Ashi & Koshi)	X	X	X
Perfectionnement & différenciation de : Otoshi, Gari, Gake et Barai	X	X	X

SITUATIONS D'ETUDE

Uke pousse et avance, Tori cède et recule.	X	X	X
Uke tire et recule, Tori cède et avance.	X	X	X
Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	X	X	X
Le couple se déplace latéralement	X	X	X
Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	X	X	X

SEQUENCES TACTIQUES

Redoublement d'attaque (se replacer par rapport à Uke)	X	X	X
Contre après esquive : reprise initiative de Uke.	X	X	X

**ENCHAINEMENTS,
COMBINAISONS & CONTRE ATTAQUES**

Travail des balances : Avant/arrière, Arrière/Avant, Avant/Avant & Arrière /Arrière	X	X	X
Attaque dans l'attaque Contre sur attaques à un seul appui	X	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA

TECHNIQUES	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Immobilisation:	X	X	X
Enchaînement des immobilisations & entrées à partir de plusieurs situations de travail	X	X	X
Nami juji jime			X
Gyaku Juji Jime			X
Kata Juji Jime			X
Okuri eri jime			X

OBJECTIFS TECHNIQUES

Dégagement de jambe	X	X	X
2 retournements dans différentes directions	X	X	X

DEFENSE AU SOL

Connaître au moins 2 sorties pour chaque immobilisation	X	X	X
---	---	---	---

MISE EN SITUATIONS

Reprise entre les jambes à partir de 3 positions inférieures Entrées de face : Uke à plat ventre, à 4 pattes ou sur le dos.	X	X	X
--	---	---	---

PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Suivre au sol suite à une attaque debout de Uke (Exp.: Ippon seoi Nage)	X	X	X
Amener Uke au sol et suivre au sol (Exp.: Hiza Guruma)	X	X	X

PROGRESSION EN KUMI-KATA	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Fondamental (Manche-revers) Droite/Droite	X	X	X
Fondamental (Manche-revers) Droite/Gauche	X	X	X
Attaque sur prise du Kumi Kata	X	X	X
Differencier les kk classique et haut selon les techniques à utiliser	X	X	X

PROGRESSION EN UKEMIS	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Arrière	X	X	X
Latérale (droite & gauche)	X	X	X
Roulade avant+ arrière à droite & à gauche	X	X	X
Chute avant avec obstacle	X	X	X

PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Shizen Hon Tai	X	X	X
Jigo tai	X	X	X
Migi et Hidari shizen Tai	X	X	X
Tai sabaki (avant et arrière)	X	X	X
Ayumi ashi	X	X	X
Tsugui Ashi	X	X	X

PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Pompes	15	20	30
Redressement assis	30	35	40
Appuis faciaux	18	20	25

DIVERS	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Termes d'arbitrage	X	X	X
Origines du judo	X	X	X
Etiquette du judo	X	X	X
Code moral du judo	X	X	X

PERFECTIONNEMENT GLOBAL

PERIODE DE PROGRESSION: PERFECTIONNEMENT GLOBAL**AGE PLANCHER : 9/10 ANS****GRADE : DE LA VERTE A LA BLEUE****PROGRESSION EN NAGE-WAZA**

TECHNIQUES	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Tomoe Nage	X	X	X
Yoko Tomoe Nage	X	X	X
Morote gari		X	X
Harai tsuri komi ashi	X	X	X
Sumi gaeshi	X	X	X
Sode tsuri komi goshi	X	X	X
Ushiro goshi		X	X
Uki Otoshi		X	X
Tani Otoshi		X	X
Ko soto gake	X	X	X

SITUATIONS D'ETUDE

Uke avance en poussant.	X	X	X
Uke recule en tirant, Tori tire & recule Uke le suit	X	X	X
Tori tire & recule, Uke résiste.	X	X	X
Le couple se déplace à droite ou à gauche.	X	X	X
Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	X	X	X

SEQUENCES TACTIQUES

Redoublement d'attaque (se replacer par rapport à Uke)	X	X	X
Blocage : continuation dans l'action	X	X	X
Contre après esquive : reprise initiative de Uke.	X	X	X

ENCHAINEMENTS, COMBINAISONS & CONTRE ATTAQUES

Travail des balances : Avant/arrière, Arrière/Avant, Avant/Avant & Arrière /Arrière	X	X	X
Attaque dans l'attaque	X	X	X
Confusion et contre attaque	X	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA

TECHNIQUES	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
Perfectionnement de l'attaque en position supérieure et en position inférieure	X	X	X
Nami juji jime		X	X
Gyaku Juji Jime		X	X
Kata Juji Jime		X	X
Okuri eri jime		X	X
Hadaka jime		X	X
Kata Ha Jime		X	X
Juji Gatame		X	X
Ude Garami		X	X
Ude Gatame		X	X

