

# Mémento



## REFERENTIEL POUR LES JUGES D'EXPRESSION TECHNIQUE

Examen du 1er au 4e dan par Unités de Valeurs Capitalisables  
Examen du 5e et du 6e dan – Prestation Technique

## Table des matières

<b>LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL .....</b>	<b>3</b>
<b>QUELQUES PRINCIPES GENERAUX SUR LA FONCTION DE JUGE.....</b>	<b>4</b>
Déontologie .....	4
1 - L'accueil des candidats .....	4
2 - La conduite de la prestation.....	4
3 - Le jugement.....	4
4 - La délivrance du résultat .....	4
<b>DESCRIPTIF DES EPREUVES ET CRITERES DE JUGEMENT PAR UNITES DE VALEUR .....</b>	<b>6</b>
Examen de 1er dan.....	6
Examen de 2 <sup>ème</sup> dan.....	13
Examen de 3ème dan.....	19
Examen de 4 <sup>e</sup> dan.....	25
Examen du 5e dan – Prestation technique .....	31
Examen du 6 <sup>e</sup> dan – Prestation technique .....	34
<b>PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE .....</b>	<b>35</b>
ANNEXES 6.....	35
ANNEXE N° 6-1 .....	36
ANNEXE N° 6-2 .....	37
ANNEXE N° 6-3 .....	38
ANNEXE N° 6-4 .....	39
ANNEXE N° 6-5 .....	40
<b>LEXIQUE.....</b>	<b>41</b>
<b>FORMULAIRES.....</b>	<b>42</b>

## LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

Chers Amis, Chères Amies,

A travers ce document actualisé, vous trouverez le descriptif des épreuves techniques du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> dan ainsi que les critères de jugement correspondants à chaque épreuve. Vous pouvez ainsi vous y référer à tout moment.

Le juge d'expression technique a un rôle de première importance car il est tenu d'évaluer la maîtrise du candidat à un moment donné de son parcours de judoka. C'est pourquoi, il est indispensable de travailler régulièrement ensemble à une harmonisation des évaluations, tout en tenant compte du grade postulé.

Je vous remercie de votre engagement pour le judo et je compte sur votre enthousiasme et votre savoir-faire pour amener chacun des candidats à exprimer son meilleur niveau et à vivre ces moments intensément.

**Jean Claude SENAUD**

**« La qualité de la ceinture noire passe par la qualité de l'expertise du juge »**

## QUELQUES PRINCIPES GENERAUX SUR LA FONCTION DE JUGE

### Déontologie

#### Neutralité, impartialité sont deux principes essentiels de 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 sien.
- 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.

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 :

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

### 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 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 les "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 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 de l'examen.

Au-delà du rôle de sanction (positive ou négative), le jury a un **rôle de conseil** pour orienter les progrès futurs des candidats.

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

Il n'est pas souhaitable que les juges "démontrent" auprès des candidats.

**1<sup>er</sup> DAN**

# 1<sup>er</sup> DAN

## DESCRIPTIF DES EPREUVES ET CRITERES DE JUGEMENT PAR UNITES DE VALEUR

### Examen de 1er dan

#### **Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives**

- Titulaire du titre de commissaire sportif de club délivré par le professeur.
- L'attribution du Requis sera validée par le formateur des commissaires sportifs à la suite d'une mise en situation pratique, d'une durée maximale de 3 heures, évaluée satisfaisante, comme **commissaire sportif** au cours d'une animation ou manifestation sportive départementale.

*Les candidats seront encadrés par le formateur départemental des commissaires sportifs et des commissaires sportifs titulaires.*

#### Équivalence :

Le titre de commissaire sportif départemental dispense de l'épreuve.

Voir textes officiels sur l'obtention des titres clubs : CNA

Les requis étant accessibles pendant la période d'apprentissage de la ceinture jaune à la marron, il appartient aux professeurs de faire le nécessaire pour former, délivrer les titres de clubs et inscrire les candidats pour la validation auprès des comités départementaux.

Les ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'un nombre suffisant de séquences d'évaluation sur les manifestations sportives départementales pour que tous les candidats à la validation des requis puissent être convoqués.

L'encadrement doit être assuré par :

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

### U.V. N°1 : Kata

Le candidat choisit une des propositions suivantes :

- ❖ NAGE-NO-KATA (3 premières séries)
- ❖ GOSHIN-JITSU : les 12 premières techniques

Rôle : UKE et TORI

**Les candidats de plus de 50 ans seront examinés uniquement dans le rôle de Tori.**

#### Généralités sur le jugement des kata

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.

# 1<sup>er</sup> DAN

## ❖ NAGE NO KATA

### Critères du jugement - 3 séries

#### Les secteurs à apprécier

Uke	Tori
- Les attaques sincères et justes - La maîtrise des chutes	- Efficacité des déséquilibres - Justesse des placements - Contrôle des projections

#### Pour les 2 exécutants

- 1° - Justesse et rythme des déplacements
- 2° - Respect de l'ordre des techniques
- 3° - Attitude, posture, distance
- 4° - Respect du cérémonial

## ❖ GOSHIN JITSU

Uke	Tori
- Justesse et sincérité des attaques - Maîtrise des chutes	- Qualité des esquives, parades et justesse des ripostes

#### Pour les 2 exécutants

- 1° - Respect du cérémonial exécuté avec les armes pour Uke
- 2° - Respect des déplacements et replacements
- 3° - Respect de l'ordre des techniques

## U.V. N°2 : Techniques Debout et Sol

### 1<sup>er</sup> option

#### ❖ **Debout : Tachi-waza**

Le candidat démontrera 2 techniques de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programme de l'annexe 6.

La démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :

- Uchi Komi en statique et déplacement
- Nage komi en statique et déplacement

2 opportunités

A la suite, le jury demandera la démonstration en statique de 3 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 6-1 (l'ensemble des 4 familles devra être couvert)

#### ❖ **Sol : Katame-waza**

Le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'annexe 6

Les techniques seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes choisies dans l'annexe 6.

Le jury demandera ensuite la démonstration de 3 nouvelles techniques, 1 dans chacune des familles (annexe 6-1). Le candidat choisira la situation de travail.

# 1<sup>er</sup> DAN

## ❖ Debout : Tachi waza

### Minimum exigible

Le candidat doit être capable, à partir d'une posture correcte, d'exécuter un déséquilibre suffisamment ample pour lui permettre de bien se placer dans le temps, afin de projeter Uke vite, fort largement sur le dos avec contrôle. La démonstration doit être réalisée en statique et avec différents déplacements.

Elle doit être sincère.

- La non-connaissance d'une technique sera rattrapée par une demande supplémentaire.
- La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.

## ❖ Uchi komi

Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.

## ❖ Nage komi

Critères de jugement

- Déséquilibre de Uke
- Equilibre de Tori et placement
- Vitesse d'exécution
- Impact de la projection (Gake) et contrôle de Uke

## ❖ Sol : Katame waza

### Minimum exigible

L'action en katame waza devra être en cohérence avec la liaison debout-sol, intégrer les notions d'action-réaction d'Uke.

Les contrôles intermédiaires et finaux devront être efficaces.

- La non-connaissance d'une technique sera rattrapée par une demande supplémentaire.
- La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.

### Critères de jugement

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du ne waza :

- postures
- appuis au sol et sur le partenaire, continuité et efficacité des contrôles

## 2e option

### ❖ Debout : Tachi-waza

Le candidat devra démontrer 2 techniques différentes de projection choisies dans l'annexe 6 (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière) après installation de saisies sur le judogi et à partir de deux des situations choisies ci-dessous :

- Défense et riposte sur tentative de saisie de face
- Défense et riposte sur saisies installées et tentative de technique de projection
- Défense et riposte sur coups avec bras ou jambes

Le candidat choisira ensuite dans l'annexe 6-4, 2 techniques (spécifiques) de projections ou amenées au sol qu'il démontrera à partir de situations d'agression variées, de face, par l'arrière, sur le côté.

