



柔道  
白川圭  
印



# LIVRET DES GRADES ET DE CULTURE JUDO – JUJITSU

柔道

JUDO

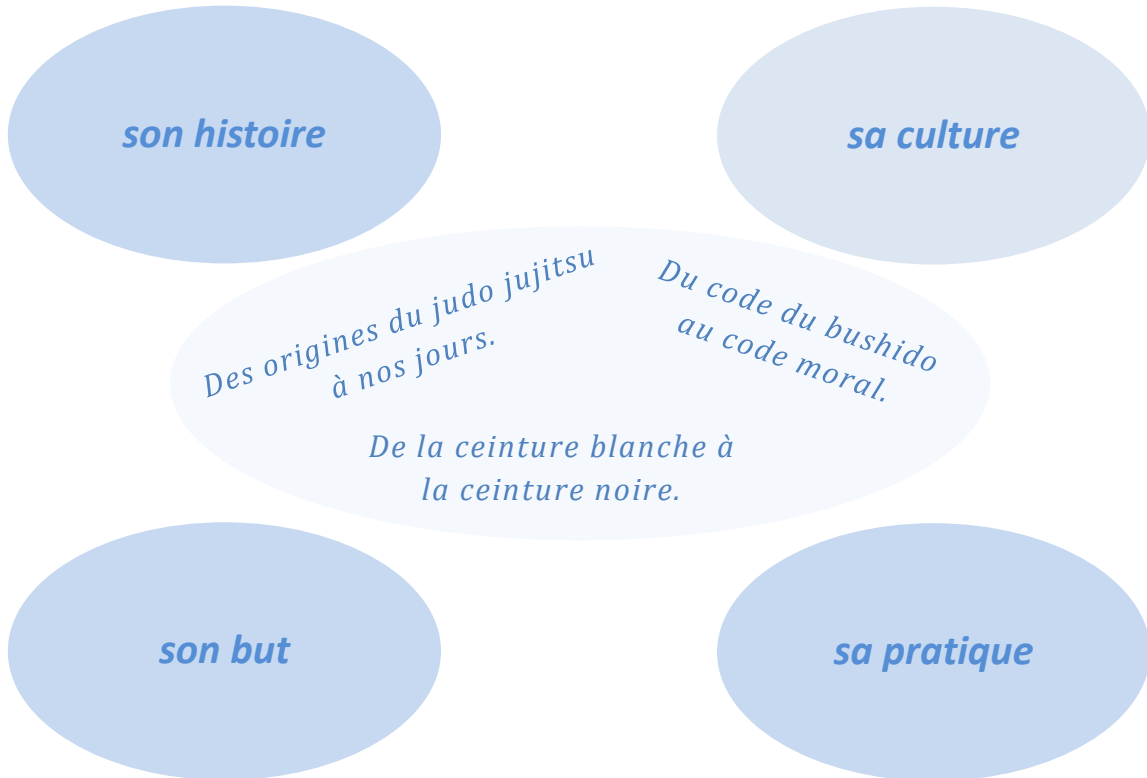
柔術

JUJITSU

NOM PRENOM : \_\_\_\_\_

# **PREFACE**

Recueil utile et pratique d'informations fondamentales au service des adhérents de notre club l'AMM82, ce livret renseigne sur notre discipline :



Merci à Olivier TROUSLOT, ceinture noire, pour ce formidable travail de recherche, de collecte et aussi la présentation faite avec Jeanine EGEA.

Ils ont également finalisé un livret sur l'environnement sportif et le rôle de l'arbitre.

Ces documents vous accompagneront et vous aideront dans votre progression, jusqu'à la ceinture noire de judo jujitsu.

RAMON EGEA

7<sup>ème</sup> dan Directeur technique de l'AMM82

# JIGORO KANO



**Jigoro KANO**, futur fondateur du Judo, naît le 28 Octobre 1860 dans le village de Mikage situé près de Kobe. Il est le troisième fils d'un intendant Naval du shogunat Tokugawa. Le Jeune Jigoro Kano est issu d'une famille très privilégiée et passe les premières années de sa vie dans un enseignement très traditionaliste, baigné dans le sacro-saint respect du bushido, le code d'honneur des samourais, et l'étiquette du savoir vivre médiéval.



En 1871, La famille Kano s'installe à Edo (futur Tokyo). Sentant le vent tourner depuis les événements de 1868, le père de Jigoro oriente celui-ci vers des études littéraires fortement occidentalisées. Petit et léger, il souffre de sa faiblesse physique mais il la compense par un esprit vif et combatif. Il décida de se fortifier en suivant un développement musculaire : la gymnastique et le base-ball ! Mais il n'y trouva pas ce qu'il recherchait. C'est alors qu'il se souvint que jadis, lorsqu'il était enfant, il assistait à des

démonstrations de ju-jitsu lorsqu'il se rendait avec son père chez le shogun. Malheureusement, depuis cette époque, cette pratique était totalement tombée en désuétude.



C'est à l'âge de 17 ans, alors qu'il était étudiant à l'université de Tokyo, qu'il décida d'étudier le style de l'une des dernières écoles de ju-jitsu : le Tenjin-Shinyo Ryu, enseigné par maître **Fukuda Hachinosuke**. Ce sensei était réputé pour avoir une "ligne pédagogique" dure : projetant ses élèves avec violence au sol, il donne peu d'explications et attend des étudiants qu'ils analysent d'eux-mêmes ces mouvements. Kano est persévérant et très vite, il parvient à vaincre un autre élève très doué de son dojo, plus puissant que lui (75 kg contre 48), grâce à un mouvement de son invention : c'est kata-guruma. Il y étudie les coups frappés (atémis) et les techniques de contrôles (katame-waza). Patiemment, Jigoro Kano

remonte dans le passé à l'heure où la jeunesse japonaise ne s'intéresse plus qu'au moderne.

A la mort de Fukuda en 1879, il décida alors de rejoindre l'école de Kito (Kito ryu) où il apprit les techniques de projections (Nage-waza) sous la direction de maître Likubo Tsunetoshi. Auprès de lui, il découvrit un style de ju-jitsu apparaissant d'avantage comme un art ainsi qu'une devise qu'il fera sienne :

« Minimum d'énergie,  
maximum d'efficacité »

*seiryoku zen yo*

進乎  
齊備  
退乎  
無疆

精 力 最 善 活 用



Désormais, la route de Kano était toute tracée : il se documente en interrogeant tous les spécialistes et étudie les manuscrits anciens et leurs secrets. Il apprend les techniques du sumo et redécouvre l'ancien art des saisies (kumi-uchi) qui aboutira au travail primordial du kumi-kata en judo. Il compare et trie. En 1882, sa synthèse sur le Ju-Jitsu prend forme et finalement il décide de l'appeler « Ju-do » : la voie de la souplesse. Il pose définitivement l'idée que les possibilités de l'art martial dépassait largement le plan physique et ce qu'il appelait Judo (le suffixe « do », la voie, remplaçant définitivement celui de « jitsu » la technique) pouvait être un moyen fantastique de développement moral de l'individu. C'est cet idéal élevé qui sauvera le vieil art martial de l'oubli.

Février 1882, Kano réalise son rêve en créant son école le kodokan (littéralement : « maison où l'on étudie la voie »). Elle fut installée dans l'enceinte du temple Eishoji à Tokyo et Jigoro put compter sur 9 élèves évoluant sur les 12 premiers tatamis.



Cet école fut un véritable laboratoire de recherche et de mise au point de nouvelles techniques. La réputation de l'école ne tarda pas à se propager et KANO dut se résoudre à déménager le kodokan à plusieurs reprises à cause du nombre croissant d'élèves.

À l'époque, la coutume était de se lancer des défis entre écoles concurrentes afin de prouver son efficacité par rapport à l'autre. Les premières rencontres contre d'autres styles de ju-jitsu se montrèrent très enrichissantes notamment au sol où il s'aperçut qu'il y avait des domaines qu'il avait complètement négligé.

En 1895, Jigoro KANO arriva à maturité de son système. Le nouveau judo fut débarrassé de l'esprit féodal des anciennes écoles de ju-jitsu et fut codé scientifiquement.

Ainsi fut au point le gokyo :

- 40 techniques de projections de base : 8 mouvements répartis en 5 séries
- des procédés d'entraînement à caractère éducatif (ukémis, chutes)
- plusieurs techniques d'immobilisations.
- il élimina de sa méthode les prises dangereuses et atémis.



Doué pour la communication, il partit un peu partout dans le monde promouvoir le judo. En 1886, il fit plusieurs voyages en Europe où il effectua plusieurs démonstrations dont pour la première fois en France à Marseille.

Après concertation auprès de différentes écoles de jujutsu, il créa en 1907, les « *Katas* » (littéralement moule, modèle...).



Les principaux maîtres des différentes écoles du jujutsu rassemblés autour de Kano au Dai Nihon Butokukai lors de la réunion d'harmonisation des *kata* du kodokan, le 24 juillet 1906.

**Au premier rang, de gauche à droite :** Hiratsuka Katsuta (Yoshin ryu), Yano Koji (Takenouhi ryu), Seikiguchi Jushin (Seikiguchi ryu), Totsuka Hidemi (Yoshin ryu), **Kano Jigoro** (Kodokan judo), Hoshino Kumon (Shiten ryu), Katayama Takayoshi (Yoshin ryu), Eguchi Yazo (Kyushin ryu), Inazu Masamitsu (Miura ryu).

**Debout :** Yamashita Yoshiaki (Kodokan judo), Isogai Hajime (Kodokan judo), Yokoyama Sakujiro (Kodokan judo), Nagaoka Hidekazu (Kodokan judo), Takeno Shikataro (Takenouhi ryu), Tanabe Mataemon (Fusen ryu), Imai Kotaro (Takenouhi ryu), Sato Hoken (Kodokan judo), Oshima Hikosaburo (Takenouhi ryu), Tsumizu Mokichi (Seikiguchi ryu), Aoyagi Kihei (Sosuishi ryu).

1908 : le parlement de Tokyo approuve la loi introduisant le judo dans le programme des écoles ainsi que le Kendo.

1909 : Il devint le premier japonais membre du CIO

1938 : Mort de Jigoro KANO

# Le JUDO de KANO



Lorsque le Maître Kano décida d'utiliser le terme Judo en remplacement du terme habituel de Jujutsu, il s'en expliqua en ces termes :

« La raison qui m'a fait adopter le mot de Judo au lieu de Jujutsu (ou Jiu Jitsu) est que mon système n'est pas simplement un Jutsu ou " technique " mais un Do, c'est à dire une Voie, une doctrine. De plus mon choix était motivé par deux autres considérations :

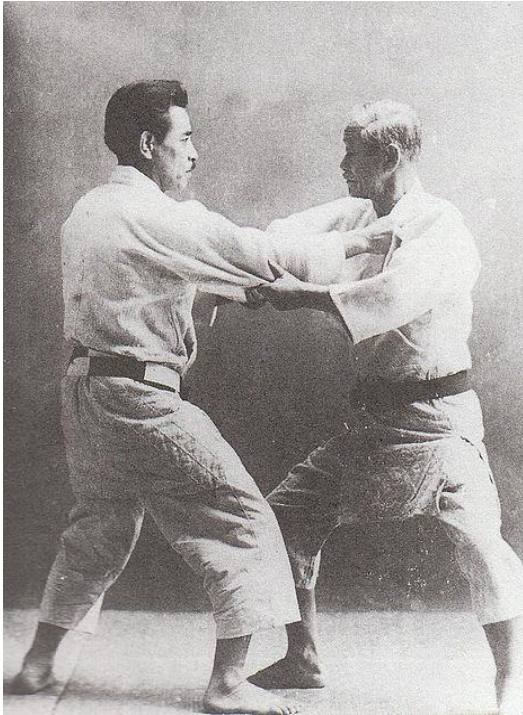
La première était que les écoles de Jujutsu utilisaient des pratiques dangereuses comme de projeter par des moyens assez incorrects ou d'utiliser des torsions violentes des membres. Ceci conduisait les spectateurs de ces techniques brutales à juger le Jujutsu comme dangereux et dommageable pour le corps.

De plus il y avait des écoles insuffisamment disciplinées dont les élèves se rendaient odieux en public en projetant des passants inoffensifs ou en leur cherchant querelle. Il en résultait que le mot même de Jujutsu avait acquis un sens péjoratif pour bien des gens. Or, je désirais montrer que mon enseignement, contrairement à cette réputation détestable du Jujutsu, éliminait tout danger, toute utilisation agressive :

L'autre raison était qu'à l'époque où j'ai commencé à diffuser mon Judo, le Jujutsu avait tellement décliné que certains professeurs de Jujutsu avaient perdu toute dignité, et, comme des forains, donnaient des exhibitions payantes de leur art en combattant tantôt leurs propres élèves tantôt des lutteurs ».

Le judo de KANO, puisant dans les traditions spirituelles et morales japonaises mais résolument modernes est basé sur la recherche d'une plus grande efficacité. Ce sont sûrement les raisons qui ont permis le succès du Judo en phase avec ce nouvel esprit, lequel ne retient que le point de vue éducatif.

# Le judo en France



C'est en observant les techniques de Jujitsu, que les samourais utilisaient dans leur lutte pour la survie, que **Jigoro Kano**, universitaire de haut rang, fin lettré et maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le Judo, littéralement "voie de la souplesse". Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physiques et spirituels, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et des commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser. Jigoro Kano supprime les coups frappés des anciennes techniques de combat pour ne retenir que projections et contrôles. Il impose la saisie du Judogi. Son objectif est alors de développer un système sportif et éducatif sans aucun danger pour les pratiquants. L'Histoire est désormais en marche et le Judo connaît un essor fantastique, bien au-delà de son Japon natal. Il est aujourd'hui en France le

3ème sport le plus pratiqué, avec plus d'un demi-million de licenciés à la Fédération Française de Judo. En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI (fondateur des ceintures de couleurs) et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.



A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les garçons que chez les filles.









Jean-Luc Rougé (Source : documents FFJDA)

## **Légende & judo**

Le Judo, la plus belle invention du Japon. Au Japon, une légende dit que les principes du Judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes...



# LE GRADE

Ceinture blanche : 6 ans mini	
Ceinture blanche-jaune : 7 ans mini	
Ceinture jaune : 8 ans mini	
Ceinture jaune-orange : 9 ans mini	
Ceinture orange : 10 ans mini	
Ceinture orange-verte : 11 ans mini	
Ceinture verte : 12 ans mini	
Ceinture bleue : 13 ans mini	
Ceinture marron : 14 ans mini	
Ceinture noire 1 dan : 15 ans mini	

Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire. Aujourd'hui le Judo français en compte près de 38.000 et plus de 100.000 ont été décernées depuis la création de la fédération. (*Source : document FFJDA*)

Les âges planchers indiquent des âges minimums pour passer un grade. La progression doit être respectée, les évaluations portent sur le programme de la ceinture convoitée et des précédentes. L'enseignant a néanmoins toute latitude d'accorder ou bien de refuser une ceinture (jusqu'à la marron) si les principes du Shin Ghi Taï qui définissent le grade ne sont pas acquis et ou compris par l'élève.

# SHIN GHI TAÏ



**SHIN GHI TAI : les 3 grands objectifs du judoka au cours de sa vie.**

**Le SHIN**, c'est... **l'esprit**, le mental, l'état intérieur, les qualités de l'esprit comme la modestie, la témérité, la loyauté, la concentration. Il permet l'utilisation judicieuse des techniques (Ghi).