OBJECTIFS TECHNIQUES			
Dégagement de jambe	X	X	X
2 retournements dans différentes directions	X	X	X

DEFENSE AU SOL			
Défense et riposte Prise de l'adversaire entre les jambes	X	X	X
MISE EN SITUATIONS			
Reprise entre les jambes à partir de 3 positions inférieures	X	X	X
2 retournements à partir d'accrochage enchainés			

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL			
Suivre au sol suite à un enchaînement de 2 techniques debout Exp.: Ippon Seoi Nage---->Ko Uchi----->Yoko Shiho Gatame Amener Uke au sol et suivre au sol (Exp.: Sumi-Gaeshi)	X	X	X
	X	X	X

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
PROGRESSION EN KUMI-KATA			
Fondamental (Manche-revers) Droite/Droite	X	X	X
Fondamental (Manche-revers) Droite/Gauche	X	X	X
Attaque sur prise du Kumi Kata	X	X	X
Differencier kk classique et haut selon les techniques à utiliser	X	X	X

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
PROGRESSION EN UKEMIS			
Arrière	X	X	X
Latérale (droite & gauche)	X	X	X
Roulade avant+ arrière à droite & à gauche	X	X	X
Chute avant avec obstacle	X	X	X

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS			
Shizen Hon Tai (avec partenaire)	X	X	X
Jigo tai (avec partenaire)	X	X	X
Migi et Hidari shizen Tai (avec partenaire)	X	X	X
Tai sabaki (avant et arrière avec partenaire)	X	X	X
Ayumi ashi & Tsugui Ashi (avec partenaire)	X	X	X
Profil droit & profil gauche par rapport à Uke.	X	X	X

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE			
Pompes	15	35	40
Redressement assis	30	50	50
Appuis faciaux	18	25	29

	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
DIVERS			
Termes d'arbitrage	X	X	X
Origines du judo	X	X	X
Etiquette du judo	X	X	X
Code moral du judo	X	X	X

KATA	De 9 à 12 ans	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Poussins/Benjamins)	(Minimes/Cadets)	(Juniors et +)
1ère série du Nage No Kata		X	X
2e serie du Nage No Kata	X	X	X
3e série du Nage No Kata			X
4e série du Nage No Kata			X

PERIODE DE PROGRESSION: PERFECTIONNEMENT GLOBAL**AGE PLANCHER : 11/14 ANS****GRADE : DE LA BLEUE A LA MARRON****PROGRESSION EN NAGE-WAZA**

TECHNIQUES	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Minimes/Cadest)	(Juniors et +)
Ura Nage		X
Soto Maki komi	X	X
O Soto Gaeshi	X	X
Utsuri Gaeshi	X	X
Sukui Nage	X	X
Yoko Guruma	X	X
Uchi Mata Gaeshi	X	X
Uchi Mata Sukashi	X	X
O Guruma	X	X
O Uchi Gaeshi	X	X

SITUATIONS D'ETUDE		
Uchi Komi	X	X
Nage Komi	X	X
Randori	X	X
Kakari Geiko	X	X
Yaku seku geiko	X	X

SEQUENCES TACTIQUES		
Toutes les defenses		
Contre prises	X	X

ENCHAINEMENTS, COMBINAISONS & CONTRE ATTAQUES		
Attaques directes	X	X
La confusion		
Redoublement d'attaque	X	X
Contre-attaque directe	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA		
TECHNIQUES	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Minimes/Cadest)	(Juniors et +)
Acquisition progressive, en Ne WAZA d'un système d'attaque personnalisé	X	X
Nami juji jime	X	X
Gyaku Juji Jime	X	X
Kata Juji Jime	X	X
Okuri eri jime	X	X
Hadaka jime	X	X
Kata Ha Jime	X	X
Juji Gatame	X	X
Ude Garami	X	X
Ude Gatame	X	X
Travail de ces techniques dans 5 situations d'étude		
OBJECTIFS TECHNIQUES		
Dégagement de jambe	X	X
2 retournements dans différentes directions	X	X

DEFENSE AU SOL		
Défense et riposte		
Prise de l'adversaire entre les jambes & reprendre l'initiative	x	x

MISE EN SITUATIONS		
Pouvoir effectuer un travail personnel dans une situation d'étude avec immobilisations, clés de bras et étranglements en intégrant les actions / réactions et défenses de Uke.	x	x

PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Etre capable de provoquer des réactions chez Uke pour le ramener au sol	x	x
Mise en situation de défense afin de suivre au sol	x	x