En incluant les liaisons debout-sol et les techniques spécifiques de contrôle au sol.

Le candidat devra présenter les procédés d'entraînement tendoku renshu, uchi komi, nage komi des techniques qu'il aura choisies.

Le jury demandera ensuite 3 techniques choisies dans l'annexe 6-4 : projections, coups, clés sur les différentes articulations, étranglements, que le candidat démontrera à partir des situations de son choix.

### ❖ Ne waza

# 1<sup>er</sup> DAN

## ❖ Self défense

Après une liaison debout-sol, le candidat devra présenter deux techniques de contrôle au sol de l'adversaire.

## ❖ Combat jujitsu

A partir de la position quadrupédique de Uke, ou à partir de la situation Tori assis ou sur le dos, Uke entre les jambes, démontrer, une technique d'immobilisation, une technique de clés, une technique d'étranglement choisies dans les annexes 6 et 6-4.

## ❖ Debout : Tachi waza

### Minimum exigible

Le candidat doit être capable, à partir d'une saisie conventionnelle du judogi de son partenaire, d'exécuter, à l'aide d'un déséquilibre suffisamment ample et d'un placement dans le temps, des projections rapides, fortes, largement sur le dos et parfaitement contrôlées.

La démonstration des techniques dans les deux situations choisies devra faire apparaître la bonne utilisation des déséquilibres, la cohérence de la réponse technique avec le sens de l'agression ainsi que la recherche d'un résultat rapide.

Les deux techniques spécifiques choisies dans l'annexe 6-4 devront être effectuées avec précision dans une situation de parfait équilibre. Les situations d'agression et les réponses apportées devront être crédibles et feront apparaître les possibilités de contrôle spécifiques au sol.

### Critères de jugement

L'observation s'organisera autour des habiletés techniques fondamentales du judo-jujitsu : principes de tsukuri, kuzushi, gake.

Les membres du jury seront attentifs à la qualité des appuis au sol, des postures, des déplacements, à la crédibilité des choix techniques et à leur efficacité.

La relation au partenaire, contrôle des chutes, gestion de la situation puis maîtrise des distances de sécurité seront appréciés.

## ❖ Sol : Ne waza

### Minimum exigible

Les deux techniques de contrôle au sol seront démontrées après des liaisons debout-sol. Tori pourra exercer son contrôle en restant debout ou en allant au sol avec Uke.

### Critères de jugement

La continuité dans la construction technique, les appuis au sol et sur le partenaire, les contrôles intermédiaires et finaux devront être efficaces.

La partie combat Jujitsu doit permettre au jury d'apprécier la capacité du candidat à construire et à conclure dans l'opposition ne waza.

La position de départ est au choix du candidat.

## U.V. N°3 : Exercices d'application Judo

### Préambule

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

- Sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute.
- Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement.
- Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

# 1<sup>er</sup> DAN

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et/ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices, par un coordonnateur de l'épreuve. A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randoris debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :  
3 exercices d'application de 3 minutes  
1 randori au sol et à 1 randori debout de 2 minutes

Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.

## Remarques :

- Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines
- Candidats entre eux aléatoire

## Organisation de l'épreuve

1°- L'épreuve se déroule entre candidats

2°- Chaque couple sera apprécié par deux juges

3°- Une formule sera tirée au sort au début de l'épreuve. Elle vaudra pour l'ensemble des candidats.

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

Les consignes générales présentées dans le préambule du texte officiel devront être rappelées aux candidats.

Les consignes spécifiques des kakari geiko seront choisies parmi les suivantes :

- Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques
- Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive
- Tori recherche les enchaînements, uke défend librement

nota : des séquences en liaison debout-sol sont possibles.

## Modalités d'exécution

Les candidats devront changer de rôle pour le kakari geiko après 1 minute 30 secondes.

Durée des yaku soku geiko : 3 minutes

## Organisation des groupes

- Répartir, dans la mesure du possible, les participants par groupe de poids, par sexe et par niveau de grade.
- Après chaque exercice, chaque participant doit pouvoir récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.
- Chaque participant a un numéro inscrit à la craie sur son dos. Un code couleur doit permettre de visualiser facilement le grade du candidat.

### ❖ **KAKARI GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

### ❖ **YAKU SOKU GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

Ce n'est pas un Nage komi de projection avec une chute à tour de rôle pendant trois minutes qui est attendu.

# 1<sup>er</sup> DAN

Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements et postures du partenaire.

Les enchaînements devront être démontrés.

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

## **Evaluation de l'épreuve**

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

## **U.V. N°4 : Techniques de défense Jujitsu**

Le candidat devra démontrer les 12 défenses imposées prévues en riposte des 3 premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice "20 attaques défenses imposées Jujitsu" présentées dans le tableau de l'annexe 6-5.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

Le candidat devra démontrer sa capacité à défendre en utilisant les défenses imposées prévues en réponses des 3 premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu ».

### Modalités d'exécution

- A) L'exercice peut être présenté en 4 séries de 3 techniques entrecoupées de remises à distance logique et retour en garde après chaque série.
- B) Il est également possible d'enchaîner les 12 techniques avec des remises à distance et des déplacements pertinents.

### **Critères de jugement**

- ordre chronologique
- garde, postures, déplacements, placements
- précision des esquives, parades et blocages
- qualité des ripostes, justesse technique
- qualité des contrôles finaux au sol

**2<sup>ème</sup> DAN**

# 2<sup>ème</sup> DAN

## Examen de 2<sup>ème</sup> dan

### **Requis de connaissance de l'environnement, d'organisation des manifestations sportives**

- Titulaire du titre d'arbitre de club délivré par le professeur
- L'attribution du requis, d'une durée maximale de 3 heures, sera validée par l'instructeur d'arbitrage départemental à la suite d'une mise en situation pratique évaluée satisfaisante comme juge arbitre au cours d'une animation ou manifestation départementale n'engageant pas l'avenir sportif des combattants (sélection pour les échelons supérieurs).

Les candidats seront encadrés par l'instructeur d'arbitrage et des arbitres titulaires.

#### Équivalence :

Le titre de juge départemental dispense de l'épreuve.

Voir textes officiels sur l'obtention des titres clubs : CNA

Les ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'un nombre suffisant de séquences d'évaluation sur les manifestations sportives départementales pour que tous les candidats à la validation des requis puissent être convoqués.

L'encadrement doit être assuré par :

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

## U.V. N°1 : Kata

Le candidat devra présenter les 5 séries du NAGE NO KATA

Rôle : UKE et TORI

**Remarque : Les candidats de plus de 50 ans ne seront examinés que dans le rôle de Tori.**

### Généralités sur le jugement des kata

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.

#### ❖ NAGE NO KATA

### Critères de jugement

Les secteurs à apprécier :

Uke	Tori
1°- Les attaques sincères et justes	1°- Efficacité des déséquilibres
2°- La maîtrise des chutes	2°- Justesse des placements
	3°- Contrôle des projections

# 2<sup>ème</sup> DAN

## Pour les 2 exécutants

- 1°- Justesse et rythme des déplacements
- 2°- Respect de l'ordre des techniques
- 3°- Synergie avec le partenaire
- 4°- Respect du cérémonial
- 5°- Attitude, posture, distance

## U.V. N°2 : Techniques Debout et Sol

### ❖ **Debout : Tachi-waza**

Le candidat démontrera 3 techniques de projection de son choix, 2 projections sur l'avant de Uke, (1 sur l'avant droit et l'autre sur l'avant gauche de Uke) et 1 projection sur l'arrière tirées du programme de l'annexe 6.

La démonstration comprendra au moins, **pour chacune des 3 techniques :**

- Uchi Komi en statique et déplacement
- Nage komi en statique et déplacement

2 opportunités au minimum

1 séquence tactique au minimum

A la suite, le jury demandera la démonstration en statique et déplacement de 2 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 6-2.