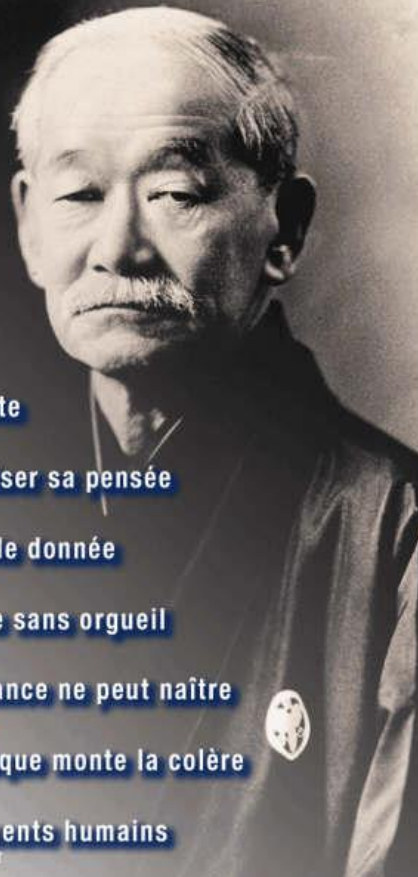
**Le GHI**, c'est... **la technique** : Le savoir-faire technique et tactique, elle potentialise les qualités physiques (Taï).

**Le TAI**, c'est... **le corps**, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse. L'efficacité en combat.

Le grade en Judo matérialise les progrès dans l'habileté et la compréhension de ces trois éléments inséparables et sont pris en compte pour l'attribution d'un grade. Tous les trois doivent exister simultanément et tous les trois doivent être totalement concernés par la pratique. S'il manque une chose, tout s'écroule. Le corps sans technique est inutilisable, sans esprit il n'est qu'un sac vide. La technique ne peut s'appliquer que par le corps mais c'est l'esprit qui la fait vivre et progresser. Mais les proportions entre eux sont différentes, suivant les âges de la vie. Dans la jeunesse, **Taï** : le corps est très fort, très résistant, **Ghi** : la technique est encore faible, et **Shin** : l'esprit est seulement au début de son développement. A quarante ans, Taï est moins fort, mais Ghi est meilleur et Shin commence à s'affirmer. A soixante ans, Taï a déjà faibli, Ghi la technique est à son apogée, et Shin est très fort. A quatre-vingts ans, Taï est devenu très faible, Ghi est encore très bon et Shin est supérieur. Dans l'ensemble il y a donc une progression, une amélioration constante. (*Dojo, le temple du sabre - P. Delorme*)

# LE CODE MORAL

Créé en 1985 par Bernard Midan, sur la base du code d'honneur et de morale du collège national des ceintures noires proposé par Jean-Lucien Jazarin sur la base du texte de Nitobe. Le code moral est inspiré de son ancêtre japonais : le bushido (la voie du guerrier) qui était le code d'honneur des samouraïs. C' est le code de conduite du judoka.



**Le judo**  
**La voie de la souplesse, celle du corps et de l'esprit.**

**La politesse**  
C'est le respect d'autrui

**Le courage**  
C'est de faire ce qui est juste

**La sincérité**  
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

**L'honneur**  
C'est d'être fidèle à la parole donnée

**La modestie**  
C'est de parler de soi-même sans orgueil

**Le respect**  
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

**Le contrôle de soi**  
C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

**L'amitié**  
C'est le plus pur des sentiments humains



礼儀  
LA POLITESSE

勇氣  
LE COURAGE

誠  
LA SINCÉRITÉ

名譽  
L'HONNEUR

謙虛  
LA MODESTIE

敬尊  
LE RESPECT

自制  
LE CONTROL DE SOI

友情  
L'AMITIÉ



# L'ATTITUDE AU DOJO

**Le Dojo** : Lieu où l'on étudie la voie d'un art martial.

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien entre les pratiquants.



Respect des lieux



Entraide



Respect des personnes



Politesse



Hygiène



Convivialité



Ponctualité

(Source FFJDA Dessins : A Chéret)

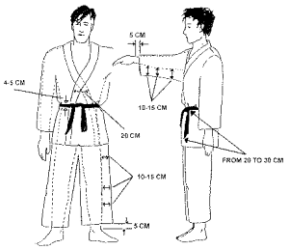
# LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

**Les règles de conduite :** Le judoka accepte les règles explicites du dojo: la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

**Dojo :** Lieu de pratique du judo jujitsu, c'est la salle où se

trouve le **tatami** : Surface de pratique des judokas dont la densité permet d'effectuer les chutes sans danger.



**La tenue (Judogi) :** Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

**Les «zooris» :** Sandales utilisées pour aller des vestiaires au dojo. Plus communément appelées Tong.

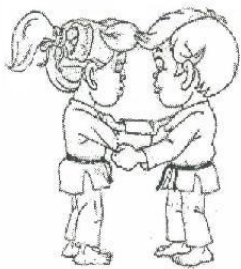


**Le professeur (Sensei) :** Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

**Le salut (Rei) :** c'est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.



**Les Partenaires** Le judo se pratique à deux. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.



**Tori :** Partenaire de Uke, c'est celui qui exécute la technique.

**Uke :** Partenaire de Tori. Uke est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action, il permet donc au partenaire de progresser. C'est donc véritablement un partenaire actif.

**La saisie (Kumi kata) :** La pratique du judo demande une saisie entre deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

**Hajime :** «commencez», donne le signal de départ d'un exercice ou d'un combat.

**Matte :** «arrêtez», donne le signal d'arrêt d'un exercice ou l'arrêt momentané d'un combat.

**Sore made :** annonce la « fin du combat ».

**La chute (*Ukemi*) :** Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.



### **Les bases techniques (*Ghi*) :**

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

### **Le randori :**

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

### **Le shiai :**

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

### **Le kata :**

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés. . .

Uki-Otoshi



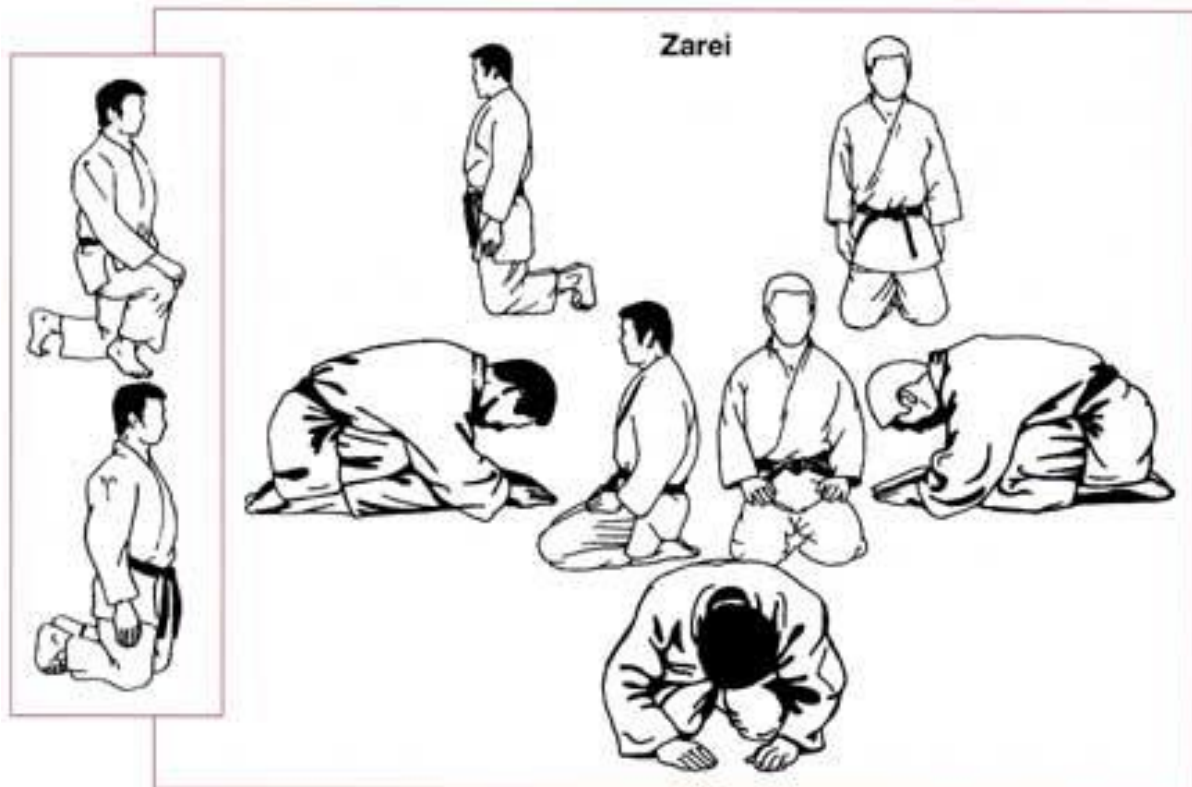
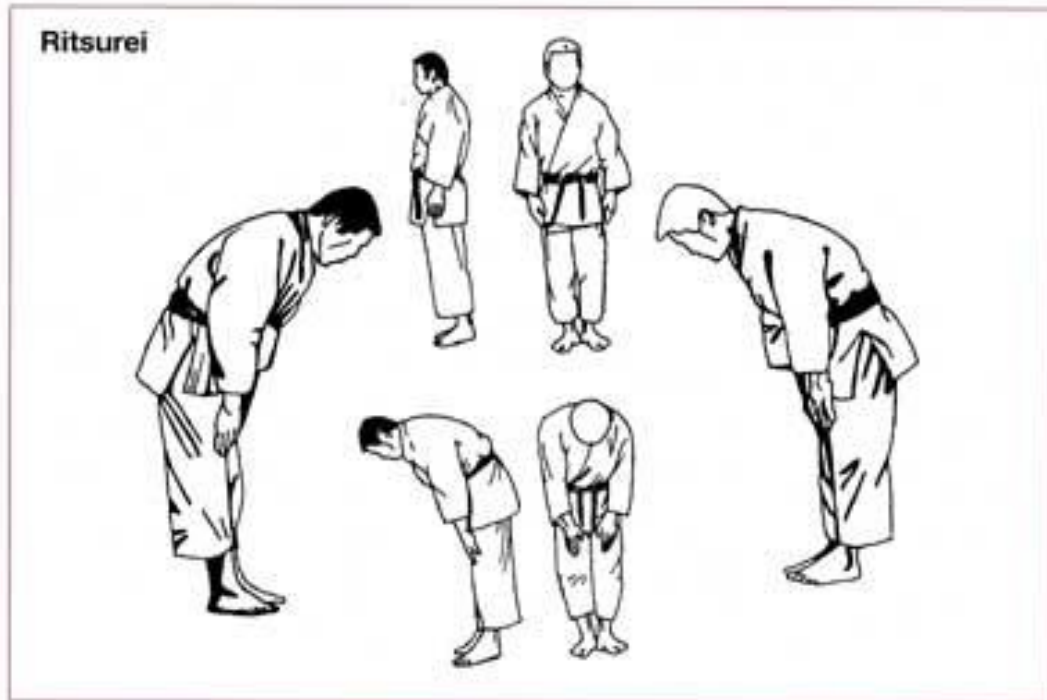
### **Le grade (*Kyu* ou *Dan*) :**

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (*Shin*), technique (*Ghi*) et physique (*Tai*) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant. Le grade est une reconnaissance et une responsabilité.

(Source FFJDA)

# LES SALUTS

**Rei** Dès le début de la pratique du judo, nous apprenons à saluer : saluer le dojo lorsqu'on y entre, saluer le tatami lorsqu'on y monte et lorsqu'on le quitte, saluer l'examineur ou le professeur, saluer son partenaire avant et après la pratique technique commune, les katas ou les randoris, saluer son adversaire avant et après un combat.



# LE JUJITSU

**Le jujitsu** (Art de la souplesse) est l'ancienne discipline pratiquée par les samouraïs pour se défendre sur les champs de bataille dans les temps troublés durant l'ère féodale. Il est, de par sa composition (Atémis, projections, contrôles, clés, étranglements et la pratique en défense sur certaines armes), la première « self-défense » des guerriers japonais.

Le terme générique « jujitsu » cache une réalité complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie. Il s'agissait de la discipline de combat, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale.

Au début du XXème siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, et ont collecté les techniques de différentes écoles de jujitsu pour en faire une autre pratique, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le Judo, dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito-Ryu, et l'aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito-Ryu. Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le jujitsu est, à juste titre, le creuset des différents arts martiaux japonais. (*Extrait de Wikipédia*)

Son exportation en Europe est confiée à des experts nippons qui appuient leur enseignement sur le concept du Jujitsu plus répandu que le mot Judo. Lorsqu'en 1935, le maître Minosuke KAWAISHI introduit le Judo en France, il le présente d'abord sous le terme de « Jujitsu » et c'est avant tout l'aspect self défense qui séduit les premiers adeptes. Ces séances se plaçaient en début de cours en complément obligé de l'échauffement. Rappelons que l'expert japonais collabore à la création, avec Moshé FELDENKRAIS, du « Jujitsu club de France » à Paris en 1936 et publie sa « Méthode de Jujitsu » (1950) qui restera longtemps l'ouvrage de référence.



## **L'EXPANSION DU JUDO : 1946 – 1971**

Après la seconde guerre mondiale, la fédération française de judo jujitsu voit le jour en 1946 et développe l'aspect sportif tout en accueillant à chaque décennie des populations de pratiquants de plus en plus variées en sexes, âges et niveaux de grades. L'expansion des activités sportives, les attraits du judo, la couverture médiatique des événements, tout cela réduit l'audience du Jujitsu, alors que paradoxalement beaucoup de gens se trouvent à la recherche, avant tout, d'une méthode pour se défendre. La crainte de voir disparaître la pratique de cette discipline amène le Directeur technique national, Henri COURTINE, à confier à son ami et expert Bernard PARISSET, la mission de relancer la pratique et l'enseignement du Jujitsu dans l'hexagone.

## **L'ACTIVITÉ JUJITSU SE STRUCTURE**

Les activités menées sur cette période conduisent au constat suivant, il existe dorénavant :

- une méthode officielle F.F.J.D.A accompagnée de nombreux documents d'illustration,
- un grade de ceinture noire 1er dan avec une option principale jujitsu,



- un réseau d'une quarantaine de correspondants régionaux relayés au niveau départemental par de nombreux instructeurs,
- une commission technique nationale qui s'étoffe avec de nouveaux techniciens choisis parmi les correspondants les plus compétents (Frédéric BOURGOIN, Guy MENNEREAU, Patrick NOLIN, Patrick POUZET, Laurent THOMAS, Emmanuel WIRTZ).
- Eugène DOMAGATA, pionnier de l'activité et membre de la DTN, devient coordonnateur national tout en assurant des tâches administratives, techniques et de représentation aux niveaux français et international.

## UNE QUALITE DE L'ENSEIGNEMENT

La méthode française d'enseignement judo jujitsu se trouve dispensée par les experts de la commission nationale, membres de l'école nationale de judo jujitsu. Elle est adaptée à toutes les populations de pratiquants et a pour but la maîtrise de l'art du jujitsu en :

- éduquant physiquement et moralement,
- en proposant des exercices attrayants,
- en étant efficace pour se défendre,
- en permettant des possibilités d'expression sportive variées.