PROGRESSION EN KUMI-KATA		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Attaque sur prise du Kumi Kata	x	x
Différencier les kk classique et haut selon les techniques à utiliser	x	x
Différentes formes de défense avec le kumi kata	x	x
Dominer le kumi kata adverse	x	x

PROGRESSION EN UKEMIS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Arrière	x	x
Latérale (droite & gauche)	x	x
Roulade avant+ arrière à droite & à gauche	x	x
Chute avant avec obstacle	x	x

PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Shizen Hon Tai (avec partenaire)	x	x
Jigo tai (avec partenaire)	x	x
Migi et Hidari shizen Tai (avec partenaire)	x	x
Tai sabaki (avant et arrière avec partenaire)	x	x
Ayumi ashi & Tsugui Ashi (avec partenaire)	x	x
Profil droit & profil gauche par rapport à Uke.	x	x

PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Pompes	35	40
Redressement assis	50	50
Appuis faciaux	25	29

DIVERS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Thèmes d'arbitrage	x	x
Origines du judo	x	x
Etiquette du judo	x	x

Code moral du judo	X	X
KATA	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Minimes/Cadest)	(Juniors et +)
1ère série du Nage No Kata	X	X
2ème serie du Nage No Kata	X	X
3ème série du Nage No Kata		X
4ème série du Nage No Kata		X
5 ^{ème} série du Nage No Kata		X

PERIODE DE PROGRESSION: PERFECTIONNEMENT GLOBAL

AGE PLANCHER : 15 ANS

GRADE : DE LA MARRON A LA NOIRE 1^{er} DAN

PROGRESSION EN NAGE-WAZA

	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Minimes/Cadest)	(Juniors et +)
TECHNIQUES		
Ura Nage	X	X
Uki waza	X	X
Yoko Gake	X	X
Harai Makikomi	X	X
Tsubami Gaeshi	X	X
Obi Otoshi	X	X
Yama Arashi	X	X
Hane Makikomi	X	X

SITUATIONS D'ETUDE		
Uchi Komi	X	X
Nage Komi	X	X
Randori	X	X
Kakari Geiko	X	X
Yaku seku geiko	X	X

SEQUENCES TACTIQUES		
Toutes les defenses Contres prises	X	X

ENCHAINEMENTS, COMBINAISONS & CONTRE ATTAQUES		
Attaques directes La confusion	X	X
Redoublement d'attque	X	X
Contre-attaque directe	X	X

PROGRESSION EN NE-WAZA		
	De 13 à 16 ans	Plus 16 ans
	(Minimes/Cadest)	(Juniors et +)
TECHNIQUES		
Acquisition progressive, en Ne WAZA d'un système d'attaque personnalisé	X	X
Travail des ces techniques dans 5 situations d'étude		
OBJECTIFS TECHNIQUES		
Dégagement de jambe	X	X
2 retournements dans différentes directions pour arriver à sankaku ou juji gatame	X	X

DEFENSE AU SOL		
Défense et riposte Prise de l'adversaire entre les jambes & reprendre l'initiative	X	X

MISE EN SITUATIONS

Pouvoir effectuer un travail personnel dans une situation d'étude avec immobilisations, clés de bras et étranglements en intégrant les actions / réactions et défenses de Uke.

X	X
----------	----------

PROGRESSION EN LIAISON DEBOUT-SOL		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Etre capable de provoquer des réactions chez Uke pour le ramener au sol	X	X
Mise en situation de défense afin de suivre au sol	X	X

PROGRESSION EN KUMI-KATA		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Attaque sur prise du Kumi Kata	X	X
Différencier les kk classique et haut selon les techniques à utiliser	X	X
Différentes formes de défense avec le kumi kata	X	X
Dominer le kumi kata adverse	X	X

PROGRESSION EN UKEMIS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Arrière	X	X
Latérale (droite & gauche)	X	X
Roulade avant+ arrière à droite & à gauche	X	X
Chute avant avec obstacle	X	X

PROGRESSION EN POSTURES & DEPLACEMENTS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Tai sabaki dans les défenses	X	X
Profil droit & profil gauche par rapport à Uke.	X	X

PROGRESSION DANS LE DOMAINE PHYSIQUE		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Pompes	35	40
Redressement assis	50	50
Appuis faciaux	25	29

DIVERS		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
Termes d'arbitrage	X	X
Etiquette du judo	X	X
Code moral du judo	X	X
KATA		
	De 13 à 16 ans (Minimes/Cadest)	Plus 16 ans (Juniors et +)
1ère série du Nage No Kata	X	X
2ème série du Nage No Kata	X	X

3ème série du Nage No Kata	x	x
4ème série du Nage No Kata		x
5 ^{ème} série du Nage No Kata		x