

POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

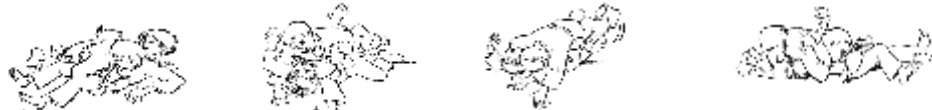
- q hajime
- q osaikomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir une immobilisation de quatre façons :



q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de trois façons :

- q de côté (1)
- q face à la tête (2)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke à genoux de 2 façons différentes

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

- q pousser
- q tirer
- q tourner autour de lui
- q pas chassés à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

- q en arrière
- q sur le côté à droite et à gauche
- q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke :

q quand il me pousse



q Sasae q O goshi q Tai otoshi q Morote q Ippon q Uki goshi

q quand il me tire



q o uchi gari q ko uchi gari q o soto gari

UV4 : FIN MAI

- q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke
- q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque si uke a esquivé
- q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquiver l'attaque d'uke
- q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE ORANGE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

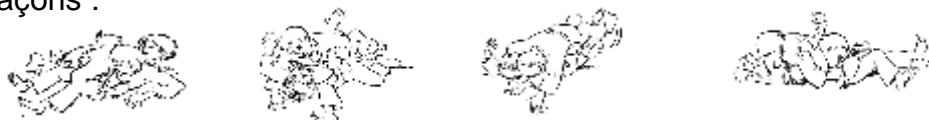
- q hajime
- q osaekomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir une immobilisation de différentes façons :



q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+ 2 KUZURE (variantes)

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de 4 façons :

- q de côté (1)
- q face à la tête (2)
- q à cheval (1)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke est à genoux de deux façons différentes

ETRE CAPABLE d'entrer et d'immobiliser en position à genoux quand uke est sur les fesses

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

- q pousser
- q tirer
- q tourner autour de lui
- q pas chassés

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

- q en arrière
- q sur le côté à droite et à gauche
- q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke :

q quand il me pousse

- q Sasae
- q O goshi
- q Tai otoshi
- q Morote
- q Ippon
- q Uki goshi
- q Koshi guruma

q quand il me tire

- q o uchi gari
- q ko uchi gari
- q o soto gari
- q ko soto gari

UV4 : FIN MAI

q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke

q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque quand uke a esquivé

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a esquivé la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquiver l'attaque d'uke

q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE ORANGE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

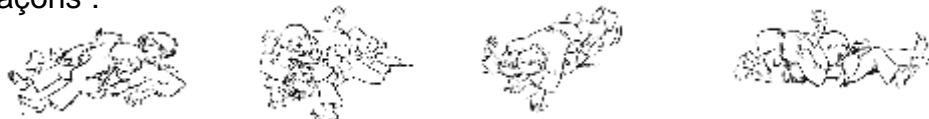
- q hajime
- q osaekomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir une immobilisation de différentes façons :



q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+ 2 KUZURE (variantes)

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de 4 façons :

- q de côté (1)
- q face à la tête (2)
- q à cheval (1)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke est à genoux de deux façons différentes

ETRE CAPABLE d'entrer et d'immobiliser en position à genoux quand uke est sur les fesses

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

- q pousser
- q tirer
- q tourner autour de lui
- q pas chassés

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

- q en arrière
- q sur le côté à droite et à gauche
- q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke :

q quand il me pousse

- q Sasae
- q O goshi
- q Tai otoshi
- q Morote
- q Ippon
- q Uki goshi
- q Koshi guruma

q quand il me tire

- q o uchi gari
- q ko uchi gari
- q o soto gari
- q ko soto gari

UV4 : FIN MAI

q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke

q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque quand uke a esquivé

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a esquivé la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquiver l'attaque d'uke

q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

POUR OBTENIR LA CEINTURE ORANGE / VERTE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

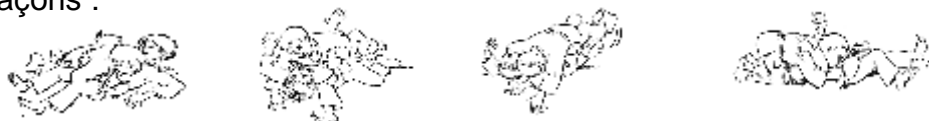
q hajime	q osaekomi
q matte	q soremade
q tori	q uchi komi
q uke	q nage komi