### ❖ **Sol : Katame-waza**

Le candidat démontrera 3 techniques de contrôle au sol (1 technique dans chacun des 3 groupes de l'annexe 6) qui seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et d'une ou de plusieurs situations de travail.

Le jury demandera ensuite la démonstration de 2 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 6-2. Le candidat choisira les situations de travail correspondantes.

### ❖ **Debout : Tachi waza**

#### **Minimum exigible**

Il convient d'être plus exigeant qu'au 1er dan sur la qualité technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.

Le candidat devra faire preuve d'une bonne coordination dans la continuité des actions, varier les enchaînements, les directions d'attaque, et être à l'aise dans ses déplacements.

⇒ Pour être reçu à l'UV, le candidat devra bien exécuter sa démonstration libre et exécuter correctement les 2 techniques demandées par le jury.

☞ La non-connaissance d'une technique entraîne le refus à l'UV.

#### **Critères de jugement**

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du judo et des principes de tsukuri, kuzushi et gake.

Les membres de jury observeront principalement les points suivants :

- appuis au sol et saisies
- coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placements et qualité de la transmission des forces
- contrôle des projections
- adaptation aux actions et réactions de Uke

# 2<sup>ème</sup> DAN

## ❖ Sol : KATAME WAZA

### Minimum exigible

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.

Les contrôles devront être efficaces.

⇒ Le candidat doit montrer qu'il a compris les points essentiels de la technique.

⇒ Le candidat devra faire preuve d'une bonne coordination dans la continuité des actions, varier les enchaînements, les directions d'attaque, et être à l'aise dans ses déplacements.

☞ La non-connaissance d'une technique demandée par le jury entraîne le refus à l'UV.

⇒ Le candidat devra montrer une réelle efficacité sur l'ensemble de sa prestation.

### Critères de jugement

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du ne waza :

- postures
- appuis au sol et sur le partenaire
- placement du corps
- précision des contrôles
- utilisation du poids du corps
- déplacement
- timing
- pertinence des réponses apportées par rapport aux actions et réactions d'Uke
- continuité de l'action

## U.V. N°3 : Exercices d'application Judo

### Préambule

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

- Sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute.
- Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement.
- Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et/ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices par un coordonnateur de l'épreuve

A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randoris debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :

3 exercices d'application de 3 minutes

1 randori au sol et à 1 randori debout de 2 minutes

Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.

Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines.

## 2<sup>ème</sup> DAN

### Organisation de l'épreuve

1°- L'épreuve se déroule entre candidats

2°- Chaque couple sera apprécié par deux juges

3°- Une formule sera tirée au sort au début de l'épreuve. Elle vaudra pour l'ensemble des candidats.

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

Les consignes générales présentées dans le préambule du texte officiel devront être rappelées aux candidats.

Les consignes spécifiques des kakari geiko seront choisies parmi les suivantes :

- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques
- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive
- tori recherche les enchaînements, uke défend librement

nota : des séquences en liaison debout-sol sont possibles.

### Modalités d'exécution

Les candidats devront changer de rôle pour le kakari geiko après 1 minute 30 secondes.

Durée des yaku soku geiko : 3 minutes

### Organisation des groupes

- Répartir, dans la mesure du possible, les participants par groupe de poids, par sexe et par niveau de grade.
- Après chaque exercice, chaque participant doit pouvoir récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.
- Chaque participant a un numéro inscrit à la craie sur son dos. Un code couleur doit permettre de visualiser facilement le grade du candidat.

#### ❖ **KAKARI GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

#### ❖ **YAKU SOKU GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

Ce n'est pas un Nage komi de projection avec une chute à tour de rôle pendant trois minutes qui est attendu.

Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements et postures du partenaire.

Les enchaînements devront être démontrés.

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

### **Evaluation de l'épreuve**

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

## U.V. N°4 : Techniques de défense Jujitsu

## 2<sup>ème</sup> DAN

Le candidat devra démontrer les 20 défenses imposées de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'annexe 6-5.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

Le candidat devra démontrer sa capacité à défendre en utilisant les défenses imposées prévues en réponses des 5 techniques de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu ».

### Modalités d'exécution

- A) L'exercice peut être présenté en 4 séries de 5 techniques entrecoupées de remises à distance logiques et retour en garde après chaque série.
- B) Il est également possible d'enchaîner les 20 techniques avec des remises à distance et des déplacements pertinents.

### **Critères de jugement**

- ordre chronologique
- garde, postures, déplacements, placements
- précision des esquives, parades et blocages
- qualité des ripostes, justesse technique
- qualité des contrôles finaux au sol

S'agissant du 2<sup>e</sup> dan il faut être plus exigeant sur la vitesse d'action, la construction technique (tsukuri, kuzushi, gake) le contrôle de la liaison debout-sol et l'efficacité des contrôles finaux.

**3<sup>ème</sup> DAN**

# 3<sup>ème</sup> DAN

## Examen de 3<sup>ème</sup> dan

### **Requis de connaissance de l'environnement, d'organisation des manifestations sportives.**

L'attribution du requis sera validé par l'instructeur d'arbitrage régional à la suite d'une mise en situation pratique, d'une durée maximale de 3 heures, évaluée satisfaisante comme arbitre au cours d'une animation ou manifestation régionale ou départementale n'engageant pas l'avenir sportif des combattants (sélection pour les échelons supérieurs).

Les candidats seront encadrés par l'instructeur d'arbitrage régional et des arbitres titulaires

#### Equivalence :

Le titre d'arbitre départemental dispense de l'épreuve.

Remarque : Exceptionnellement pour les mises en situation pratique, la Commission d'arbitrage est en droit d'intervenir pour une éventuelle modification des erreurs commises par les candidats (elle fait office de jury d'appel dans ce cas).

Voir textes officiels sur l'obtention des titres clubs : CNA

Les ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'un nombre suffisant de séquences d'évaluation sur les manifestations sportives départementales pour que tous les candidats à la validation des requis puissent être convoqués.

L'encadrement doit être assuré par :

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

## U.V. N°1 : Kata

Le candidat devra présenter deux katas complets de son choix parmi la liste suivante :

GOSHIN JITSU, KATAME NO KATA , KIME NO KATA, GO NO SEN NO KATA

Les deux katas complets dans le rôle de TORI et tout ou partie dans le rôle de UKE.

Remarque: les candidats de plus de 50 ans ne seront examinés que dans le rôle de TORI

### Généralités sur le jugement des kata

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.

S'agissant de l'obtention du 3<sup>e</sup> dan, il est important d'évaluer la bonne connaissance des principes de chaque kata et d'être exigeant sur la qualité de réalisation technique.

#### ❖ KATAME NO KATA

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- sincérité et justesse dans les actions de défense	- permanence du contrôle et efficacité technique - précision dans l'exécution

# 3<sup>ème</sup> DAN

## Pour les 2 exécutants

- attitude dans les déplacements
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial
- continuité des actions
- sincérité dans les actions / réactions

### ❖ GOSHIN JITSU

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- précision et sincérité des attaques	- qualité des esquives, parades et contrôles - précision des ripostes - vitesse de réaction - efficacité et maîtrise gestuelles

## Pour les 2 exécutants

- qualité des déplacements, placements, postures
- sincérité dans les actions / réactions
- continuité des actions
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial (et maniement des armes)

### ❖ KIME NO KATA

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise) - précision et sincérité dans les attaques	- précision des esquives et des contrôles - vitesse de réaction - efficacité technique

## Pour les 2 exécutants

- qualité des déplacements, placements, postures
- sincérité dans les actions / réactions
- continuité des actions
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial (et maniement des armes)

### ❖ GO NO SEN

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- précision et sincérité dans les attaques - maîtrise des chutes	- qualité de la défense - précision de la contre-prise - contrôle de la chute

## Pour les 2 exécutants

- cérémonial
- posture, attitude
- qualité des formes de corps
- sincérité dans les actions / réactions
- respect de l'ordre des techniques

## U.V. N°2 : Techniques Debout et Sol

### ❖ **Debout : durée : 5 à 6 minutes**

Le candidat démontrera 4 techniques de projection (dans 4 directions différentes) tirées du programme de l'annexe 6.

