

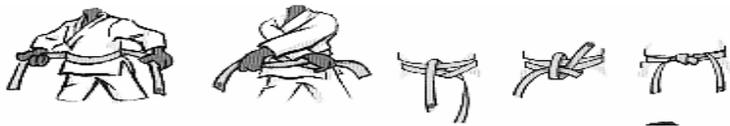
# POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE

## UV 1 : FIN JANVIER

**ETRE CAPABLE** de connaître la signification des mots :

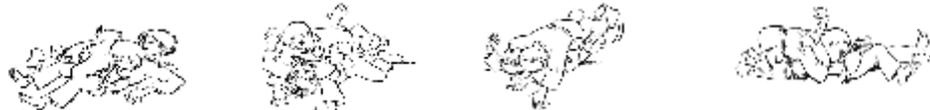
- q hajime
- q osaikomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

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

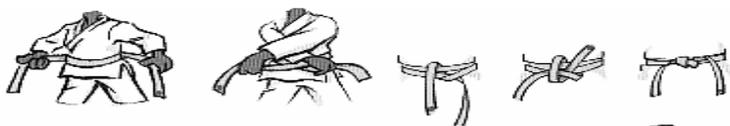
# POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE ORANGE

## UV 1 : FIN JANVIER

**ETRE CAPABLE** de connaître la signification des mots :

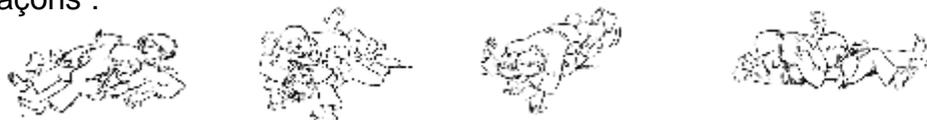
- q hajime
- q osaekomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

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<sup>e</sup> attaque différente quand uke a esquivé la 1<sup>e</sup>

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 :

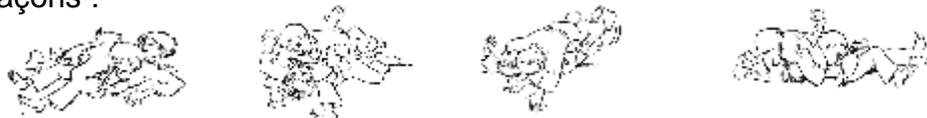
- q hajime
- q osaekomi
- q matte
- q soremade
- q tori
- q uke

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<sup>e</sup> attaque différente quand uke a esquivé la 1<sup>e</sup>

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

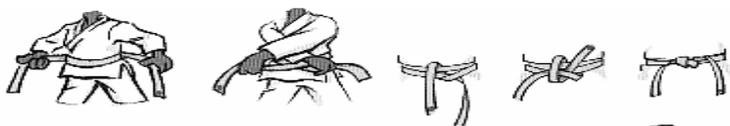
# POUR OBTENIR LA CEINTURE ORANGE / VERTE

## 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<sup>e</sup> attaque différente quand uke a esquivé la 1<sup>e</sup>

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2<sup>e</sup> attaque différente quand uke a bloqué la 1<sup>e</sup>

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

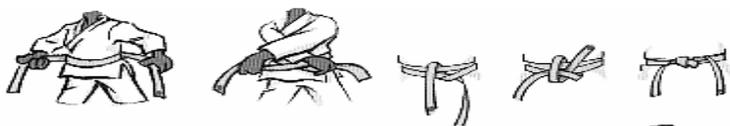
# POUR OBTENIR LA CEINTURE VERTE

## 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<sup>e</sup> attaque différente quand uke a esquivé la 1<sup>e</sup>

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2<sup>e</sup> attaque différente quand uke a bloqué la 1<sup>e</sup>

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<sup>e</sup> attaque différente quand uke a esquivé la 1<sup>e</sup>

q **ETRE CAPABLE** d'enchaîner une 2<sup>e</sup> attaque différente quand uke a bloqué la 1<sup>e</sup>