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir une immobilisation différentes façons :



q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+4 KUZURE (variantes)

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de 6 façons :

q de côté (1)
q face à la tête (2)
q à cheval (1)
q saisie de poignet (2)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke est à genoux (4)

ETRE CAPABLE d'entrer et d'immobiliser en position à genoux quand uke est sur les fesses (2)

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

q pousser q tirer q tourner autour de lui q pas chassés

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

q en arrière
q sur le côté à droite et à gauche
q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke :

q quand il me pousse

q Sasae q O goshi q Tai otoshi q Morote q Ippon q Uki goshi
q Koshi guruma q Haraï goshi q De ashi baraï q Tsuru komi goshi

q quand il me tire

q o uchi gari q ko uchi gari q o soto gari q ko soto gari
q ko soto gake

UV4 : FIN MAI

q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke

q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque quand uke a esquivé

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a esquivé la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a bloqué la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquiver l'attaque d'uke

q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

POUR OBTENIR LA CEINTURE VERTE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

- | | |
|----------|-------------|
| q hajime | q osaekomi |
| q matte | q soremade |
| q tori | q uchi komi |
| q uke | q nage komi |

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir une immobilisation de différentes façons :

q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+4 KUZURE (variantes)



q ushiro gesa gatame q kata gatame

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de 7 façons :

- q de côté (1)
- q face à la tête (2)
- q à cheval (1)
- q saisie de poignet (3)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke est à genoux (4)

ETRE CAPABLE d'entrer et d'immobiliser en position à genoux quand uke est sur les fesses (2)

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

- q pousser q tirer q tourner autour de lui q pas chassés

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

- q en arrière
- q sur le côté à droite et à gauche
- q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke dans différentes directions en forme statique et en déplacement sur :

- q Sasae D/G q O goshi q Tai otoshi q Morote q Ippon D/G
- q eri sei nage q Uki goshi q Uchi Mata q Harai goshi
- q De ashi baraï q Tsuru komi goshi q Sode tsuru komi goshi
- q Okuri ashi baraï q O uchi gari q Ko uchi gari q O soto gari
- q Ko soto gari q Ko soto gake q Tomoe nage

UV4 : FIN MAI

q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke

q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque quand uke a esquivé

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a esquivé la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a bloqué la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquivé l'attaque de uke

q **ETRE CAPABLE** de contrer une attaque de uke après blocage (tani ostoshi par exemple)

q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

POUR OBTENIR LA CEINTURE VERTE / BLEUE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

- | | |
|----------|-------------|
| q hajime | q osaekomi |
| q matte | q soremade |
| q tori | q uchi komi |
| q uke | q nage komi |

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : FIN FEVRIER

ETRE CAPABLE de maintenir et d'enchaîner les immobilisations de suivantes :

q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+4 KUZURE (variantes)



q ushiro gesa gatame q kata gatame

ETRE CAPABLE de retourner uke sur le dos de différentes façons :

- q de côté (1)
- q face à la tête (2)
- q à cheval (1)
- q saisie de poignet (3)

ETRE CAPABLE de renverser uke sur le dos en position assis sur les fesses quand uke est à genoux (4)

ETRE CAPABLE d'entrer et d'immobiliser en position à genoux quand uke est sur les fesses (2)

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions en utilisant les actions de :

- q pousser q tirer q tourner autour de lui q pas chassés

ETRE CAPABLE de savoir chuter :

- q en arrière
- q sur le côté à droite et à gauche
- q en avant à droite et à gauche

ETRE CAPABLE de faire tomber uke dans différentes directions en forme statique et en déplacement sur :

- q Sasae D/G q O goshi q Tai otoshi q Morote q Ippon D/G
- q eri sei nage q Uki goshi q Uchi Mata q Harai goshi
- q De ashi barai q Tsuru komi goshi q Sode tsuru komi goshi
- q Okuri ashi barai q O uchi gari q Ko uchi gari q O soto gari
- q Ko soto gari q Ko soto gake q Tomoe nage q Sumi gaeshi
- q Te guruma q Ushiro goshi