Des stages nationaux et interrégionaux attirent un maximum d'enseignants qui souhaitent se perfectionner dans cette spécialité.

Des correspondants régionaux et instructeurs départementaux préparent les candidats au contenu des passages de grades d'expression technique rénovés en quatre unités de valeurs capitalisables et notamment pour ceux qui choisissent l'option Jujitsu.

## LES DIFFICULTES

Relancé il y a maintenant une quarantaine d'années, le jujitsu connaît à la fois une progression fulgurante sur le plan quantitatif (estimation de 50 000 pratiquants) et sur le plan qualitatif (26 titres de champion du monde), mais avant d'afficher ces excellents chiffres, il lui a fallu trouver sa place, prouver son existence, subir les quolibets et battre le fer en permanence. Cela a pris plusieurs décades à être toléré puis accepté et plus récemment apprécié. Il a fallu lever nombre d'interrogations et d'ambiguïtés sur différents dossiers :

- Pourquoi prendre en compte les besoins d'une population de trentenaires et plus ?
- Le produit « jujitsu » allait-il vraiment faire venir une nouvelle population de féminines ?
- Crise de lèse-majesté : y a-t'il la nécessité de créer des animations et compétitions techniques spécifiques à cette frange de licencié(es) ?
- Un engagement international sur le plan sportif, en bâtissant quelles équipes, et pour quels résultats ?



Le maillage hexagonal a été long, les formes d'acceptation sont venues avec les preuves fournies, et il a suffi de dirigeants éclairés, voire visionnaires pour qu'enfin, on trouve un grand intérêt à cette facette qui participe au chantier immense du développement des activités fédérales dans notre territoire. En France, le jujitsu est enseigné dans les clubs affiliés à la Fédération Française de judo et Disciplines Associées. On y retrouve les deux aspects de technique de l'autodéfense et de sport.

*Extrait de : INTERVIEW DE CHRISTIAN BLAREAU CEINTURE NOIRE 6e DAN DE JUDO – JU JITSU, PRESIDENT DE L'UNION EUROPEENNE DE JU JITSU MEMBRE DU COMITE DIRECTEUR DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO*

# **DEFINITIONS ET METHODES** **D'ENTRAINEMENTS**

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

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

**CONTRE-PRISE** : Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagé par l'autre.

**DEFENSE** : Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

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

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

**OPPORTUNITE** : Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme le Kumi Kata, déplacements, changements de postures, attaques, etc....

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

**SITUATION DE TRAVAIL** : Position respective de Tori et Uke qui précède l'application d'une technique.

**TOKUI-WAZA** : Technique favorite d'un judoka.

**TENDOKU RENSHU** : Cette forme d'entraînement consiste à répéter des mouvements techniques dans le vide. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire.

**UCHI-KOMI** : Uchi-komi signifie littéralement « rentrer dedans ». Cette forme d'entraînement se pratique avec un partenaire pour travailler en répétition l'entrée d'une projection. Le travail se limite au déséquilibre, au placement de son corps et lancement de la technique sans faire chuter.

**NAGE-KOMI** : Nage-komi se pratique également à deux. Il est en quelque sorte la suite de l'uchi-komi puisqu'en plus de répéter l'entrée et le placement de la technique, on fait chuter son partenaire à chaque fois.

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

**KAGARI-GEIKO** : 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.

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

**SHIAI** : Il s'agit d'un combat comme en compétition. Les deux partenaires attaquent et défendent pleinement.

*(Source : Textes officiels de la FFJDA et internet).*



## Tai-otoshi

# LES TERMES JAPONAIS

## Les familles de techniques

ASHI-WAZA	TECHNIQUE DE JAMBE
ATÉMI-WAZA	TECHNIQUE DE COUPS
KOSHI-WAZA	TECHNIQUE DE HANCHE
KAESHI-WAZA	TECHNIQUE DE RENVERSEMENT
KANSETSU-WAZA	TECHNIQUE DE LUXATION
KATAME-WAZA	TECHNIQUE DE CONTRÔLE
MA-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DANS L'AXE
NAGE-WAZA	TECHNIQUES DE PROJECTION
NE-WAZA	TECHNIQUE AU SOL
OSAE-KOMI-WAZA	TECHNIQUE D'IMMOBILISATION
SHIME-WAZA	TECHNIQUE ÉTRANGLEMENT
SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE
TE-WAZA	TECHNIQUE DE MAIN ou TECHNIQUE DE BRAS
YOKO-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DE COTE

## Les katas

GO NO SEN KATA	KATA DES CONTRE-PRISES (NAGE WAZA)
GOSHIN JITSU	KATA DE DEFENSE
JUNO KATA	KATA DE LA SOUPLESSE
KATAME NO KATA	KATA DES CONTRÔLES (NE WAZA)
KIME NO KATA	KATA DE LA DECISION (DEFENSE)
KOSHIKI NO KATA	KATA DES FORMES ANCIENNES
NAGE NO KATA	KATA DES PROJECTIONS (NAGE WAZA)

## Les saluts

REI	SALUER
RITSUREI	SALUT DEBOUT
SEIZA	POSITION A GENOUX
ZAREI	SALUT A GENOUX

## Grade

KYU	CEINTURE DE COULEURS
DAN	NIVEAU

## Orientation

MAE	DEVANT
USHIRO	ARRIERE
YOKO	COTE
URA	OPPOSÉ, ARRIERE
SOTO	EXTERIEUR
UCHI	INTERIEUR

## Les parties du corps

ASHI	JAMBE
GOSHI ou KOSHI	HANCHE
HARA	VENTRE
HIGI ou HIJI	COUDE
HIZA	GENOU
KAGATO ou KAKATO	TALON
KIBIZU	CHEVILLE
KOTE	POIGNET
KUBI	COU
MOMO	LA CUISSE
MUNE	POITRINE
SEOI	ÉPAULE
SHUTO	TRANCHANT DE LA MAIN (sabre ext de la main, côté petit doigt)
TAI	CORPS
TE	MAIN
TEISHO	PAUME DE LA MAIN
UDE	BRAS
YUBI	LES DOIGTS

## Les niveaux

JODAN	PARTIE HAUTE DU CORPS
SHUDAN ou CHUDAN	PARTIE INTERMEDIAIRE DU CORPS
GEDAN	PARTIE BASSE DU CORPS

## Compter en japonais

ICHI	UN
NI	DEUX
SAN	TROIS
SHI	QUATRE
GO	CINQ
ROKU	SIX
SHICHI	SEPT
HACHI	HUIT
KU	NEUF
JU	DIX



# Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune



## PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



### TECHNIQUES DE PROJECTION

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### NAGE WAZA

### KATAME WAZA

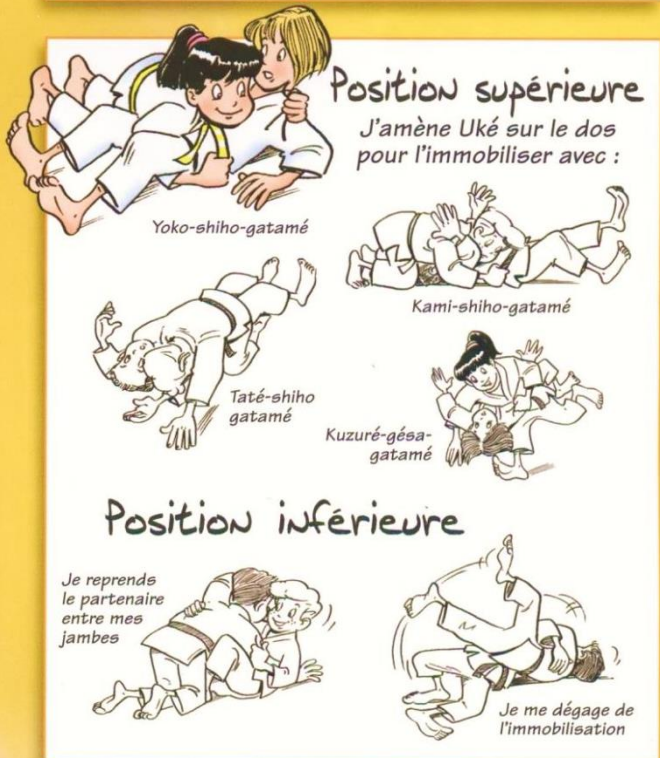
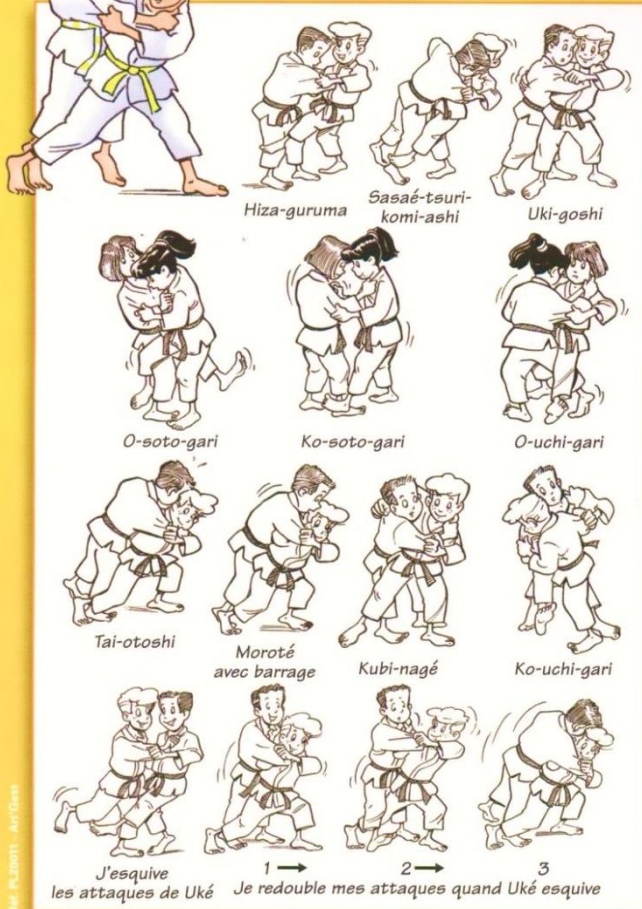
### Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**CEINTURE BLANCHE** : 4 ans minimum

**CEINTURE BLANCHE AVEC UNE BANDE HORIZONTALE JAUNE** : 5 ans minimum

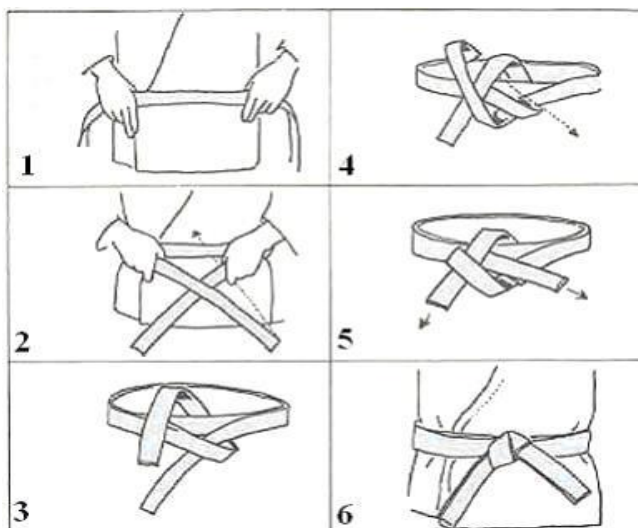
**CEINTURE BLANCHE AVEC DEUX BANDES HORIZONTALES JAUNES** : 6 ans minimum

**CEINTURE BLANCHE-JAUNE** : avoir 7 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, techniques debout, immobilisations et du vocabulaire.

**CEINTURE JAUNE** : avoir 8 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, techniques debout, immobilisations, des sorties d'immobilisation, des retournements Uke à quatre pattes et liaison debout sol sans oublier la participation à des interclubs et du vocabulaire.







**UKEMI** (chutes) Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu.

**Mae Mawari** Ukemi *Chute avant*



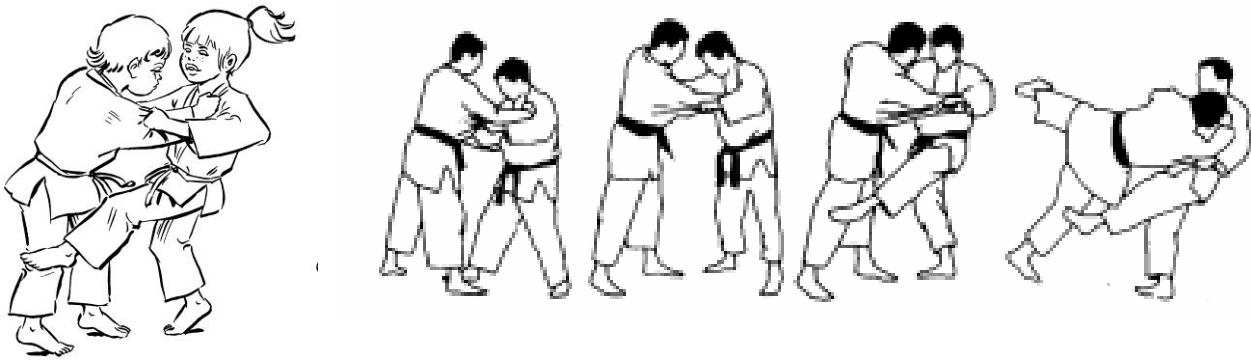
**Ushiro** Ukemi *Chute arrière*



**Yoko** Ukemi *Chute latérale*



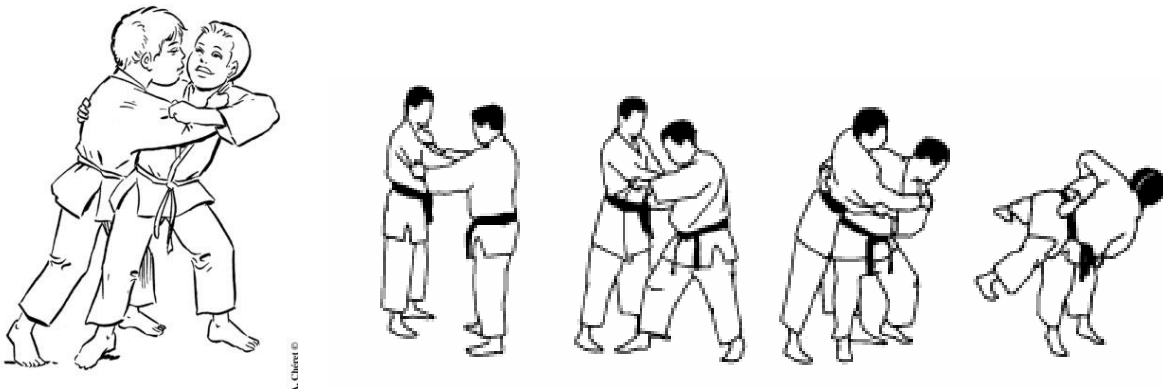
**HIZA-GURUMA :** Roue autour du genou (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