La démonstration comprendra au moins, pour chacune des 4 techniques :

- Uchi komi en statique et déplacement
- Nage komi en statique et déplacement
- 2 opportunités au minimum sur chacune des techniques
- au moins 4 séquences tactiques

A la suite, le jury demandera la démonstration en statique et sur une ou plusieurs opportunités d'une technique qu'il aura choisie dans l'annexe 6-3.

### ❖ **Sol : durée : 5 à 6 minutes**

Le candidat démontrera à partir d'une situation de travail qu'il aura choisie un ensemble de techniques couvrant les 3 familles de l'annexe 6 qui s'adapteront aux actions et réactions de Uke.

Le jury demandera ensuite la démonstration d'une technique qu'il aura choisie dans l'annexe 6-3 en précisant la situation de travail correspondante.

### ❖ **DEBOUT**

#### **Minimum exigible**

La prestation doit être construite à partir de projections contrôlées, puissantes, efficaces qui couvrent différentes situations de combat.

Elle devra illustrer les logiques d'enchaînements.

La technique imposée devra être connue et correctement exécutée.

La non-connaissance de la technique imposée par le jury entraîne le refus à l'UV.

#### **Critères de jugement**

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du judo et des principes de tsukuri, kuzushi et gake.

Les membres du jury observeront principalement les points suivants :

- appuis au sol et saisies
- coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placements et qualité de la transmission des forces
- contrôle des projections
- adaptation aux actions et réactions de Uke

Le candidat devra dégager puissance et précision

### ❖ **SOL**

#### **Minimum exigible**

La partie libre doit être construite autour de situations de combat réalistes où les actions et réactions de Uke apparaissent.

Le candidat devra, pour chaque technique, démontrer des variantes et des enchaînements à partir des défenses de Uke.

Il convient d'être plus exigeant qu'au 2<sup>ème</sup> dan sur :

- la cohérence des enchaînements,
- la précision technique dans la dynamique des enchaînements,
- l'efficacité des contrôles, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.

# 3<sup>ème</sup> DAN

## Critères de jugement

L'observation s'organise 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.

Justesse et précision technique sont attendues chez tous les candidats.

## U.V. N°3 : Exercices d'application Judo

### Préambule

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

Sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute.

Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement.

Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et / ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices, par un coordonnateur de l'épreuve

A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :

3 exercices d'application de 3 minutes

1 randori au sol et à 1 randori debout de 2 minutes

Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.

Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les combattants en groupes de poids et de regrouper les féminines.

### Organisation de l'épreuve

1°- L'épreuve se déroule entre candidats

2°- Chaque couple sera apprécié par deux juges

3°- Une formule sera tirée au sort au début de l'épreuve. Elle vaudra pour l'ensemble des candidats.

- 1<sup>ère</sup> formule : 3 kakari geiko, 1 yaku soku geiko
- 2<sup>ème</sup> formule : 2 kakari geiko, 2 yaku soku geiko
- 3<sup>ème</sup> formule : 1 kakari geiko, 3 yaku soku geiko

Les consignes générales présentées dans le préambule du texte officiel devront être rappelées aux candidats.

Les consignes spécifiques des kakari geiko seront choisies parmi les suivantes :

- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques
- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive
- tori recherche les enchaînements, uke défend librement

nota : des séquences en liaison debout-sol sont possibles.

### Modalités d'exécution

Les candidats devront changer de rôle pour le kakari geiko après 1 minute 30 secondes.

Durée des yaku soku geiko : 3 minutes

### Organisation des groupes

- Répartir, dans la mesure du possible, les participants par groupe de poids, par sexe et par niveau de grade.

# 3<sup>ème</sup> DAN

- Après chaque exercice, chaque participant doit pouvoir récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.
- Chaque participant a un numéro inscrit à la craie sur son dos. Un code couleur doit permettre de visualiser facilement le grade du candidat.

## ❖ KAKARI GEIKO

\* définition cf. Annexe n° 11

## ❖ YAKU SOKU GEIKO

\* définition cf. Annexe n° 11

Ce n'est pas un Nage komi de projection avec une chute à tour de rôle pendant trois minutes qui est attendu. Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements et postures du partenaire.

Les enchaînements devront être démontrés.

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

### **Evaluation de l'épreuve**

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

## **U.V. N°4 : Techniques de défense Jujitsu**

Démonstration de 20 défenses, choisies par le candidat venant en réponse aux « 20 attaques imposées » présentées dans le tableau de l'annexe 6-5.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

Le candidat devra démontrer sa capacité à se défendre contre les 20 attaques imposées en utilisant des défenses pertinentes autres que les imposées des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> dan.

### Modalités d'exécution

- A) L'exercice peut être présenté en 4 séries de 5 techniques entrecoupées de remises à distance logiques et retour en garde après chaque série.
- B) Il est également possible d'enchaîner les 20 techniques avec des remises à distance, des placements et déplacements pertinents par rapport aux choix techniques et tactiques.

### **Critères de jugement**

- ordre chronologique
- garde, postures, déplacements, placements
- précision des esquives, parades et blocages
- qualité des ripostes, justesse technique
- qualité des contrôles finaux au sol

S'agissant du 3<sup>e</sup> dan il faut être plus exigeant sur la vitesse d'action, la construction technique (tsukuri, kuzushi, gake) le contrôle de la liaison debout/sol et l'efficacité des contrôles finaux, et les choix techniques et tactiques.

**4<sup>ème</sup> DAN**

# 4<sup>ème</sup> DAN

## Examen de 4<sup>e</sup> dan

### U.V. N°1 : Kata

Le candidat devra présenter deux katas complets de son choix parmi la liste suivante :

GOSHIN JITSU, KATAME NO KATA , KIME NO KATA, GO NO SEN NO KATA.

Ils seront différents de ceux réalisés pour le grade précédent.

Les deux katas complets dans le rôle de TORI et tout ou partie dans le rôle de UKE.

Remarque: les candidats de 50 ans et plus ne seront examinés que dans le rôle de TORI

### Généralités sur le jugement des kata

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.

S'agissant de l'obtention d'un 3<sup>e</sup> dan, il est important d'évaluer la bonne connaissance des principes fondamentaux régissant chacun des KATA et d'être exigeant sur la qualité de réalisation technique.

#### ❖ KATAME NO KATA

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- sincérité et justesse dans les actions de défense	- permanence du contrôle et efficacité technique - précision dans l'exécution

#### Pour les 2 exécutants

- attitude dans les déplacements
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial
- continuité des actions
- sincérité dans les actions / réactions

#### ❖ GOSHIN JITSU

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- précision et sincérité des attaques	- qualité des esquives, parades et contrôles - précision des ripostes - vitesse de réaction - efficacité et maîtrise gestuelles

#### Pour les 2 exécutants

- qualité des déplacements, placements, postures
- sincérité dans les actions / réactions
- continuité des actions
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial (et maniement des armes)

# 4<sup>ème</sup> DAN

## ❖ KIME NO KATA

### Critères de jugement

Uke	Tori
- respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise) - précision et sincérité dans les attaques	- précision des esquives et des contrôles - vitesse de réaction - efficacité technique

#### Pour les 2 exécutants

- qualité des déplacements, placements, postures
- sincérité dans les actions / réactions
- continuité des actions
- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial (et maniement des armes)

## ❖ GO NO SEN

Uke	Tori
- précision et sincérité dans les attaques - maîtrise des chutes	- qualité de la défense - précision de la contre-prise - contrôle de la chute

#### Pour les 2 exécutants

- cérémonial
- posture, attitude
- qualité des formes de corps
- sincérité dans les actions / réactions
- respect de l'ordre des techniques

## U.V. N°2 : Techniques Debout et Sol

### **Debout : durée : 6 à 7 minutes**

Le candidat démontrera son mouvement spécial (tokui-waza) dans les différents contextes qu'il aura choisis ainsi que plusieurs techniques de son choix qui ont un lien tactique avec ce mouvement.