UV4 : FIN MAI

q **ETRE CAPABLE** d'esquiver les attaques de uke

q **ETRE CAPABLE** de redoubler mon attaque quand uke a esquivé

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a esquivé la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2^e attaque différente quand uke a bloqué la 1^e

q **ETRE CAPABLE** d'attaquer après avoir esquivé l'attaque de uke

q **ETRE CAPABLE** de contrer une attaque de uke après blocage ou esquivé

q **ETRE CAPABLE** de faire tomber et d'enchaîner au sol sur une immobilisation

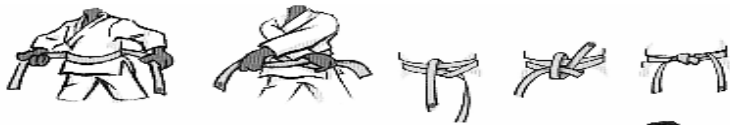
POUR OBTENIR LA CEINTURE BLEUE

UV 1 : FIN JANVIER

ETRE CAPABLE de connaître la signification des mots :

- | | |
|----------|-------------|
| q hajime | q osaekomi |
| q matte | q soremade |
| q tori | q uchi komi |
| q uke | q nage komi |

q **ETRE CAPABLE** de faire son nœud de ceinture seul



UV 2 : MARS

A PARTIR DE MA TECHNIQUE SPECIALE DEBOUT :

ETRE CAPABLE d'enchaîner sur des immobilisations :

- q yoko shio q hon gesa q tate shio q kami shio
+4 KUZURE (variantes) q ushiro gesa gatame q kata gatame

ETRE CAPABLE de contrôler uke :

- q *quand il est à 4 pattes*
 q face à la tête
 q à cheval
 q saisie de poignet
q *quand il est à plat ventre*
q *quand il est à genoux*
q *quand il est sur les fesses*

pour l'immobiliser (osaekomi) ou l'étrangler (shime waza) ou lui porter une clé de bras (kansetsu waza)

UV 3 : FIN AVRIL

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions et de placer sa technique spéciale q en tirant q en poussant q en tournant q en déplacement latéral

ETRE CAPABLE de faire tomber uke dans différentes directions en forme statique et en déplacement sur :

- q Sasae D/G q O goshi q Tai otoshi q Morote q Ippon D/G
q eri seoi nage q Uki goshi q Uchi Mata q Harai goshi
q De ashi baraï q Tsuru komi goshi q Sode tsuru komi goshi
q Okuri ashi baraï q O uchi gari q Ko uchi gari q O soto gari
q Ko soto gari q Ko soto gake q Tomoe nage q Sumi gaeshi
q Te guruma q Ushiro goshi q Kata guruma q Utsuri goshi
q Hane goshi

UV4 : FIN MAI

ETRE CAPABLE DE CONSTRUIRE SON SYSTEME D'ATTAQUE PERSONNEL SUR SON SPECIAL

- q **ETRE CAPABLE** de *redoubler* mon spécial quand uke a esquivé
q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner sur des attaques différentes quand uke a esquivé mon spécial
q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner sur des attaques différentes quand uke a bloqué mon spécial
q **ETRE CAPABLE** de *combiner* pour faire réagir uke et placer mon spécial
q **ETRE CAPABLE** d'*esquiver* une attaque de uke et placer mon spécial
q **ETRE CAPABLE** de *réaliser un contre* de mon propre spécial
q **ETRE CAPABLE** de *contrer* différentes attaques de uke

POUR OBTENIR LA CEINTURE MARRON

UV 1 : NE WAZA

A PARTIR DE MA TECHNIQUE SPECIALE DEBOUT :

ETRE CAPABLE d'enchaîner sur des immobilisations :

- q yoko shio
- q hon gesa
- q Tate shio
- q kami shio
- +4 KUZURE (variantes) q ushiro gesa gatame
- q kata gatame

ETRE CAPABLE de contrôler uke :