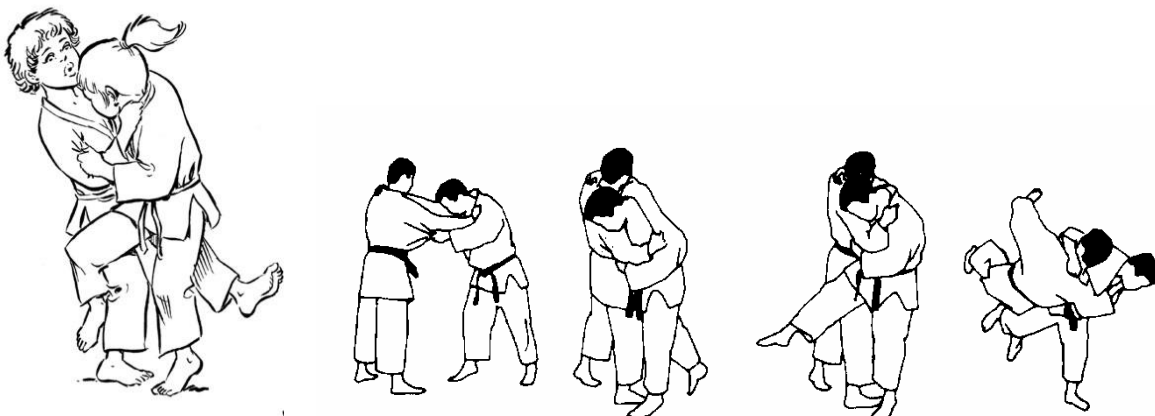
**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI :** Blocage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



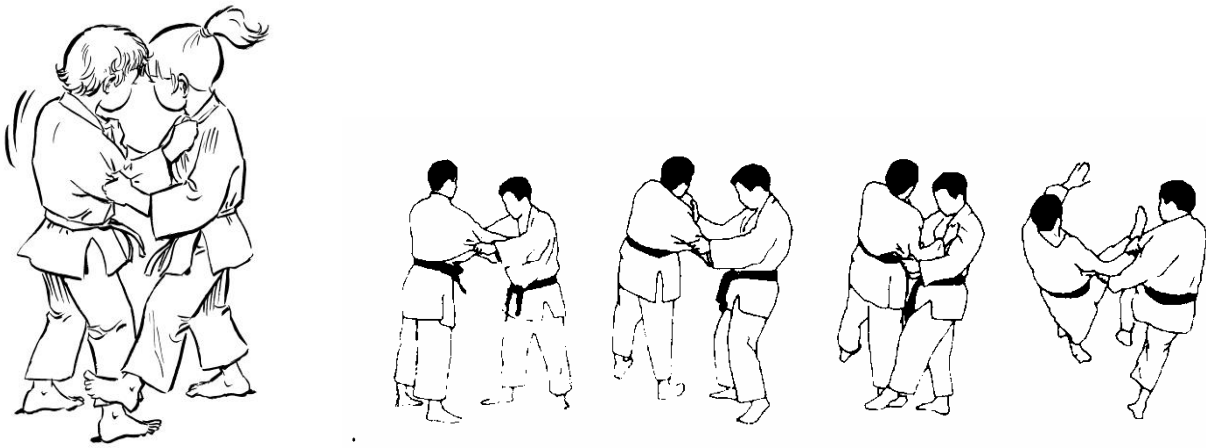
**UKI-GOSHI :** Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



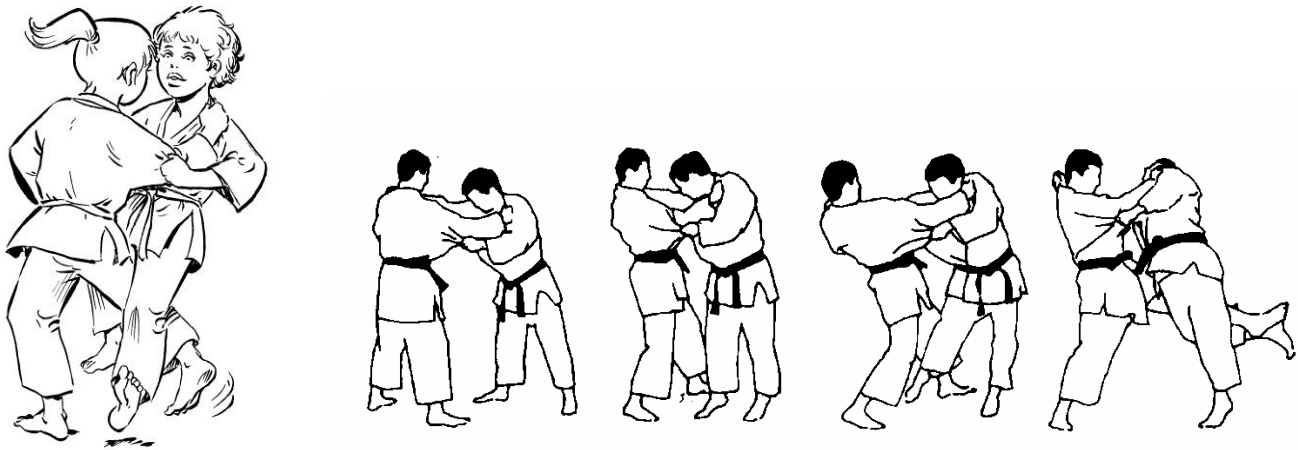
**O-SOTO-GARI:** Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



**KO-SOTO-GARI:** Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



**O-UCHI-GARI :** Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



**TAI-OTOSHI :** Renversment du corps (famille des te-waza) technique de mains.



**MOROTE AVEC BARRAGE :** Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza)

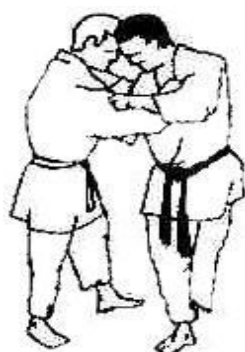




**KUBI-NAGE** : Projection par le cou (famille des koshi-waza) technique de hanche.



**KO-UCHI-GARI** : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



**OSAE KOMI WAZA (immobilisations)**

**KAMI-SHIHO-GATAME:**

Contrôle des quatre coins par le dessus



**YOKO-SHIHO-GATAME:**

Contrôle des quatre coins par le côté



**TATE-SHIHO-GATAME:**

Contrôle des quatre coins à cheval



**KUZURE-GEZA-GATAME:**

Contrôle des quatre coins par le travers du corps



**SPECIFIQUE JU JITSU**

Elaboré par Olivier TROUSLOT pour l'AMM 82

dernière mise à jour 22 octobre 2014

Page 25 /60

## **ATEMI WAZA (art de frapper les points vitaux)**

### **TE WAZA (techniques de mains)**

Tsukake  
(coup de poing direct)



Oi Tsuki  
(coup de poing direct en avançant le pied)



Gyaku Tsuki  
(coup de poing inversé)



Teisho  
(coup paume de la main)



### **ASHI WAZA (techniques de jambes)**

Mae Geri  
(coup de pied de face)



Yoko Geri  
(coup de pied de côté)



Mawashi Geri  
(coup de pied circulaire)



Hiza Geri  
(coup de genou)



### **UKE WAZA (techniques de parades et blocages)**

A savoir : déplacements axiaux et circulaires, esquives, blocages, gardes, points vitaux

Age Uke  
(blocage de l'avant-bras, vers le haut)



Uchi Uke  
(blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur)



Soto Uke  
(blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur)



Gedan Barai  
(blocage balayé bas)

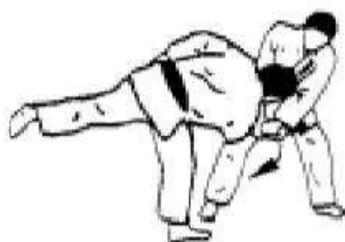


Juji Uke  
(blocage mains en croix)



### **KANSETSU WAZA (clés)**

Kote Gaeshi  
(clé de poignet en flexion)



Kote Mawashi  
(clé de poignet en tournant)



Juji Gatame  
(clé en croix)





# Programme de la ceinture jaune orange à la ceinture orange



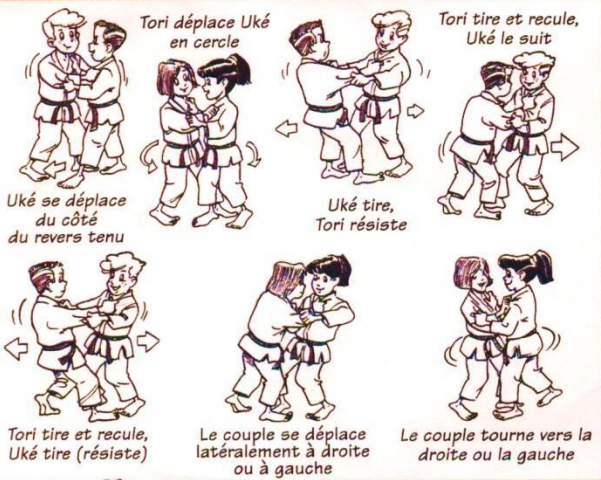
PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT  
du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



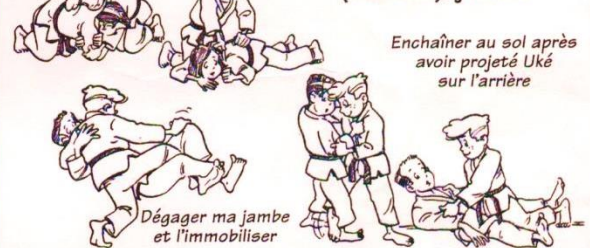
## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

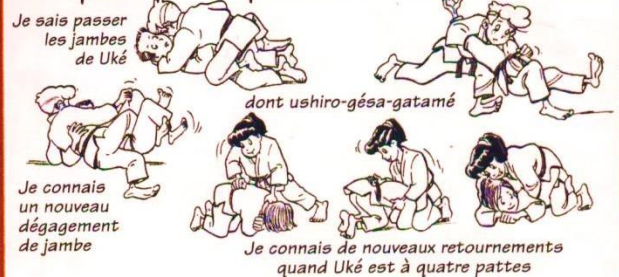
#### En position inférieure (sous Uké), je sais



#### En position supérieure (sur Uké), je sais



#### En position supérieure Je connais 5 immobilisations



#### En position inférieure



Âges plancher ceinture  
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :  
10 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

## **CEINTURE JAUNE-ORANGE** : avoir 9 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, sur des déplacements différents techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

## **CEINTURE ORANGE** : avoir 10 ans minimum

Respect des règles du dojo sur des déplacements différents techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

### **UKEMI (chutes)**

Chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu, demi-tour, avec atemi pied et poing.

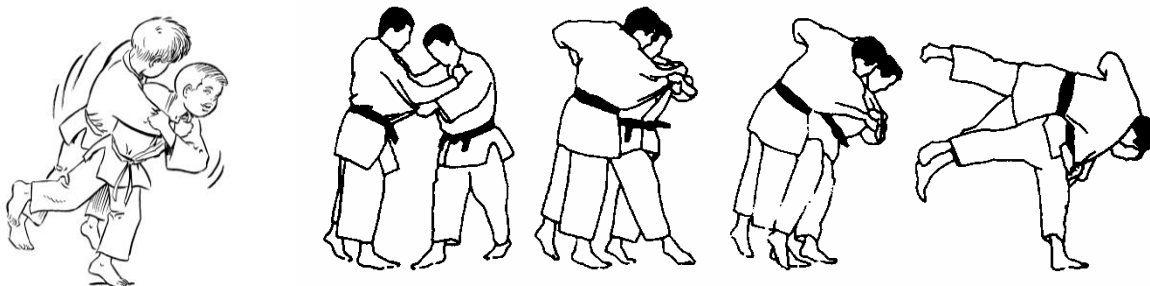
Mae Mawari Ukemi *Chute avant (relevée et bloquée)*

Ushiro Ukemi *Chute arrière*

Yoko Ukemi *Chute latérale*

### **NAGE WAZA (techniques de projection)**

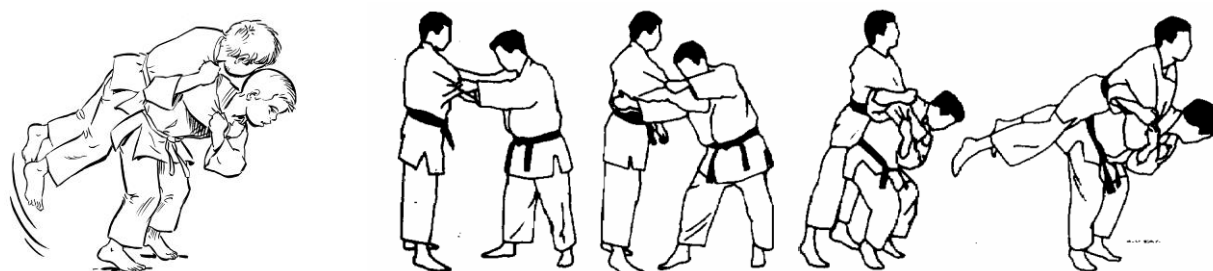
**HARAI-GOSHI** : balayage avec la hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



**O-GOSHI** : Grande Projection de hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



**IPPON-SEOI-NAGE** : Projection par-dessus l'épaule (famille des te-waza) technique de mains

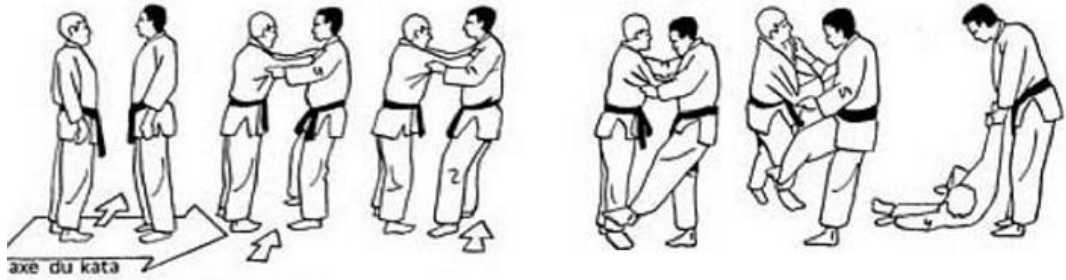


**ASHI-GURUMA** : Enroulement autour de la jambe (famille des ashi-waza) techniques de jambes.

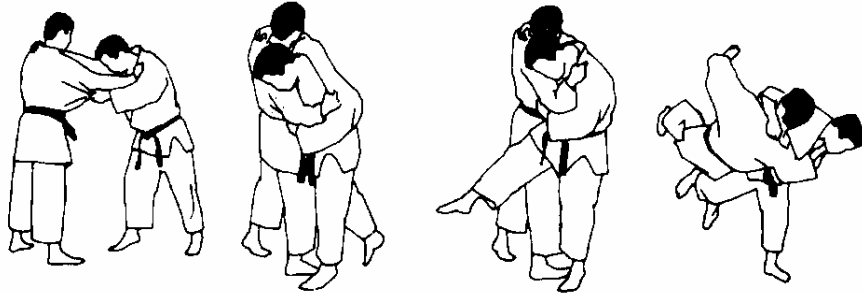




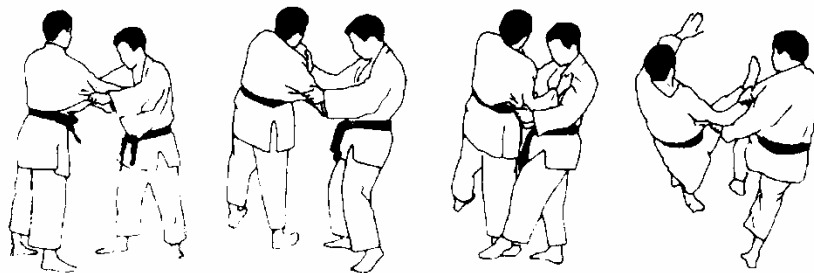
**OKURI-ASHI-BARAI :** Balayage des deux jambes (famille des ashi-waza) technique de jambes.