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

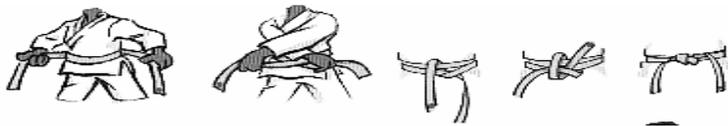
# POUR OBTENIR LA CEINTURE BLEUE

## 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 :

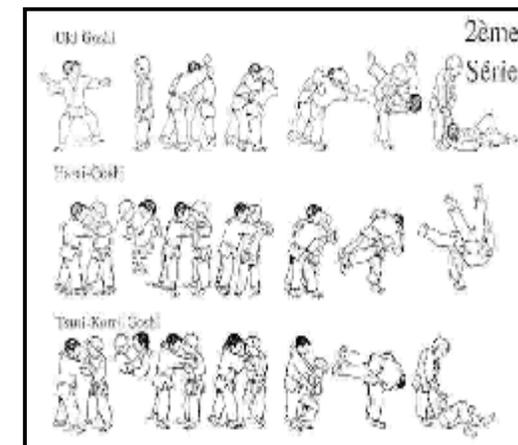
- q Sasae D/G
- q O goshi
- q Tai otoshi
- q Morote
- q Ippon D/G
- q eri seoi nage
- q Uki goshi
- q Uchi Mata
- q Haraï goshi
- q De ashi barai
- q Tsuru komi goshi
- q Sode tsuru komi goshi
- q Okuri ashi barai

- 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



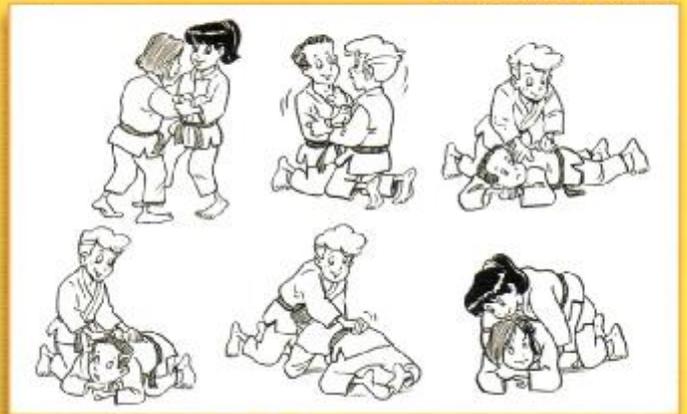
Je réponds à ces différentes situations d'étude par



## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

Situations d'étude



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



Position inférieure



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...



Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)



## 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



Je sais faire une confusion (démarrer une attaque pour en faire réellement une autre)

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Uké

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

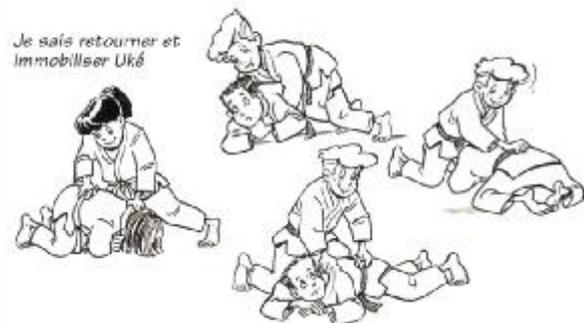
#### Position inférieure



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<sup>ER</sup> DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>EME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>EME</sup> 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 BRAIS



**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 DREIT PAR FAUCHAGE



**TE-GURUMA**  
ENROULEMENT PAR LE MAIN



**UKI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU LAZIEN

### 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-GARI**  
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



**KO UCHI-GARI**  
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



**OKURI-ASHI-BARAI**  
ÉCARTÈMENT DES DEUX PIEDS



**O SOTO-GARI**  
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



**O SOTO-OTOSHI**  
GRAND RENVERSEMENT EXTÉRIEUR



**O UCHI-GARI**  
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



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



**TSURAME-GAESHI**  
RETRAIT DE L'HOMÉRELE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTÉRIEUR

### MAE-IVTERMI-WAZA (PROJECTION DANI L'AVANT)

### SUTEMI TECHNIQUES DE TOMBÉE



**TUMI-GAESHI**  
RENVERSEMENT DANI L'ANGLE



**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 CÔTÉ



**YOKO-GURUMA**  
SUTEMI ENROULE DE CÔTÉ

### MAE-IVTERMI-WAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)