Un plan écrit de la démonstration sera remis au jury.

### **Sol : durée : 6 à 7 minutes**

Le candidat démontrera son mouvement spécial (tokui-waza) dans différents contextes (situations de travail) qu'il aura choisis ainsi que les différentes techniques liées tactiquement à ce mouvement et qui lui permettent de s'adapter aux actions et réactions de Uke.

Le document écrit couvrira les prestations debout et sol.

Si le jury l'estime nécessaire, un entretien centré sur la démonstration pourra être l'occasion pour le candidat d'expliquer ou de justifier certains choix ou principes retenus.

## ❖ DEBOUT : TACHI WAZA

### Composition

- 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.

# 4<sup>ème</sup> DAN

## 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 : KATAME WAZA

## Composition

- 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.

## 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.

Justesse et précision technique sont attendues chez tous les candidats.

## U.V. N°3 : Exercices d'application Judo

### Préambule :

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

Sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute.

Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement.

Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et / ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices, par un coordonnateur de l'épreuve

A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :

3 exercices d'application de 3 minutes

1 randori au sol et à 1 randori debout de 2 minutes

Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.

Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les combattants en groupes de poids et de regrouper les féminines.

# 4<sup>ème</sup> DAN

Insister sur la qualité de la prestation que doit présenter un postulant au 4<sup>e</sup> dan.

## Organisation de l'épreuve

1 : L'épreuve se déroule entre candidats

2 : Chaque couple sera apprécié par deux juges

3 : Une formule sera tirée au sort au début de l'épreuve. Elle vaudra pour l'ensemble des candidats.

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

Les consignes générales présentées dans le préambule du texte officiel devront être rappelées aux candidats.

Les consignes spécifiques des kakari geiko seront choisies parmi les suivantes :

- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques
- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive
- tori recherche les enchaînements, uke défend librement

nota : des séquences en liaison debout-sol sont possibles.

## Modalités d'exécution

Les candidats devront changer de rôle pour le kakari geiko après 1 minute 30 secondes.

Durée des yaku soku geiko : 3 minutes

## Organisation des groupes

- Répartir, dans la mesure du possible, les participants par groupe de poids, par sexe et par niveau de grade.
- Après chaque exercice, chaque participant doit pouvoir récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.
- Chaque participant a un numéro inscrit à la craie sur son dos. Un code couleur doit permettre de visualiser facilement le grade du candidat.

### ❖ **KAKARI GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

### ❖ **YAKU SOKU GEIKO**

\* définition cf. Annexe n° 11

Ce n'est pas un Nage komi de projection avec une chute à tour de rôle pendant trois minutes qui est attendu. Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements et postures du partenaire.

Les enchaînements devront être démontrés.

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

## Evaluation de l'épreuve

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

## U.V. N°4 : Techniques de défense Jujitsu

Expression personnelle du candidat d'une durée de 3 à 4 minutes couvrant les différents secteurs du judo-jujitsu.

Le candidat devra exécuter :

- des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (garde, saisies, postures, déplacements...)
- 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 choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

### **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

**5<sup>ème</sup> DAN**

## Examen du 5e dan – Prestation technique

### Epreuve :

Prestation de 25 minutes articulée en trois parties qui peuvent être présentées dans un ordre choisi par le candidat. Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du Judo, Jujitsu.

### **JU NO KATA**

Le candidat démontrera le JU NO KATA dans le rôle de Tori

### **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 etc.

Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 10 minutes au Judo debout et sol.

### **JUJITSU**

Le candidat présentera :

Des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (garde, saisies, postures, déplacements...)

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).

### **Remarques :**

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

Un document écrit relatant le détail de la prestation (6 exemplaires) devra être adressé à la Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la F.F.J.D.A. 30 jours avant la date de l'examen.

### **Echec à 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 haut grade qui renvoie à une réelle maîtrise technique de l'activité démontrée dans la dynamique tori-uke.

### ❖ JU NO KATA

#### Critères de jugement

Uke	Tori
- déplacements, placements, postures - précision des attaques, distances	- déplacements, placements, postures, équilibre - précision et efficacité technique

Pour les 2 exécutants :

- respect du cérémonial
- rythme régulier

- respect de l'ordre des techniques
- gestion coordonnée et harmonieuse des rotations
- pertinence des enchaînements attaque/défense

## ❖ JUDO debout – sol

### 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.

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.

## ❖ JUJITSU

### 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

**6<sup>ème</sup> DAN**

# 6<sup>ème</sup> DAN

## Examen du 6<sup>e</sup> dan – Prestation technique

### Epreuve :

Prestation de 30 minutes.

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

Entretien de 10 minutes maximum avec le jury, au cours duquel le candidat pourra apporter les arguments nécessaires à sa prestation.

La discussion pourra évoluer vers les domaines liés à la culture et à l'environnement du Judo.

Document écrit relatant le détail de la prestation.

### **KOSHIKI NO KATA**

Le candidat démontrera le KOSHIKI NO KATA dans le rôle de Tori

### **JUDO debout et sol et JUJITSU**

Les candidats devront obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes :

- au travail debout
- au travail au sol
- au jujitsu.

Il est recommandé aux candidats :

De mettre en évidence la qualité des connaissances techniques, l'efficacité et la réalité du judo jujitsu pratiqué, paramètres indispensables au rayonnement d'un 6e dan.

La prestation doit être l'expression de son Judo personnel, plutôt qu'une réalisation de trop nombreuses techniques.

Pour le travail debout, sol, jujitsu, il est possible d'expliquer éventuellement les démonstrations.

### **Echec à la prestation :**

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

### ❖ KOSHIKI NO KATA

### Critères de jugement

Uke	Tori
- précision et sincérité dans les attaques - maîtrise des chutes	-précision et efficacité dans l'exécution technique - permanence du contrôle - Efficacité des déséquilibres

### Pour les 2 exécutants :

- respect de l'ordre des techniques
- respect du cérémonial
- attitude
- qualité des déplacements et des postures
- rythme
- synergie des actions (actions/réactions – attaque/défense)
- occupation de la surface

# ANNEXES

## PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

Cf. les textes officiels et le site internet fédéral ([www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)) pour les grades du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> dan

### ANNEXES 6

#### PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO

##### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TEWAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<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>➤ Tsuru-goshi</li> <li>➤ Tsurikomi-goshi</li> <li>➤ Uchi-mata</li> <li>➤ Uki-goshi</li> <li>➤ Ushiro-goshi</li> <li>➤ Utsuri-goshi</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>➤ Obi-otoshi</li> <li>➤ Obitori-gaeshi</li> <li>➤ Seoi-nage</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> </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> <li>➤ Uchi-mata-gaeshi</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></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;"><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></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>

##### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	ENTREES
<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-kesa-gatame</li> <li>➤ Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>➤ Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>➤ Tate-shiho-gatame</li> <li>➤ Uki-gatame</li> <li>➤ Ushiro-kesa-gatame</li> <li>➤ Yoko-shiho-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-te-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, uke est entre ses jambes</li> <li>➤ uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>➤ uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>➤ uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>➤ uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>LES DEGAGEMENTS DE JAMBE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RETOURNEMENTS</b></p>