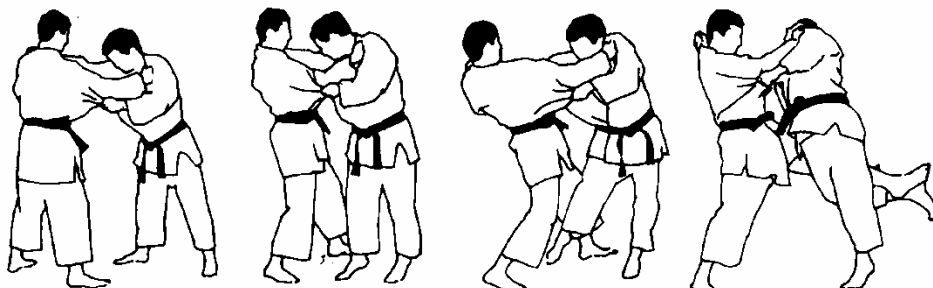
**O-SOTO-GARI:** Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



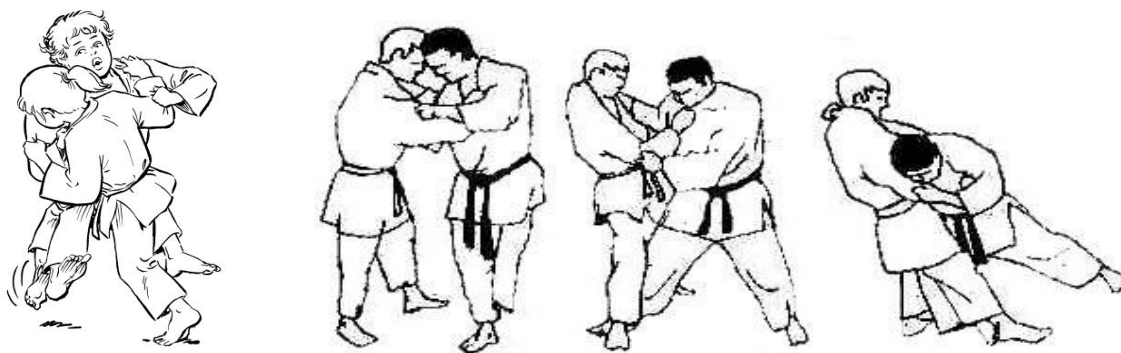
**KO-SOTO-GARI:** Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



**O-UCHI-GARI :** Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



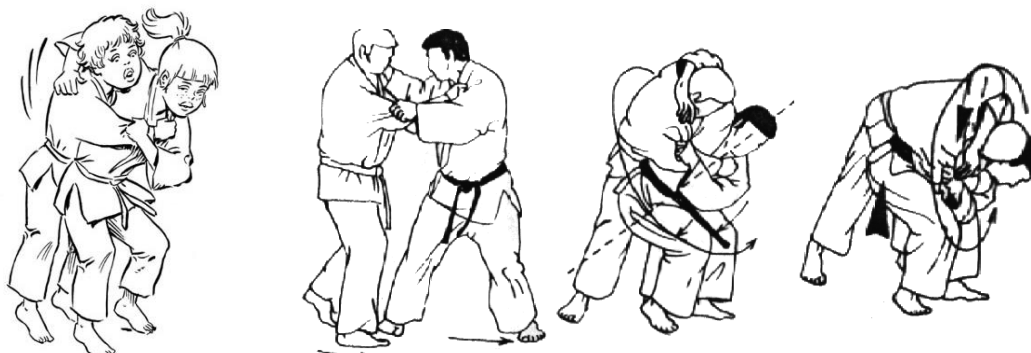
**KO-UCHI-GARI :** Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



**MOROTE-SEOI-NAGE :** Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza) technique de mains.



**KOSHI-GURUMA :** Roue autour des hanches (famille des koshi-waza) technique de hanches.



**ERI-SEOI-NAGE :** Projection d'épaule par le revers (famille des te-waza) technique de main et d'épaule.





## OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

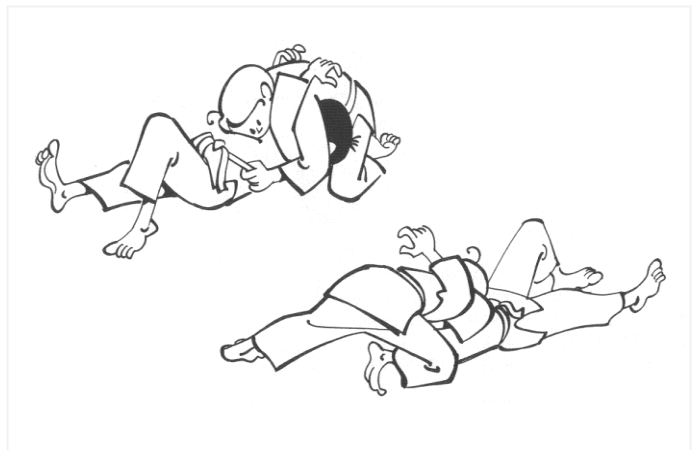
### USHIRO-GEZA-GATAME:

Contrôle par le travers arrière



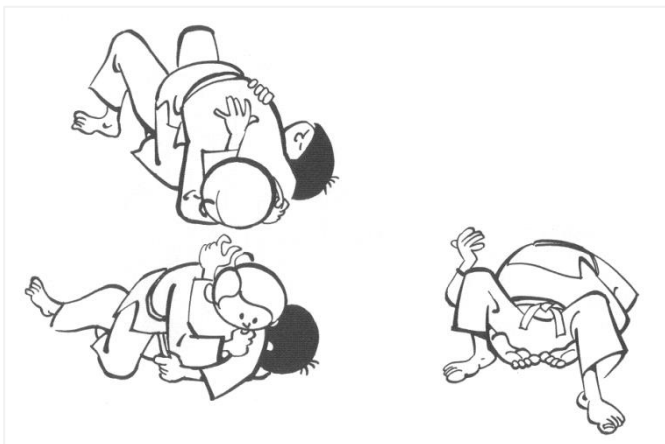
### KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Variante de KAMI-SHIHO-GATAME



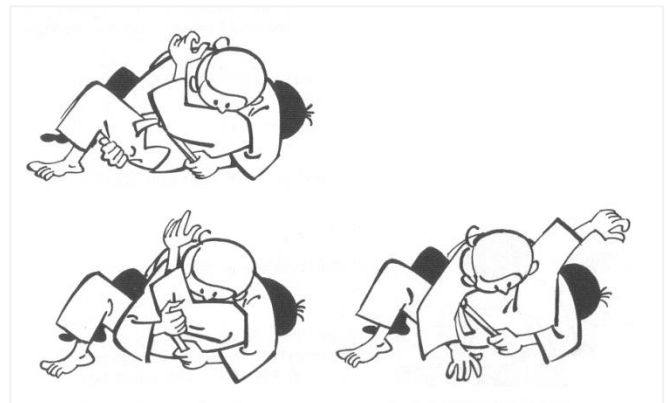
### KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME:

Variante de TATE-SHIHO-GATAME



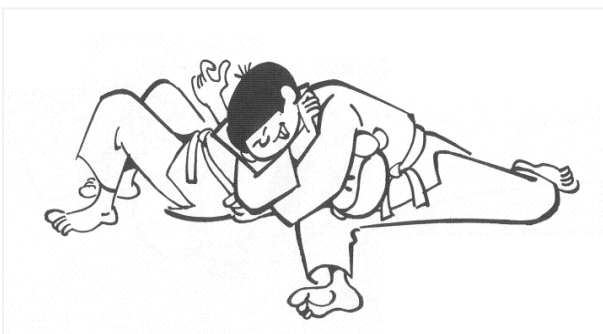
### KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

Variante de YOKO-SHIHO-GATAME



### MAKURA-GESA-GATAME:

Contrôle arrière costal « en oreiller »



## SPECIFIQUE JU JITSU

### **ATEMI WAZA (art de frapper les poings vitaux)**

#### **TE WAZA (techniques de mains)**

Shuto  
(coup tranchant  
de la main)



Age Tsuki  
(coup de poing donner  
de bas en haut)



Naname Tsuki  
(coup de poing circulaire)



Ura Uchi  
(attaque de revers)



#### **ASHI WAZA (techniques de jambes)**

Ushiro Geri Keage  
(coup de pied arrière fouetté)



Ushiro Geri Kekomi  
(coup de pied arrière défonçant)

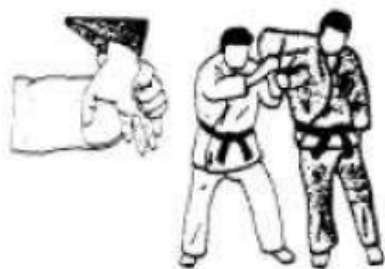


Mikazuki Geri  
(Coup de tête circulaire donné  
en arc de cercle (pied en cuiller)



#### **KANSETSU WAZA (clés)**

Kote Hineri  
(clé de poignet en torsion)



Ude Gatame  
(clé du coude avec le bras,  
en hyperextension)



Ude Garami  
(contrôle de l'avant bras plié,  
vers le haut ou vers le bas)



Ude Osae  
(contrôle du coude avec le pied,  
ou le genou lorsque le bras est  
en appui au sol, Uke à plat ventre)



Ude Nobashi  
(clé de neutralisation par étirement,  
Uke sur le dos a le bras tendu au dessus de la tête,  
Tori contrôle le coude et la main, paume face au sol)

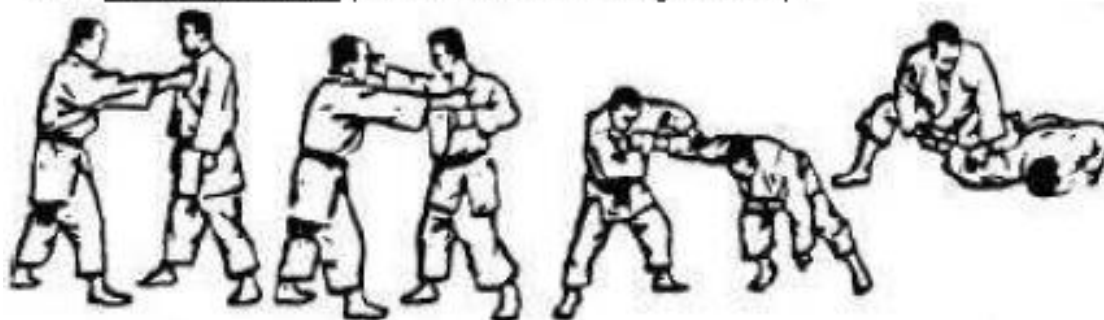


## KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 3

- 1. ryote-dori (*prise des 2 mains*)



- 2. hidari-eri-dori (*saisie du revers gauche*)



- 3. migi-eri-dori (*saisie du revers droit*)





# Programme de la ceinture orange verte à la ceinture verte



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT  
du Judo-Jujitsu



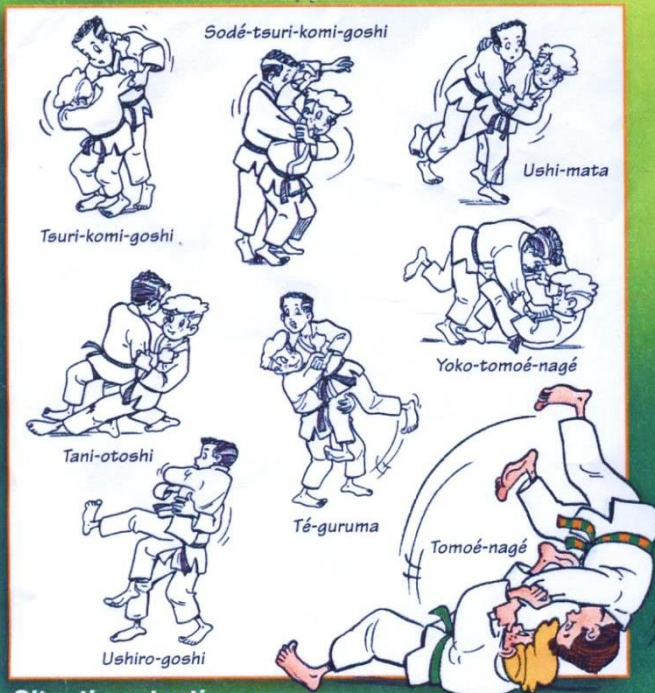
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



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

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

#### Position inférieure



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



Je sais passer les jambes de Uké



#### Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**CEINTURE ORANGE-VERTE** : avoir 11 ans minimum

Respect des règles du dojo. Sur des déplacements différents techniques debout à gauche et à droite avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

**CEINTURE VERTE** : avoir 12 ans minimum

Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements techniques debout, sutemis, enchainements, contres, retournements à 4 pattes, liaisons debout/sol et 1 série du Nage No Kata .

**NAGE WAZA (techniques de projection)**

**TSURI-KOMI-GOSHI:** Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



**SODE-TSURI-KOMI-GOSHI:** Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (Famille des koshi-waza) technique de hanche.



**UCHI-MATA:** Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des ashi-waza) technique de jambes.





**TANI-OTOSHI:** Chute dans la vallée (famille yoko-sutemi) technique de sacrifice latérale.

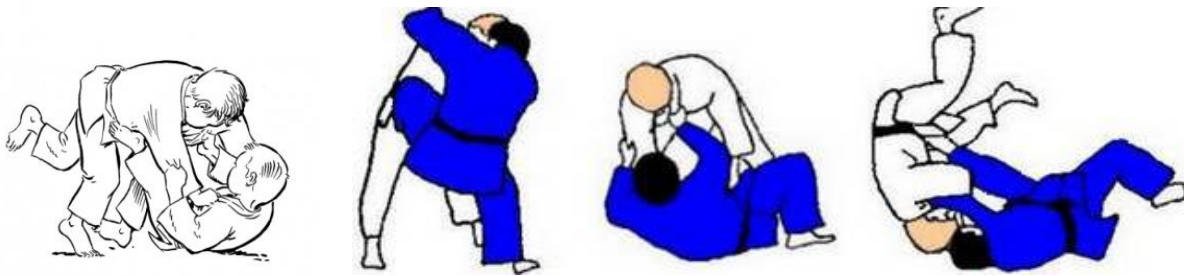
Tani-Otoshi



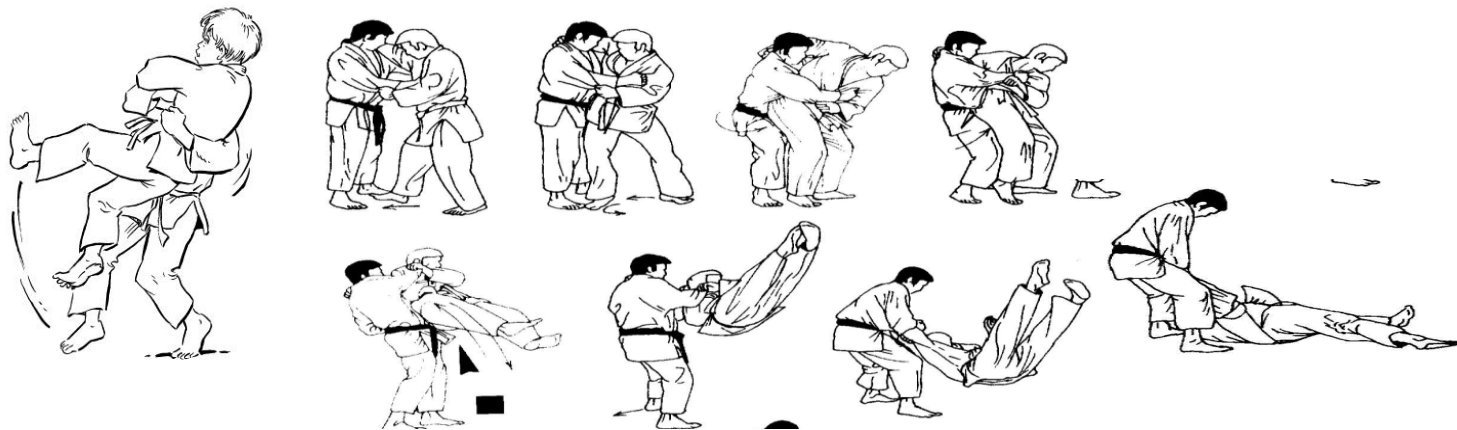
**TE-GURUMA:** Enroulement par les mains.