- q *quand il est à 4 pattes*
 - q face à la tête
 - q à cheval
 - q saisie de poignet
- q *quand il est à plat ventre*
- q *quand il est à genoux*
- q *quand il est sur les fesses*

pour l'immobiliser (osaekomi) ou l'étrangler (shime waza) ou lui porter une clé de bras (kansetsu waza)

UV 2 : NAGE WAZA

ETRE CAPABLE de déplacer uke dans toutes les directions et de placer **sa technique spéciale** q en tirant q en poussant q en tournant q en déplacement latéral

ETRE CAPABLE de faire tomber uke dans différentes directions en forme statique et en déplacement sur :

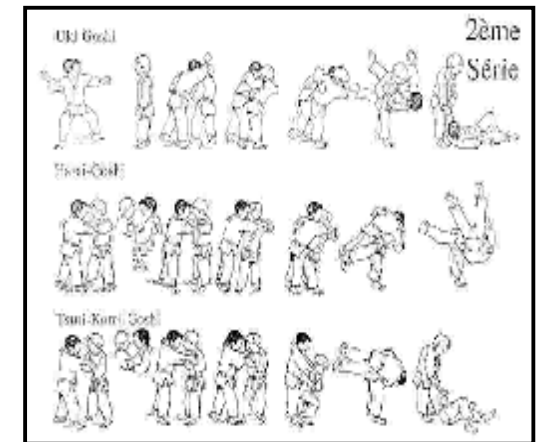
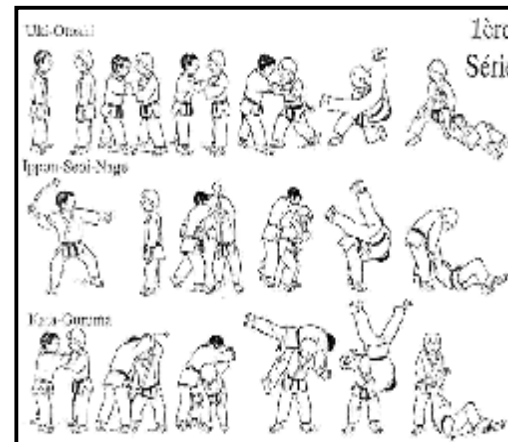
- q Sasae D/G
- q O goshi
- q Tai otoshi
- q Morote
- q Ippon D/G
- q eri seoi nage
- q Uki goshi
- q Uchi Mata
- q Haraï goshi
- q De ashi barai
- q Tsuru komi goshi
- q Sode tsuru komi goshi
- q Okuri ashi barai

- q O uchi gari
- q Ko uchi gari
- q O soto gari
- q Ko soto gari
- q Ko soto gake
- q Tomoe nage
- q Sumi gaeshi
- q Te guruma
- q Ushiro goshi
- q Kata guruma
- q Utsuri goshi
- q Hane goshi

UV 3 : SYSTEME D'ATTAQUE PERSONNEL SUR UN SPECIAL VERS L'AVANT ET UN VERS L'ARRIERE

- q **ETRE CAPABLE** de *redoubler* mon spécial quand uke a esquivé
- q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner sur des attaques différentes quand uke a esquivé mon spécial
- q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner sur des attaques différentes quand uke a bloqué mon spécial
- q **ETRE CAPABLE** de *combiner* pour faire réagir uke et placer mon spécial
- q **ETRE CAPABLE** d'*esquiver* une attaque de uke et placer mon spécial
- q **ETRE CAPABLE** de *réaliser un contre* de mon propre spécial
- q **ETRE CAPABLE** de *contrer* différentes attaques de uke

UV 4 : NAGE NO KATA





PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure

J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans



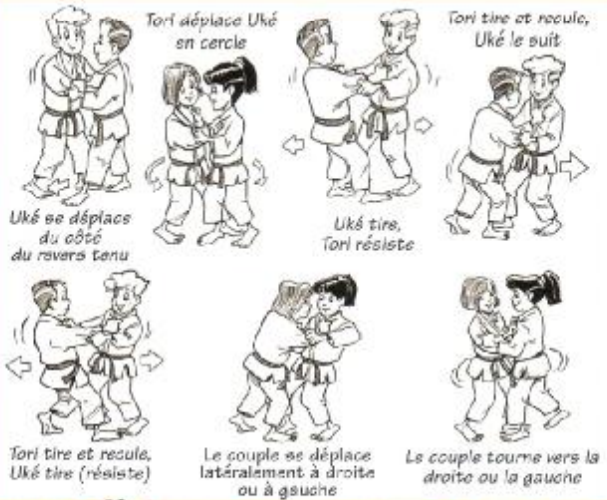
PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAJIME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