# ANNEXES

## ANNEXE N° 6-1

### PROGRAMME TECHNIQUE – 1er dan NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TEWAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Harai-goshi</li> <li>➤ Koshi-guruma</li> <li>➤ O-goshi</li> <li>➤ Tsurikomi-goshi</li> <li>➤ Uchi-mata</li> <li>➤ Uki-goshi</li> <li>➤ Ushiro-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ippon-seoi-nage</li> <li>➤ Kata-guruma</li> <li>➤ Morote-seoi-nage</li> <li>➤ Tai-otoshi</li> <li>➤ Te-guruma</li> <li>➤ Uki-otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ashi-guruma</li> <li>➤ De-ashi-barai (-harai)</li> <li>➤ Hiza-guruma</li> <li>➤ Ko soto-gari</li> <li>➤ Ko uchi-gari</li> <li>➤ Okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>➤ O soto-gari</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 style="text-align: center;"><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sumi-gaeshi</li> <li>➤ Tomoe-nage</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ko uchi-makikomi</li> <li>➤ Tani-otoshi</li> <li>➤ Yoko-tomoe-nage</li> <li>➤ Yoko-guruma</li> </ul>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA	SITUATIONS DE TRAVAIL
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hon-gesa-gatame</li> <li>➤ Kami-shiho-gatame</li> <li>➤ Kuzure-gesa-gatame</li> <li>➤ Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>➤ Tate-shiho-gatame</li> <li>➤ Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gyaku-juji-jime</li> <li>➤ Hadaka-jime</li> <li>➤ Kata-ha-jime</li> <li>➤ Kata-juji-jime</li> <li>➤ Nami-juji-jime</li> <li>➤ Okuri-eri-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ude-hishigi-juji-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>➤ 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</li> <li>➤ 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</li> <li>➤ 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</li> </ul>

# ANNEXES

## ANNEXE N° 6-2

### PROGRAMME TECHNIQUE – 2e dan NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TEWAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hane-goshi</li> <li>➤ Sode-tsurikomi-goshi</li> <li>➤ Tsurigoshi</li> <li>➤ Utsurigoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kuchiki-taoshi</li> <li>➤ Morote-gari</li> <li>➤ Seoi-otoshi</li> <li>➤ Uchi-mata-sukashi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Harai-tsurikomi-ashi</li> <li>➤ Ko soto-gake</li> <li>➤ Ko uchi-gaeshi</li> <li>➤ O guruma</li> <li>➤ O soto-gaeshi</li> <li>➤ O uchi-gaeshi</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hikikomi-gaeshi</li> <li>➤ Ura-nage</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hane-makikomi</li> <li>➤ Harai-makikomi</li> <li>➤ O soto-makikomi</li> <li>➤ Soto-makikomi</li> <li>➤ Uchi-mata-makikomi</li> <li>➤ Uki-waza</li> <li>➤ Yoko-gake</li> <li>➤ Yoko-otoshi</li> </ul>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	SITUATIONS DE TRAVAIL
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kata-gatame</li> <li>➤ Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>➤ Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>➤ Ushiro-kesa-gatame</li> <li>➤ Makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ashi-gatame-jime</li> <li>➤ Kata-te-jime</li> <li>➤ Morote-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-sankaku-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</li> <li>➤ 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</li> <li>➤ 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</li> </ul>

# ANNEXES

## ANNEXE N° 6-3

### PROGRAMME TECHNIQUE – 3e dan NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TEWAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kibisu-gaeshi</li><li>➤ Obi-otoshi</li><li>➤ Sukui-nage</li><li>➤ Sumi-otoshi</li><li>➤ Yama-arashi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hane-goshi-gaeshi</li><li>➤ O soto-guruma</li><li>➤ Uchi-mata-gaeshi</li><li>➤ Harai goshi gaeshi</li></ul>	<p><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tawara-gaeshi</li></ul> <p><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Daki-wakare</li><li>➤ - Yoko-wakare</li></ul>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

#### SITUATIONS DE TRAVAIL

- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes
- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval
- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes

# ANNEXES

## ANNEXE N° 6-4

### PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA (Spécifiques Jujitsu)	PROJECTIONS AVEC ACTIONS SUR ARTICULATIONS (Spécifiques Jujitsu)	Projections avec les jambes (Spécifiques Jujitsu)	Liaisons debout-sol (Spécifiques Jujitsu)
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Koshi-nage</li> <li>➤ Kokyu-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Shiho-nage</li> <li>➤ Irimi-nage</li> <li>➤ Tenshi-nage</li> <li>➤ Ude-kime-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ushiro-mawaishi- barai</li> <li>➤ O-mawaishi- barai</li> <li>➤ Ura-mawaishi- barai</li> </ul>	

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA (Spécifiques Jujitsu)	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA (Spécifiques Jujitsu)	ENTREES ET retournementS (Spécifiques Jujitsu)	CLES AUX BRAS (Spécifiques Jujitsu)
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Osaekomi dans différentes positions ventrales et dorsales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Formes garami et gatame</li> </ul>		<p><i>Différentes articulations.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ude-osae</li> <li>➤ Kote-mawaishi</li> <li>➤ Kote-hineri</li> <li>➤ Tekubi-osae</li> <li>➤ Ude-nobashi</li> <li>➤ Kote-gaeshi</li> </ul>
<p><b>Clés AUX Jambes (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ashi-gatame</li> <li>➤ Ashi-garami</li> </ul> <p><b>Clés AUX Pieds (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>Clés AUX genoux (Spécifiques Jujitsu)</b></p>	<p><b>Clés AUX hanches (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>Clés de cou (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>GARDES (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>POSTURES (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>DÉPLACEMENTS (Spécifiques Jujitsu)</b></p>	<p><b>ESQUIVES (Spécifiques jujitsu)</b></p> <p><b>PARADES (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <p><b>BLOCAGES (Spécifiques Jujitsu)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jodan-age-uke</li> <li>➤ Gedan-barai</li> <li>➤ Soto-uke</li> <li>➤ Uchi-uke</li> </ul>	<p><b>BLOCAGES Combinés (Spécifiques Jujitsu)</b></p>
<p><b>ATEMIS JAMBES (Spécifiques Jujitsu)</b></p>	<p><b>ATEMI Tete (Spécifiques Jujitsu)</b></p>	<p><b>ATEMIS Mains (Spécifiques Jujitsu)</b></p>	<p>saisies (Spécifiques Jujitsu)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Genoux (Hiza)</li> <li>➤ Pieds (Geri)</li> <li>➤ Mae-geri-kekomi et Keage</li> <li>➤ Yoko-geri-kekomi et Keage</li> <li>➤ Mawaishi-geri</li> <li>➤ Ushiro-geri-kekomi et Keage</li> <li>➤ Ura-mawaishi-geri</li> <li>➤ Gedan-geri</li> <li>➤ Kakato-geri</li> <li>➤ Mikazuki-geri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tsukkake</li> <li>➤ Oie-tsuki</li> <li>➤ Gyaku-tsuki</li> <li>➤ Maite-tsuki</li> <li>➤ Tsuki-age</li> <li>➤ Naname-tsuki</li> <li>➤ Ura-uchi</li> <li>➤ Uchi-oroshi</li> <li>➤ Shuto</li> <li>➤ Teicho</li> <li>➤ Shito</li> </ul>	<p><b>ATEMIS Coudes (Spécifiques Jujitsu)</b> Coudes (Higi)</p>