**YOKO-TOMOE-NAGE:** Projection en cercle de côté.



**USHIRO-GOSHI:** Projection de hanche par l'arrière.



**TOMOE-NAGE:** Projection en cercle (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice par l'arrière.





## Deuxième série du NAGE-NO-KATA

### Les techniques de hanches

Uki-Goshi



2ème  
Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



## SPECIFIQUE JU JITSU

### Shiho Nage

(projection dans toutes les directions : coupe de sabre)



### Ude Kime Nage

(projection avec le bras par l'extérieur en exerçant une pression sur le coude avec levier sur le poignet)



### Irimi Nage

(projection en entrant qui renverse Uke vers l'arrière par une action combinée sur la tête et dans le dos)



## ATEMI WAZA (art de frapper les points vitaux)

### ATAMA WAZA (techniques de têtes)

#### Mae Atama

(coup de tête de face)

#### Ushiro Atama

(coup de tête arrière)



## TE WAZA (techniques de mains)

### Uchi Oroshi

(attaque en marteau du poing)

### Shito

(attaque pointe des doigts)

### Hiji

(coup de coude)



## ASHI WAZA (techniques de jambes)

Kakato Geri

(coup de talon du haut vers le bas, arrière ou de face)



Ura Mawashi Geri

(coup de pied circulaire en revers)



## KANSETSU WAZA (clés)

Tekubi Osae

(clé par hyperflexion sur le cou du poignet sur bras tendu ou fléchi)



Waki Gatame

(contrôle par l'aisselle)



## SHIME WAZA (étranglements)



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Nami-Juji-Jime

Hadaka Jime

(étranglement arrière, par l'avant bras)





## KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 6

Créé en 1956 par des experts du KODOKAN sous la direction de TOMIKI et KOTANI, le kodokan goshin jitsu démontre les différentes formes de défense. Si le kime no kata dans sa représentation est imprégné de l'esprit des samourais représentant le combat réel, le KODOKAN GOSHIN JITSU lui est élaboré pour démontrer les techniques de défenses de jujitsu correspondants davantage à l'époque moderne.

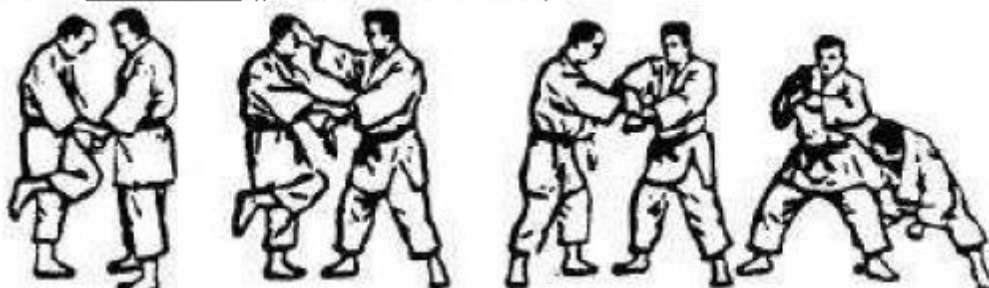
Dans le KODOKAN GOSHIN JITSU les atémis ne sont pas utilisés pour anéantir l'adversaire mais pour le mettre en position de faiblesse afin de mieux le contrôler. Mettant en évidence les bases techniques de la self défense, le kodokan goshin jitsu est composé de 21 techniques d'attaques à main nue ou avec armes.

### Il est décomposé comme suit :

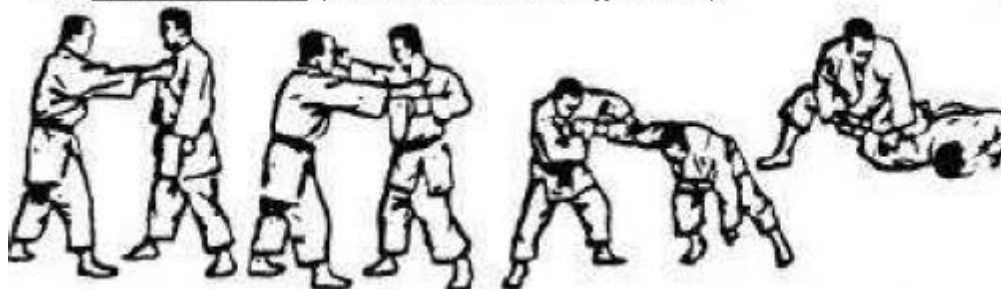
- 7 défenses sur attaque en saisies
- 5 défenses sur attaques en atémis
- 9 défenses sur attaques armées (dague, baton et pistolet)

Sur chacune de ses attaques, UKE doit démontrer son efficacité, sa précision, la qualité de ses postures puis la maîtrise de ses ukémis. les principes d'esquives, de parades, de blocages et de Il doit également exprimer une efficacité technique dans les projections ainsi dans toutes les autres formes de contrôle.

- 1. ryote-dori (*prise des 2 mains*)



- 2. hidari-eri-dori (*saisie du revers gauche*)



- 3. miqi-eri-dori (saisie du revers droit)



- 4. kata-ude-dori (saisie du coude)



- 5. ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)



- 6. ushiro-jime (étranglement par l'arrière)







# Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT  
du Judo-Jujitsu



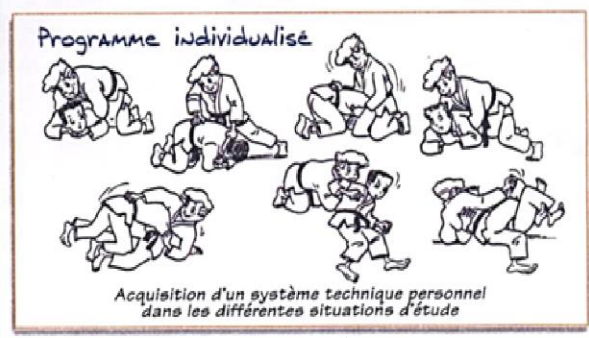
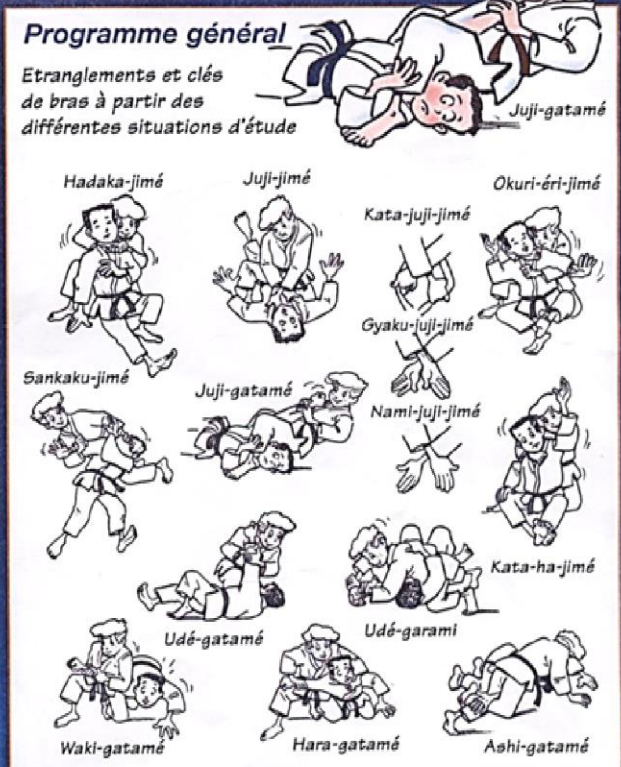
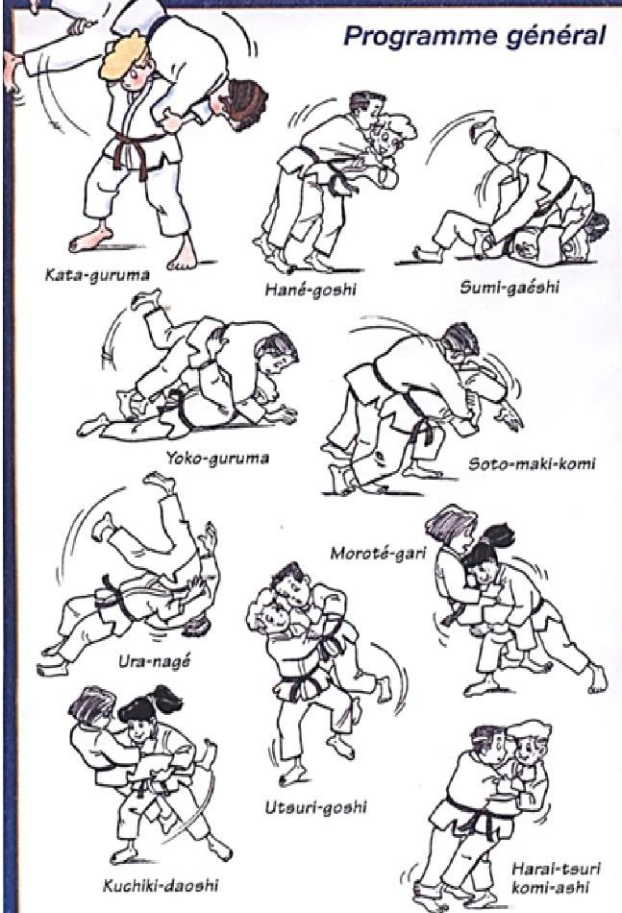
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA



Âges plancher ceinture bleue : 13 ans    ceinture marron : 14 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**CEINTURE BLEUE** : avoir 13 ans minimum

Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements techniques debout, sur technique au choix montrer toutes les opportunités, enchainements et contres, 1'30 de nage komi, kansetsu waza, shime waza et 2 séries du Nage No Kata

**CEINTURE MARRON** : avoir 14 ans, minimum

Techniques debout, sur techniques au choix montrer toutes les opportunités, enchainements et contres, 2' de nage komi, kansetsu waza, shime waza et 3 séries du Nage No Kata, notion de jujitsu et d'arbitrage.

### **NAGE WAZA (techniques de projection)**

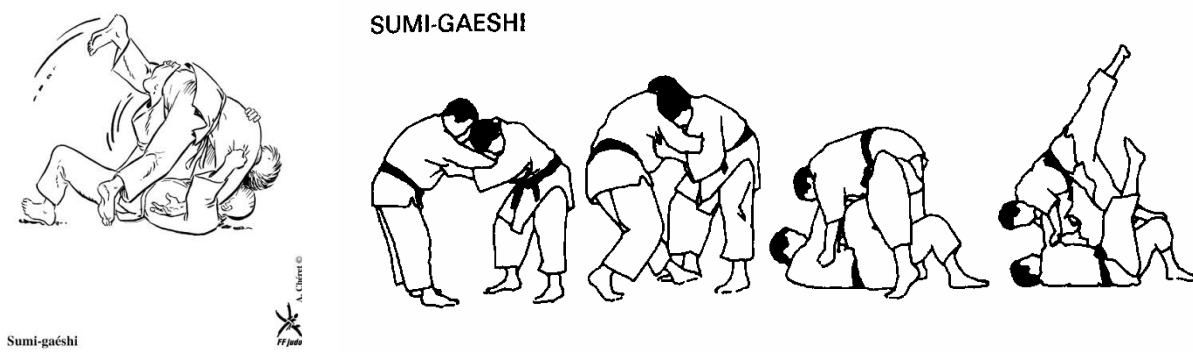
**KATA-GURUMA** : Roue autour des épaules (famille des te-waza) techniques de mains.



**HANE-GOSHI** : Hanche percutée (famille des koshi-waza) techniques de hanches.

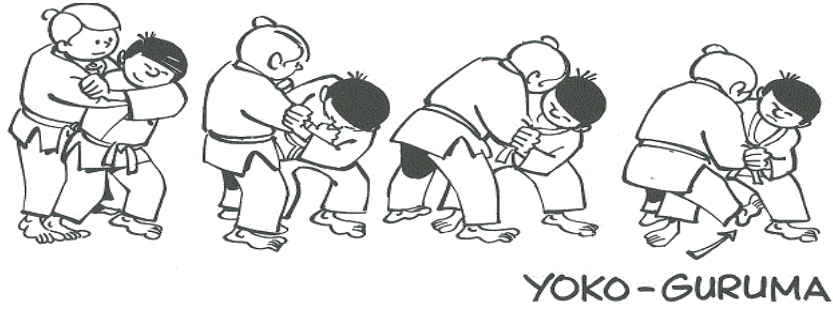
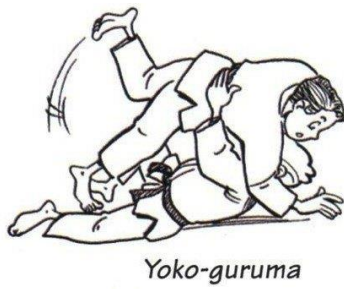