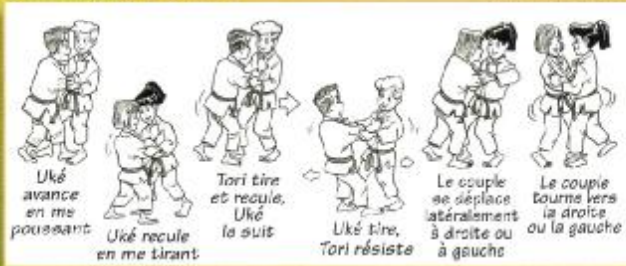
ceinture orange : 10 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

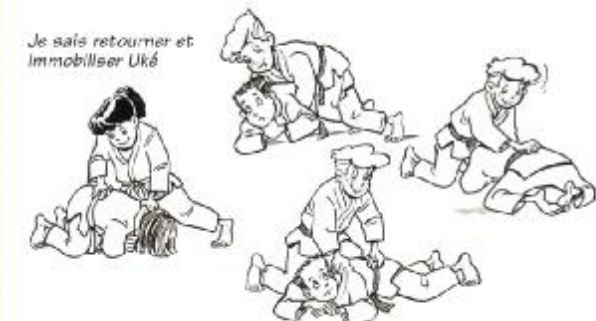
Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{EME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{EME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

KOSHI-WAZA TECHNIQUES DE HANCHE



HARAI-GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE



KOSHI-GURUMA
ENROULEMENT DE LA HANCHE



U-GOSHI
GRANDS BACLES DE LA HANCHE



TSURI-KOMI-GOSHI
HANCHE PÊCHÉE



UCHI-MATA
FAUCHAGE INTERNE



UKI-GOSHI
TOILE DE HANCHE (WAKE)



USHIRO-GOSHI
TOILE DE HANCHE ARRIÈRE

TE WAZA TECHNIQUES DE BRAZ



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



KATA-GURUMA
SOUS-AUTOUR DES ÉPAULES



MOROTE-SEOI-NAGE
PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS



TAI-OTOSHI
ENROULEMENT DU CROIX PAR FAUCHAGE



TE-GURUMA
ENROULEMENT PAR LE MAIN



UKI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU LUTIN

ASHI-WAZA TECHNIQUES DE JAMBES



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBES



DE-ASHI-BARAI
ÉCARTÈMENT DU PIED AVANT



HIZA-GURUMA
SOUS-AUTOUR DU GENOU



KO-SOTO-GARU
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



KO-UCHI-GARU
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



OKURI-ASHI-BARAI
ÉCARTÈMENT DES DEUX PIEDS



O-SOTO-GARU
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



O-SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT EXTÉRIEUR



O-UCHI-GARU
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



IKAE-TSURI-KOMI-ASHI
BULAGE DU PIED EN MÉCHANT



TSURAME-GAESHI
RETRAIT DE L'HOMÉRELE



UCHI-MATA
FAUCHAGE INTÉRIEUR

MAE-IVTAMI-WAZA (PROJECTION DANI L'AVANT)



TUMI-GAESH
RENVERSEMENT DANI L'AVANT



TOMOE-NAGE
PROJECTION EN CERCLE



KO-UCHI-MAKIKOMI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR EN ACCOMPAGNANT



TANI-OTOSHI
CHUTE DANI LA VALÉE



YOKO-TOMOE-NAGE
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTE



YOKO-GURUMA
SUTEMI ENROULE DE CÔTE

SUTEMI TECHNIQUES DE TOUTURE



YOKO-TOMOE-NAGE
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTE



YOKO-GURUMA
SUTEMI ENROULE DE CÔTE