SERIE A Saisies avec les mains	SERIE B Saisies avec les bras	SERIE C Coups	SERIE D Coups avec Armes
 <p><b>1.KATATE DORI</b> Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p><b>1.MAE DORI</b> Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p><b>1.JODAN OIE TSUKI</b> Coup de poing direct haut</p>	 <p><b>1.NANAME TSUKI</b> Piqué de haut en bas</p>
 <p><b>2.ERI DORI</b> Saisie croisée du revers</p>	 <p><b>2.YOKO DORI</b> Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p><b>2.YOKO DORI</b> Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p><b>2.SHUDAN TSUKKOMI</b> Piqué de face</p>
 <p><b>3.MAE DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p><b>3.YOKO DORI</b> Saisie de côté au cou</p>	 <p><b>3. JODAN NANAME SHUTO</b> Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p><b>3.NANAME UCHI</b> Piqué de biais en revers</p>
 <p><b>4.YOKO DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p><b>4.MAE DORI</b> Saisie de face au cou</p>	 <p><b>4.SHUDAN MAE GERI KEKOMI</b> Coup de pied direct de face</p>	 <p><b>4.KIRI KOMI</b> Attaque de haut en bas</p>
 <p><b>5.YOKO SODE DORI</b> Saisie de la manche de côté</p>	 <p><b>5.HAKADA JIME</b> Étranglement par l'arrière</p>	 <p><b>5.SHUDAN MAWAISHI GERI</b> Coup de pied circulaire</p>	 <p><b>5.YOKO UCHI</b> Attaque oblique à la tête</p>

## LEXIQUE

<b>Blocage</b>	Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.
<b>Confusion</b>	Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.
<b>Contre-prise</b>	Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.
<b>Défense</b>	Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.
<b>Enchaînement</b>	Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1 <sup>ère</sup> technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique
<b>Esquive</b>	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.
<b>Kakari Geiko</b>	Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka 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.
<b>Nage komi</b>	Exercice de répétition de gestes techniques qui prolonge l'Uchi Komi jusqu'à la projection contrôlée de Uke.
<b>Opportunité</b>	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.
<b>Randori</b>	Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en assurant conjointement leur sécurité. Cet exercice d'entraînement spécifique au Judo est libre car 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.
<b>Séquence tactique</b>	Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.
<b>Situation de travail</b>	Position respective de Tori et de Uke qui précède l'application d'une technique.
<b>Tendoku-rensu</b>	Exercice de répétitions de gestes techniques seul, dans le vide, qui vise à affiner la coordination, l'équilibre et la concentration
<b>Uchi Komi</b>	Exercice de répétition des phases de préparation et de déséquilibre, de placement et de remplacement du corps sur un partenaire statique ou en déplacement.
<b>Yaku Soku Geiko</b>	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.



**Formulaires types**

**INSCRIPTION AUX EXAMENS DE GRADES  
D'EXPRESSION TECHNIQUE JUDO, JUJITSU**

DATE DE L'EXAMEN : ..... LIEU : .....

GRADE POSTULE(\*):

1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>e</sup> dan	3 <sup>e</sup> dan	4 <sup>e</sup> dan
---------------------	--------------------	--------------------	--------------------

(\*): rayer les mentions inutiles

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : ..... Tél. : .....

Date de naissance : ..... Sexe : ..... Poids exact : .....

Grade Actuel : ..... Date d'obtention : .....

**Brevet d'Etat 1 / 2 / 3 - CQP / DE / DES (numéros et dates d'obtention) :**

N° : ..... Date : .....

N° de licence de la saison en cours : ..... Club : .....

Ligue : .....

Date du dernier certificat médical : .....

Date d'expiration du passeport sportif : .....

Nombre de vignettes-licences : .....

Date d'obtention du pré-requis « connaissance de l'environnement » : .....

(pour les postulants au grade du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> dan)

**PRESENTATION (rayer la mention inutile)**

REQUIS	OUI	NON	
UV 1	OUI	NON	
UV 2	OUI	NON	Option 1 ou 2
UV 3	OUI	NON	
UV 4	OUI	NON	

Date : ..... Enregistré le : .....

Transmis le : .....

**Signature du Professeur de Club**

*Avec nom et prénom lisibles et n° de B.E  
Ou d'autorisation d'enseignement bénévole*

**Signature du Secrétaire du C.O.R.G./Ligue  
et cachet de la ligue**

**Remarques :**

**Bulletin d'inscription à retourner à votre C.O.R.G. ou ligue d'appartenance, accompagné d'une enveloppe timbrée au nom et à l'adresse du candidat. Pour les délais d'inscription, prendre contact avec la ligue organisatrice.**

La signature de l'enseignant sur le passeport sportif est obligatoire pour la présentation à l'examen.



## Formulaires types

# INSCRIPTION A LA PRESTATION DU GRADE DE 5e DAN JUDO, JUJITSU

### Remarques :

- Candidature à envoyer à votre C.O.R.G./ligue accompagnée d'une enveloppe timbrée au nom et à l'adresse du candidat,
- Délai d'inscription : la candidature doit parvenir au secrétariat des Grades de la F.F.J.D.A. **deux mois** avant la date de l'épreuve **aucune inscription ne sera prise en compte passé ce délai,**
- **Merci de bien vouloir renseigner avec soin toutes les informations demandées. Tout imprimé incomplet sera retourné à la ligue.**
- Conditions d'inscription : se référer aux textes officiels / CSDGE – Annexe 1 / Examen du 5<sup>ème</sup> dan et Annexe 10.

Photo

**A retourner dûment complété à la F.F.J.D.A.**

DATE DE L'EXAMEN : ..... LIEU : .....

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail (envoi de la convocation) : ..... Tél. : .....

Date de naissance : ..... Sexe : .....

Grade Actuel : ..... Date d'obtention (jj/mm/aaaa) : .....

Brevet d'Etat (\*) 1 / 2 / 3 - CQP / DE / DES (numéros et dates d'obtention) N° : .....

Date d'obtention : .....

N° de licence de la saison en cours : ..... Nombre de vignettes-licences : .....

Club : ..... Ligue : .....

Date du dernier certificat médical : .....

Date d'expiration du passeport sportif : .....

Examen déjà présenté (\*) OUI – date ..... NON

Candidat ayant échoué à une seule partie:

Partie à représenter (\*) : JU NO KATA - JUDO DEBOUT/SOL – JUJITSU

Nom(s) et prénom(s) du(es) partenaire(s)	Ligue d'appartenance	Présente(nt)-il(s) la prestation?

Date : ..... Enregistré le : .....

Transmis le : .....

**Signature du Professeur de Club**  
Avec nom et prénom lisibles et n° de B.E

**Signature du Secrétaire du C.O.R.G./Ligue**  
et cachet de la ligue

(\*) Rayer la(es) mention(s) inutile(s)



## DOCUMENTS ADMINISTRATIFS DE LIAISON

# DOSSIER DE CANDIDATURE AU GRADE DE 6<sup>ème</sup> DAN

DATE DE L'EXAMEN : ..... LIEU : .....

### 1 – PRESENTATION INDIVIDUELLE

Photo

#### Identité :

NOM..... Prénom.....  
Adresse.....  
Mail ..... Tél. ....  
Date de naissance ..... Ligue .....

#### Grades (dates d'homologation)

1<sup>er</sup> dan ..... 4<sup>e</sup> dan.....  
2<sup>e</sup> dan ..... 5<sup>e</sup> dan.....  
3<sup>e</sup> dan .....

#### Brevet d'Etat (numéros et dates d'obtention)

1<sup>er</sup> degré ..... 3<sup>e</sup> degré.....  
2<sup>e</sup> degré.....

#### Nom du ou des professeur(s) dont l'enseignement a été régulièrement suivi :

.....

#### Principaux résultats obtenus en compétitions nationales et éventuellement internationales (joindre liste) :

.....  
.....

#### Séjour d'études judo à l'étranger (JAPON) :

.....

#### Publications (livres - articles - productions audiovisuelles) :

.....

#### Distinctions reçues en judo (dates) :

Nature : .....  
Date d'obtention : .....

### 2 – ACTIVITES CLUB

#### Associations et ligues dans lesquelles le candidat a été licencié jusqu'à aujourd'hui (avec dates) :

.....  
.....

#### Associations et ligues dans lesquelles le candidat enseigne jusqu'à aujourd'hui (avec dates) :

.....  
.....

Volume horaire d'enseignement hebdomadaire : .....

Nombre de ceintures noires formées (joindre liste nominative si possible) : .....