**SUMI-GAESHI** : Renversement dans l'angle. (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice arrière.

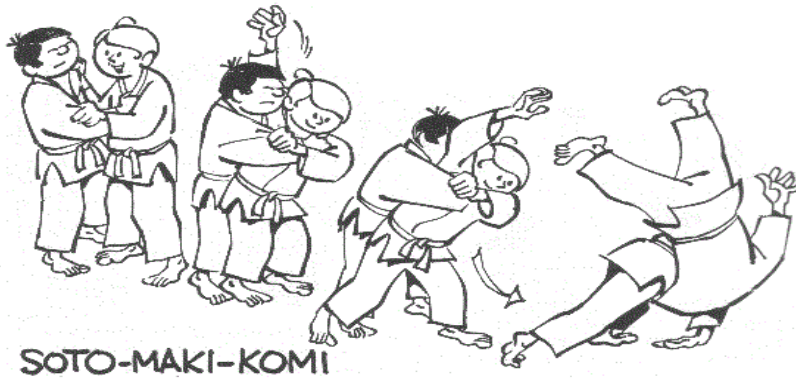




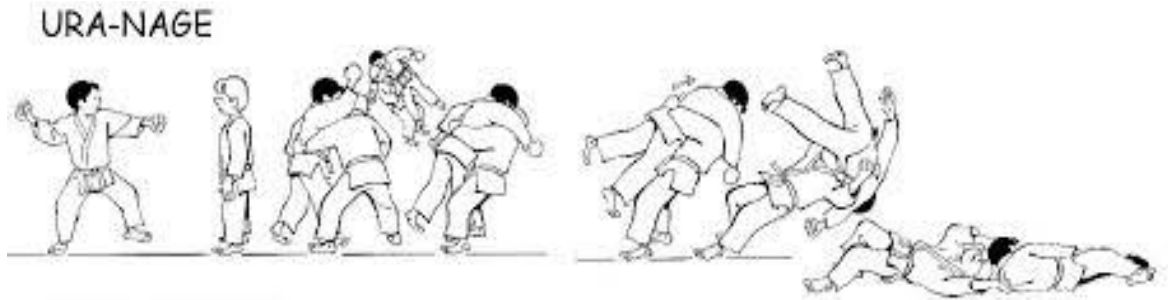
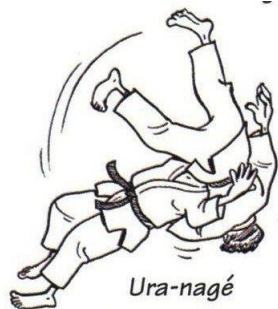
**YOKO-GURUMA** : Roue latérale (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



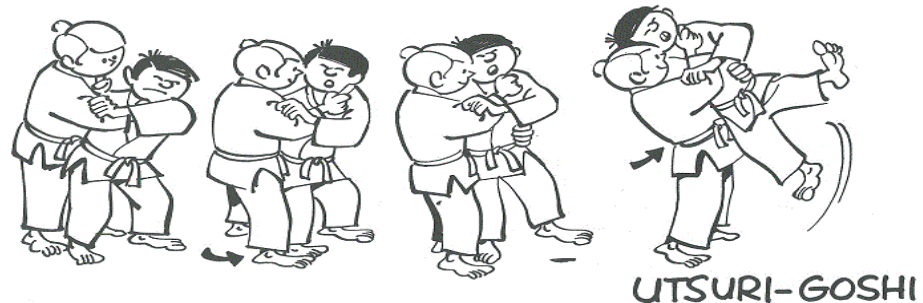
**SOTO-MAKI-KOMI** : Enroulement extérieur (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



**URA-NAGE** : Enroulement extérieur (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



**UTSURI-GOSHI** : Projection par l'avant en soulevant (famille des koshi-waza) techniques de hanches





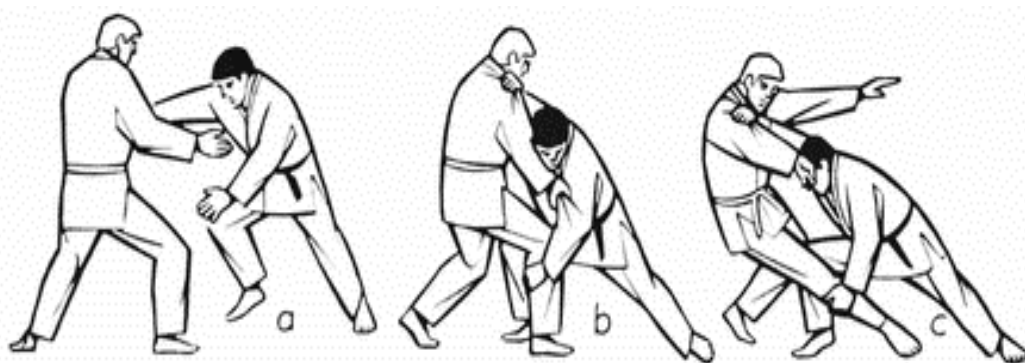
**MOROTE-GARI :** Fauchage des jambes par les deux mains (famille des te-waza) techniques de mains.



**KUCHIKI-DAOSHI :** Projection d'une main ou "Faire Tomber l'Arbre Mort" (famille des te-waza) techniques de mains.



Kuchiki-daoshi



**HARAI-TSURI-KOMI-ASHI :** Balayage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



**KATAME-WAZA :** Technique de contrôle

Toutes les **osaekomi** ou **immobilisations**: apprises précédemment :

- les gesa gatame,
- les shio gatame
- & leur kuzure,

## SHIME-WAZA technique d'étranglement

**JUJI-JIME :** Etranglement croisé (famille des shime-waza).

Juji-jimé



Kata-juji-jimé



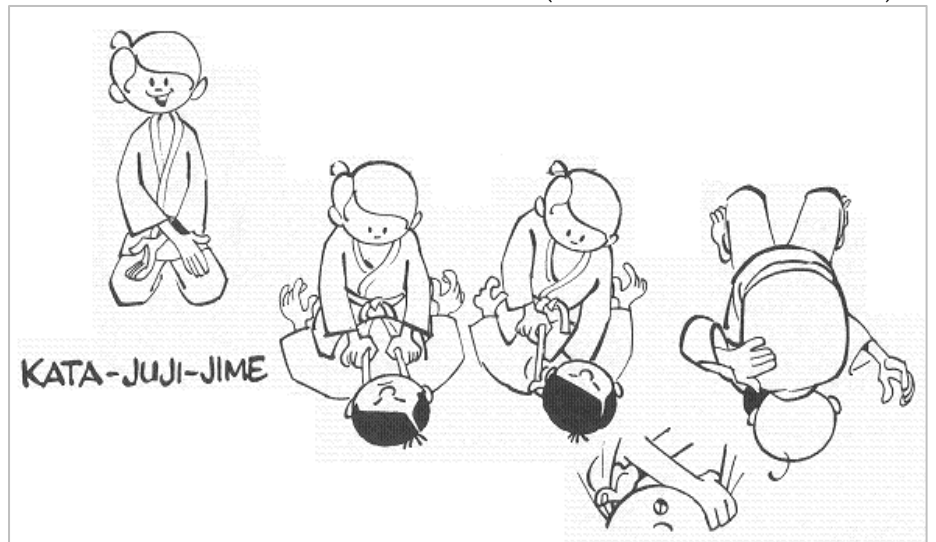
Gyaku-juji-jimé



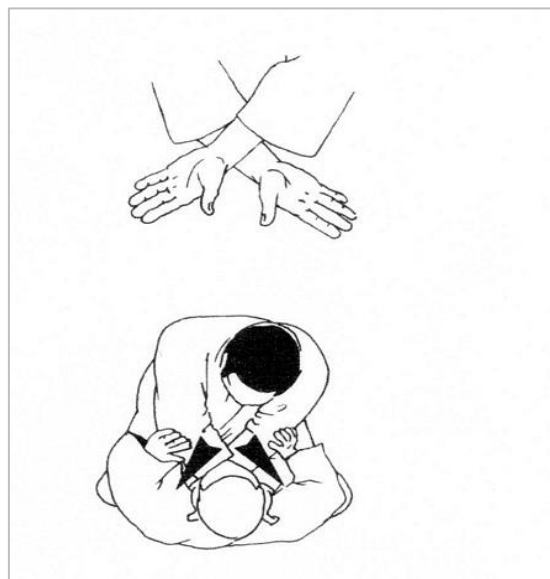
Nami-juji-jimé



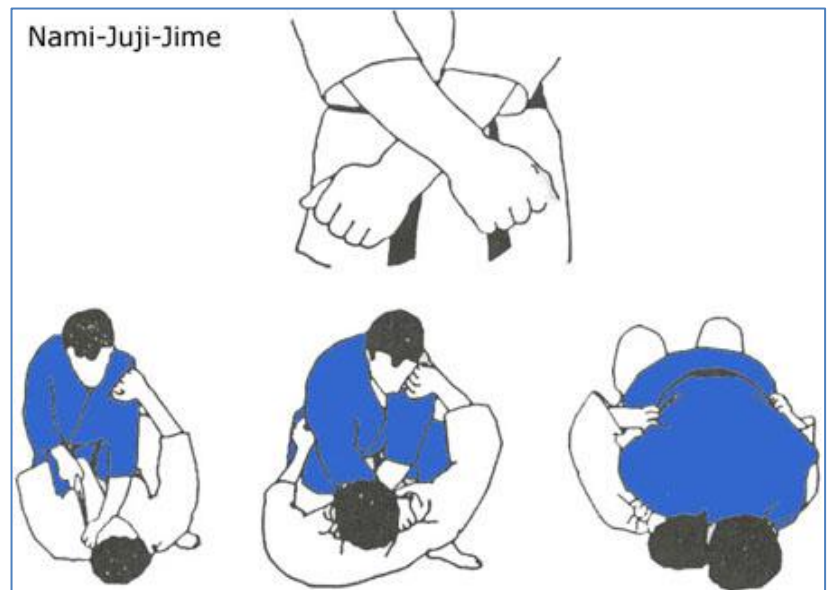
**KATA-JUJI-JJIME :** Etranglement en croix avec les mains inversées (famille des shime-waza).



**GYAKU-JUJI-JIME :** Etranglement Croisé facial (famille des shime-waza).



**NAMI-JUJI-JIME :** Etranglement croisé facial (famille des shime-waza).



**OKURI-ERI-JIME :** Etranglement par les deux revers (famille des shime-waza).



**HADAKA-JIME** : Etranglement à mains nues (famille des shime-waza).



**SANKAKU-JIME** : Etranglement en triangle (famille des shime-waza).



**KATA-HA-JIME** : Etranglement par contrôle d'un côté (famille des shime-waza).

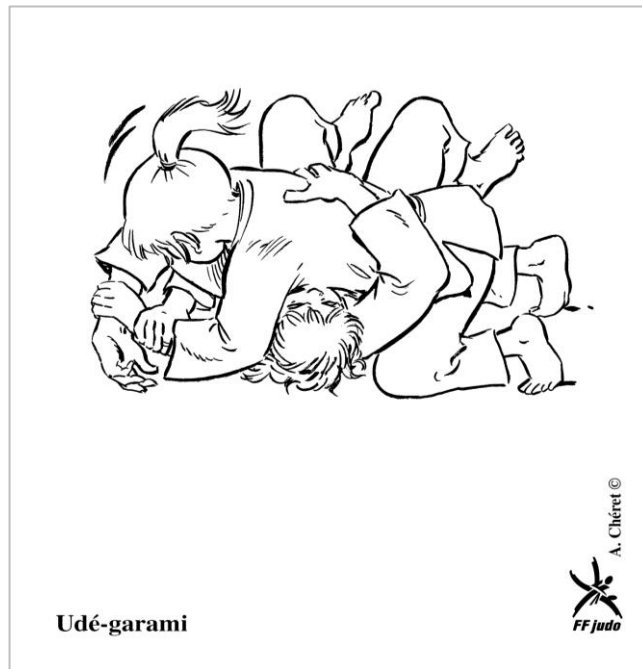


## KANSETSU -WAZA technique de luxation

**UDE-GATAME :** Contrôle avec les bras (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



**UDE-GARAMI :** Enroulement de bras (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



Udé-garami



**JUJI-GATAME :** contrôle en croix (famille des Kansetsu-waza) techniques de luxation de bras



Juji-gatamé



**WAKI-GATAME :** Luxation du coude par l'aisselle (famille des Kansetsu-waza) techniques de luxation de bras.



Waki-gatamé





**HARA-GATAME** : Contrôle avec le ventre (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.

**ASHI-GATAME** : contrôle du bras avec les jambes (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



**Trois séries NAGE-NO-KATA**

**Uki-Otoshi**



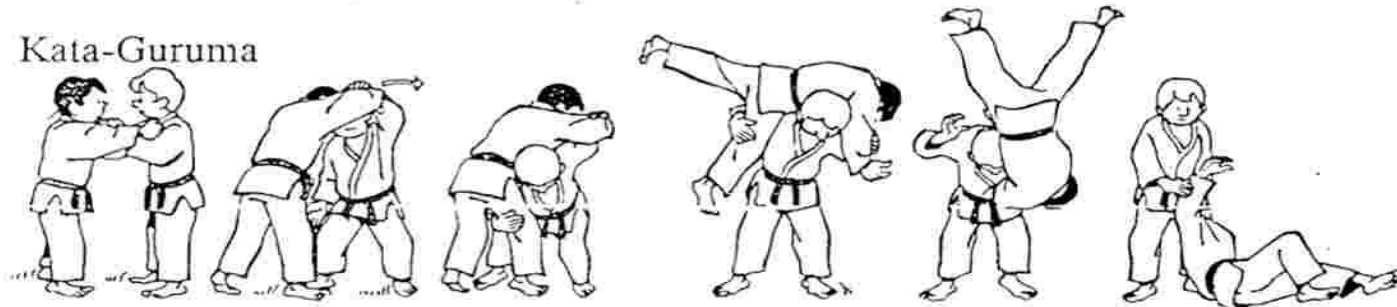
**1ère Série**



**Ippon-Seoi-Nage**



**Kata-Guruma**



Uki-Goshi



2ème Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Okuri-Ashi-Barai



3ème Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



## SPECIFIQUE JU JITSU

O Mawashi Barai  
*(grand balayage circulaire vers l'avant avec coup de pied)*



Tenshi Nage  
*(Projection ciel-terre, main sur le cou)*



### **KANSETSU WAZA (clés)**

Kubi Kantsetsu  
*(clé de cou)*



Kibizu Kantsetsu  
*(clé par extension ou torsion de la cheville)*



(Ashi Ishigi) Ashi Garami  
*(clé sur jambe fléchie)*



(Ashi Ishigi) Ashi Gatame  
*(clé sur jambe tendue)*



Ura Mawashi Barai  
*(coup de pied en revers circulaire fauchant)*



## KANSETSU WAZA (clés)

Koshi Kantsetsu (clé de hanche, avec grand écart, debout ou au sol)



## SHIME WAZA (étranglements)

Okuri Eri Jime  
(étranglement par les revers)

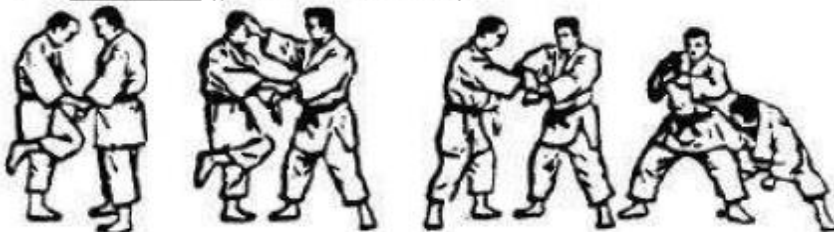


Kata Ha Jime  
(étranglement arrière une main au revers, une à la nuque)

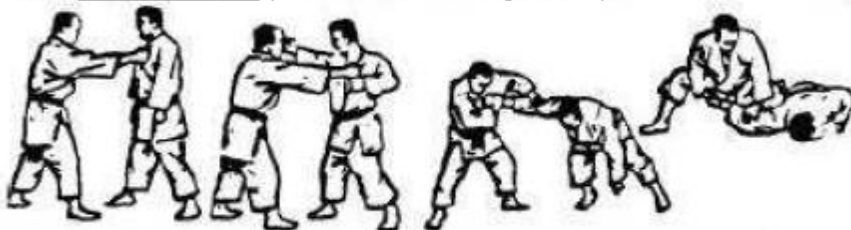


## KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 9

- 1. ryote-dori (prise des 2 mains)



- 2. hidari-eri-dori (saisie du revers gauche)



- 3. miqi-eri-dori (saisie du revers droit)

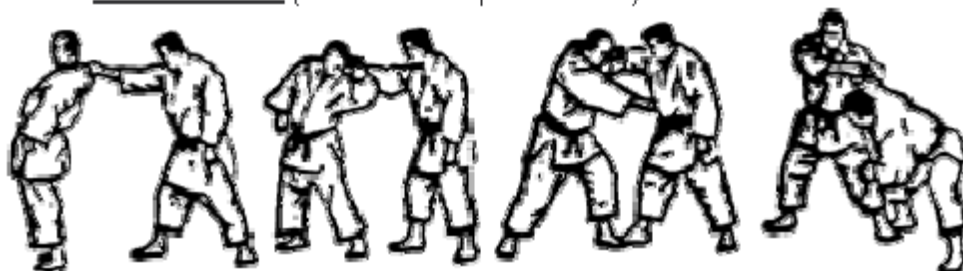




- 4. kata-ude-dori (saisie du coude)



- 5. ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)



- 6. ushiro-jiime (étranglement par l'arrière)



- 7. kakae-dori (attaque à la ceinture par l'arrière)



- 8. namame-uchi (coup de poing indirect)



- 9. age-tsuki (coup de poing du bas vers le haut)

































# Programme de la ceinture noire


## TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

### PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>EME</sup> DAN, ET MICHELE LIONNET (UKE), 6<sup>EME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

KOSHI-WAZA Techniques de saisie								
	<b>HARAI-GOSHI</b> SAISIE DE HANCO LA PINSÉE	<b>ERIMI-GURUMA</b> SAISIE DE HANCO LA PINSÉE	<b>O-GOSHI</b> SAISIE BASSE DE LA PINSÉE	<b>TSUBI-KOMI-GOSHI</b> SAISIE BASSE	<b>UCHI-MATA</b> SAISIE HORIZONTALE	<b>UKI-GODORI</b> TOUT EN HANCO UN PAS	<b>YUKI-GODORI</b> DARTÉ DE HANCO PINSÉE	
	TE WAZA Techniques de main							
		<b>IPPON-GOSHI-NAGE</b> PROJECTION EN UN PAS	<b>KATA-GURUMA</b> EN UN PAS DE SAISIE	<b>MOSHI-GOMAGE</b> PROJECTION D'ÉPAULE EN UN PAS	<b>TAI-GODORI</b> SAISIE EN UN PAS	<b>TE-GURUMA</b> EN UN PAS DE SAISIE	<b>KEI-GODORI</b> SAISIE EN UN PAS	
		ASHI-WAZA Techniques de pied						
			<b>IPPON-GURUMA</b> SAISIE EN UN PAS DE SAISIE	<b>ZE-AHI-SARA</b> SAISIE DE HANCO SAISIE	<b>HIZA-GURUMA</b> SAISIE EN UN PAS DE SAISIE	<b>KO-NOTO-GARI</b> NETT SAISIE D'ÉPAULE	<b>KO-UCHI-GARI</b> NETT SAISIE D'ÉPAULE	<b>OKURI-AHI-SARA</b> SAISIE DE SAISIE PAS
								
<b>O-NOTO-GARI</b> SAISIE SAISIE D'ÉPAULE			<b>O-TOTO-GODORI</b> SAISIE SAISIE D'ÉPAULE	<b>O-UCHI-GARI</b> SAISIE SAISIE D'ÉPAULE	<b>IPPON-TSUBI-KOMI-AHI</b> SAISIE DE HANCO EN HANCO	<b>TSUBI-GAESHI</b> SAISIE DE HANCO	<b>UCHI-MATA</b> SAISIE HORIZONTALE	
AVEC INTÈRES (PROJECTION EN UN PAS)			AVEC INTÈRES (PROJECTION DE SAISIE)					
SUJEMI Techniques de force								
	<b>UMI-GAESHI</b> SAISIE EN UN PAS		<b>TOMOE-NAGE</b> PROJECTION EN UN PAS	<b>KO-UCHI-MAKIKOMI</b> NETT SAISIE D'ÉPAULE EN UN PAS	<b>TAN-GODORI</b> SAISIE EN UN PAS	<b>YUKI-TOMOE-NAGE</b> SAISIE EN UN PAS	<b>YOKO-GURUMA</b> SAISIE EN UN PAS	

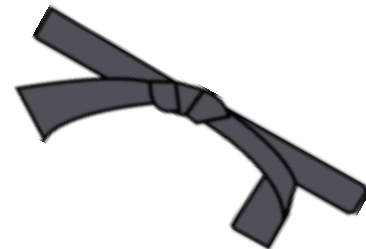
**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**







# La Ceinture Noire



Rappel: Les ceintures de couleurs blanche à marron correspondent à des grades nommés **kyu**. Au-dessus des kyu, les niveaux sont nommés **dan** (degré) : du 1er au 5e dan, la ceinture est noire. Les 6e, 7e et 8e dan sont représentés par une ceinture à larges bandes rouges et blanches alternées, les 9e et 10e dan par une ceinture rouge.

Jigorō Kanō fut le seul détenteur du 11<sup>e</sup> dan la ceinture blanche large, le 12e dan honorifique, lui a été décerné à titre posthume.

Pour se présenter aux épreuves d'obtention du 1er dan plus connus sous l'appellation **Ceinture Noire**, il faut être dans sa 15<sup>ème</sup> année, être ceinture marron depuis un an au moins.

Il y a deux possibilités pour l'obtenir : Passage de grade Compétition ou Passage de grade Expression Technique. L'épreuve kata est probatoire pour s'inscrire sur les épreuves test efficacité ou UV2 UV3 UV4.

## Passage de grade compétition trois épreuves

- 1) **Requis** « *Connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives* » rôle du commissaire sportif : connaître les termes d'arbitrage afin de pouvoir tenir un tableau ou une poule de combattants lors d'une compétition départementale.
- 2) **Kata** : *au choix* (l'obtention du kata est nécessaire pour participer aux tests efficacité).
  - Les 3 premières séries du **Nage No Kata**.
  - ou*
  - les 12 premières techniques du **Goshin Jitsu**.
- 3) **Tests d'efficacité en combat** : Des combats ayant pour objectif de marquer des points, il faut marquer **44 points minimum en 5 combats consécutifs** ou accumuler **100 points** sur plusieurs compétitions.

## Passage de grade expression technique cinq épreuves : le requis et 4 Unités de Valeurs.

- 1) **Requis** « *Connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives* » rôle du commissaire sportif : connaître quelques termes d'arbitrage afin de pouvoir tenir un tableau ou une poule de combattants lors d'une compétition départementale.
- 2) **UV1 Kata**: *au choix* (l'obtention du kata est nécessaire pour s'inscrire aux UV 2-3-4).
  - Les 3 premières séries du **Nage No Kata**.
  - ou*
  - les 12 premières techniques du **Goshin Jitsu**.
- 3) **UV2 Techniques debout et sol** : démontrer
  - **Tachi waza** : 2 techniques de projection de son choix, et 3 choisies par le jury
  - **Ne waza** : 2 techniques de contrôle de son choix, plus 3 choisies par le jury.
- 4) **UV3 Exercices d'application judo** : 4 kakari geïko ou yaku soku geïko de 3 minutes, 2 randori debout et 1 au sol de 2 minutes.
- 5) **UV4 Techniques de défense jujitsu** : Démontrer les 3 premières techniques des 4 séries des « 20 attaques défenses imposées ».

# Le Nage no kata (forme des projections)

Des techniques de projection visant à déséquilibrer l'adversaire pour le faire tomber y sont classées en cinq séries. Chaque technique est exécutée à droite et à gauche.

Pour l'épreuve Nage No kata du 1<sup>er</sup> dan seules les 3 premières séries sont demandées.

## 1. les techniques de bras (épaule) : **te-waza**

### Uki-Otoshi

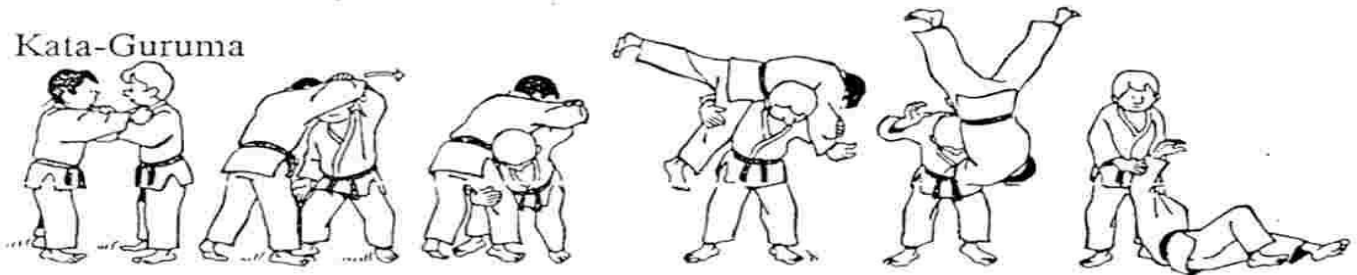


1ère  
Série

### Ippon-Seoi-Nage



### Kata-Guruma



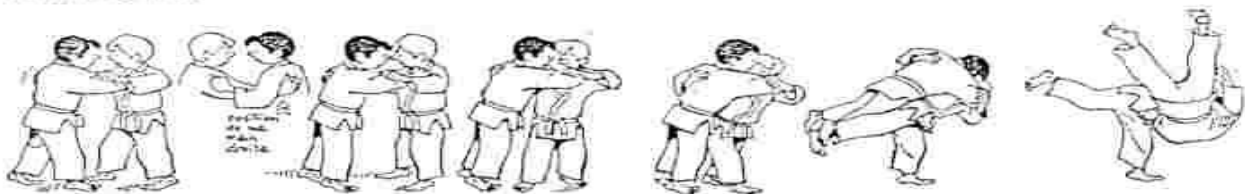
## 2. les techniques de hanches : **koshi-waza**

### Uki-Goshi



2ème  
Série

### Harai-Goshi

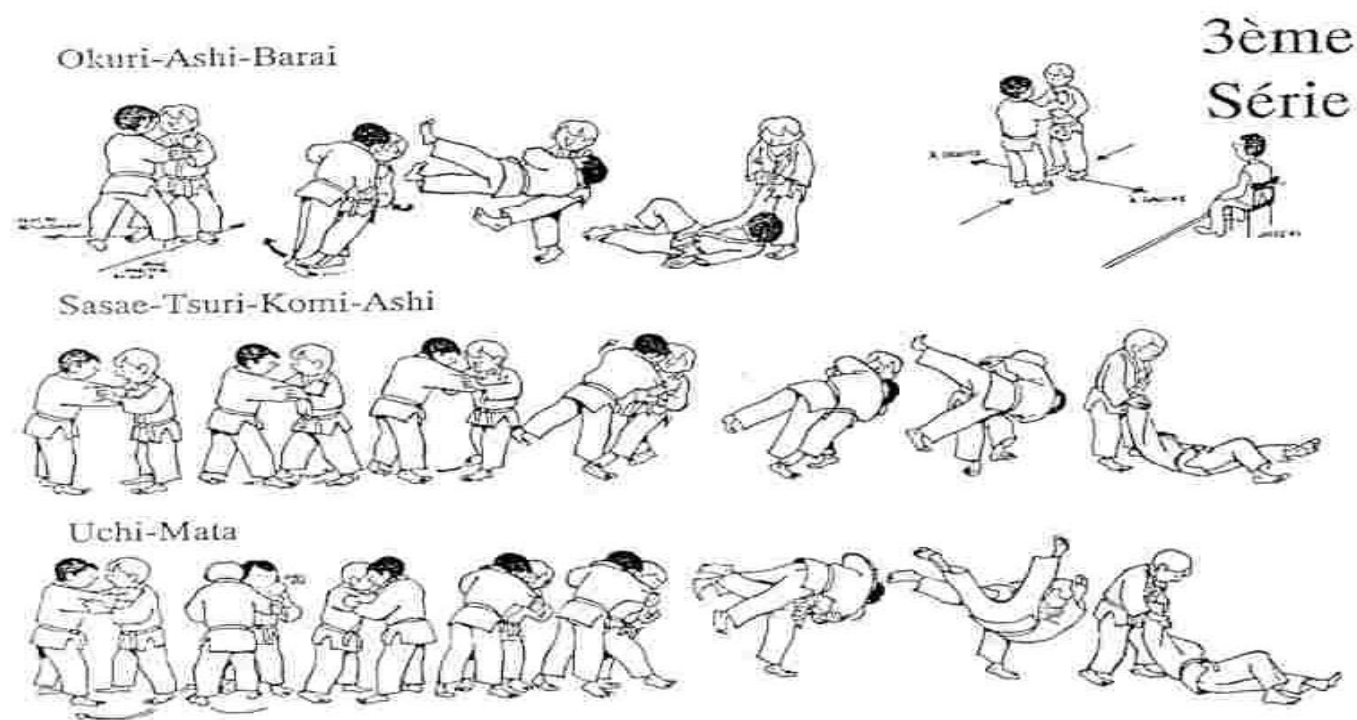


### Tsuri-Komi-Goshi





### 3. les techniques de jambes : **ashi-waza**



Les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> séries

4. les techniques de sacrifice dans l'axe : **mae-sutemi-waza**

5. les techniques de sacrifice sur le côté : **yoko-sutemi-waza**

Les cinq séries du nage no kata sont obligatoires lors de l'épreuve kata pour l'obtention du 2<sup>ème</sup> dan passage compétition ou passage technique.

# Les 20 techniques de Ju-Jitsu

Les 20 techniques de Ju-Jitsu

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>KATATE DORI</b> <b>SERIE A</b>	<b>ERI DORI</b> <b>SERIE A</b>	<b>MAE DORI KUBI</b> <b>SERIE A</b>	<b>YOKO DORI KUBI</b> <b>SERIE A</b>	<b>YOKO SODE TORI</b> <b>SERIE A</b>

Les 20 techniques de Ju-Jitsu

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>MAE DORI</b> <b>SERIE B</b>	<b>YOKO DORI</b> <b>SERIE B</b>	<b>YOKO DORI</b> <b>SERIE B</b>	<b>MAE DORI</b> <b>SERIE B</b>	<b>HADAKA JIME</b> <b>SERIE B</b>

Les 20 techniques de Ju-Jitsu

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>YODAN OIE TSUKI</b> <b>SERIE C</b>	<b>SHUDAN GIAKU TSUKI</b> <b>SERIE C</b>	<b>YODAN NANAME SHUTO</b> <b>SERIE C</b>	<b>SHUDAN MAE GERI KEKOMI</b> <b>SERIE C</b>	<b>SHUDAN MAWAISHI GERI</b> <b>SERIE C</b>

Les 20 techniques de Ju-Jitsu

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>NANAME TSUKI</b> <b>SERIE D</b>	<b>SHUDAN TSUKKOMI</b> <b>SERIE D</b>	<b>NANAME UCHI</b> <b>SERIE D</b>	<b>KIRI KOMI</b> <b>SERIE D</b>	<b>YOKO UCHI</b> <b>SERIE D</b>