Nombre d'enseignants brevetés formés (joindre liste nominative) : .....

Champions formés (joindre liste nominative et principaux titres) : .....

**3 – ACTIVITES JUDO HORS CLUB**

*(le plus grand soin devra être apporté à la rédaction de ce chapitre, car il constitue un élément essentiel de décision)  
(Préciser la nature, le niveau, les dates et la durée des fonctions exercées).*

**Activités en commission :**

- Commission enseignement ..... - Commission sportive : .....
- Commission d'arbitrage : .....
- C.O.R.G. : .....
- Conseil culture judo, référent haut gradé, ceinture noire : .....
- Autres : .....

**Activités hors judo servant au développement du judo :**

- O.M.S. : ..... - C.R.O.S. : .....
- Autres : .....

**TITRES ET FONCTIONS avec niveau, dates de début et de fin**

	Niveau (national, IR, régional)	Date début	Date fin
Arbitrage			
Juge			
Enseignant (label)			
Formateur	Nature :		

**Autres titres et fonctions :**

.....  
 .....  
 .....

**4 – ACTIVITES ET IMPLICATION DEPUIS LE DERNIER GRADE : [Important - A REMPLIR AVEC LES PLUS GRAND SOIN]**

.....  
 .....  
 .....

**Projets d'activités au service du judo :**

.....  
 .....

**5 – LES PARTENAIRES**

Nom(s) et prénom(s) du(es) partenaire(s)	Ligue d'appartenance	Présente(nt)-il(s) la prestation?

**6 – ATTESTATION SUR L'HONNEUR DU CANDIDAT (l'honneur est un principe essentiel du code moral du judo)**

**A remplir par le candidat**

Je soussigné, (Nom, Prénoms) .....  
certifie sur l'honneur, que j'ai vérifié les éléments fournis dans le dossier de candidature  
au grade de .....dan et que ces derniers sont exacts (*les renseignements qui n'ont pu être  
vérifiés sont signalés dans le dossier*).

Fait à : .....Le : .....  
Signature :

AVIS CIRCONSTANCIE DU CORG (Président, Coordonnateur d'ETR, Secrétaire de CORG, Vice-président chargé  
de la culture) :

Sur les renseignements fournis dans le dossier et plus précisément sur le niveau de rayonnement/implication  
de l'intéressé/e, sur la poursuite de son activité au service du judo notamment depuis le dernier grade obtenu :

.....  
.....  
.....  
.....

**Nom et signature du Président de la ligue**

**Nom et signature du Secrétaire de CORG**

**Nom et signature du Vice-président culture  
judo**

**Nom et signature du Coordonnateur d'ETR**

Cachet de la ligue : .....Date :.....

**Veillez porter attention aux délais de dépôt**

**DOSSIER DE CANDIDATURE POUR TOUTE DEMANDE DE GRADE A  
TITRE EXCEPTIONNEL JUDO , JUJITSU**

**A ENVOYER A VOTRE LIGUE D'APPARTENANCE dans le respect des délais**

**GRADE EXCEPTIONNEL 5**Préciser le grade demandé) .....



**1 – PRESENTATION INDIVIDUELLE**

**Identité :**

NOM..... Prénom.....  
 Adresse.....  
 Mail ..... Tél. ....  
 Date de naissance ..... Ligue .....

**Grades (dates d'homologation) – pour les demandes de 1<sup>er</sup> dan à titre exceptionnel joindre photocopies du passeport sportif attestant du début des tests technique ou combat**

Ceinture Marron .....3<sup>e</sup> dan .....  
 1<sup>e</sup> dan .....4<sup>e</sup> dan .....  
 2<sup>e</sup> dan .....5<sup>e</sup> dan .....

**Brevet d'Etat (numéros et dates d'obtention)**

1<sup>er</sup> degré ..... 3<sup>e</sup> degré .....  
 2<sup>e</sup> degré .....  
 CQP..... DE .....  
 DES .....

**Nom du ou des professeur(s) dont l'enseignement a été régulièrement suivi :**

**Principaux résultats obtenus en compétitions nationales et éventuellement internationales (joindre liste) :**

**Séjour d'études judo à l'étranger (JAPON)**

**Publications (livres - articles - productions audiovisuelles) :**

**Distinctions reçues en judo (Nature et dates) :**

**2 – ACTIVITES CLUB**

**Associations et ligues dans lesquelles le candidat a été licencié jusqu'à aujourd'hui (avec dates) :**

**Associations et ligues dans lesquelles le candidat enseigne jusqu'à aujourd'hui (avec dates) :**

**Volume horaire d'enseignement hebdomadaire : .....**

Nombre de ceintures noires formées (joindre liste nominative si possible) : .....

Nombre d'enseignants brevetés formés (joindre liste nominative) : .....

Champions formés (joindre liste nominative et principaux titres) : .....

### 3 – ACTIVITES JUDO HORS CLUB

*(le plus grand soin devra être apporté à la rédaction de ce chapitre, car il constitue un élément essentiel de décision)  
(Préciser la nature, le niveau, les dates et la durée des fonctions exercées).*

#### Activités en commission :

- Commission enseignement..... - Commission sportive : .....
- Commission d'arbitrage :..... - C.O.R.G. : .....
- Conseil culture judo, référent haut gradé, ceinture noire : .....
- Autres : .....

#### Activités hors judo servant au développement du judo :

- O.M.S. : .....
- C.R.O.S. : .....
- Autres : .....

#### TITRES ET FONCTIONS avec niveau, dates de début et de fin

	Niveau (national, IR, régional)	Date début	Date fin
Arbitrage			
Juge			
Enseignant (label)			
Formateur	Nature :		

#### Autres titres et fonctions :

.....  
.....  
.....  
.....

### 4 – ACTIVITES ET IMPLICATION DEPUIS LE DERNIER GRADE : [Important - A REMPLIR AVEC LES PLUS GRAND SOIN]

.....  
.....  
.....  
.....

#### Projets d'activités au service du judo :

.....  
.....

### 5 – MOTIF DE LA DEMANDE – obligatoire (joindre un courrier si nécessaire)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6 – DOSSIER MEDICAL**

Il doit être complet et précis et **dater de moins d'un an**. A donner éventuellement sous enveloppe indiquant «secret médical» (il sera dans ce cas examiné exclusivement par un médecin désigné à cet effet).

Il comportera le diagnostic précis de l'affection, le compte rendu de l'examen clinique, l'ancienneté de l'affection, son degré d'évolution, son retentissement sur la pratique sportive et dans la vie courante, les traitements qui ont été mis en œuvre et ceux en cours, les comptes rendus des examens complémentaires effectués (radio, biologie, échographie, scanner ou autres).

Dossier médical joint    OUI     NON

**7 – ATTESTATION SUR L'HONNEUR DU CANDIDAT (l'honneur est un principe essentiel du code moral du judo)**  
**A remplir par l'intéressé**

Je soussigné, (Nom, Prénoms) .....  
certifie sur l'honneur, que j'ai vérifié les éléments fournis dans le dossier de candidature  
au grade de ..... dan à titre exceptionnel.

Fait à : ..... Le : .....  
Signature :

AVIS CIRCONSTANCIE DU CORG (Président, Coordonnateur d'ETR, Secrétaire de CORG, Vice-président chargé de la culture) :

Sur les renseignements fournis dans le dossier et plus précisément sur le niveau de rayonnement/implication de l'intéressé/e, sur la poursuite de son activité au service du judo notamment depuis le dernier grade obtenu :

.....  
.....  
.....  
.....

**Nom et signature du Président de la ligue**

**Nom et signature du Secrétaire de CORG**

**Nom et signature du Vice-président culture judo**

**Nom et signature du Coordonnateur d'ETR**

**Nom et signature du référent des haut gradés**

**Nom et signature d'un haut gradé**

Cachet de la ligue : ..... Date : .....  
Veuillez porter attention aux délais de dépôt