

**SAISON 2020-2021**



**RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE :**

*Examens de grade : Guide de jugement pour le corps de juges*



# **SOMMAIRE**



## **RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE**

<b>LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL</b>	<b>p. 3</b>
<b>QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX SUR LA FONCTION DE JUGE</b>	<b>p. 4 et 5</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE : LE 1<sup>er</sup> DAN</b>	<b>p. 6-12</b>
<b>SECONDE PARTIE : LE 2<sup>e</sup> DAN</b>	<b>p. 13-20</b>
<b>TROISIÈME PARTIE : LE 3<sup>e</sup> DAN</b>	<b>p. 21-28</b>
<b>QUATRIÈME PARTIE : LE 4<sup>e</sup> DAN</b>	<b>p. 29-34</b>
<b>CINQUIÈME PARTIE : LE 5<sup>e</sup> DAN (EXAMEN NATIONAL)</b>	<b>p. 35-37</b>
<b>SIXIÈME PARTIE : LE 6<sup>e</sup> DAN (EXAMEN NATIONAL)</b>	<b>p. 38-39</b>
<b>SEPTIÈME PARTIE : LES PROGRAMMES TECHNIQUES</b>	<b>p. 40-46</b>
<b>HUITIÈME PARTIE : LEXIQUES</b>	<b>p. 47-48</b>
<b>VOS CONTACTS À LA FÉDÉRATION</b>	<b>p. 49</b>

## LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL



Chers Amis, Chers juges

La commission des grades de la CSDGE a souhaité modifier la réglementation des grades afin d'être au plus près de nos principes.

Le présent guide a donc été réactualisé afin de vous permettre de disposer d'un descriptif complet des épreuves techniques du 1<sup>er</sup> au 6<sup>ème</sup> dan avec les critères de jugement correspondants à chaque épreuve.

Ce livret devient la référence que vous pourrez consulter sur tout point technique lors des examens de grades.

Le corps de juges est investi d'un rôle essentiel, car il forme les haut-gradés de demain. Accompagner les candidats, les aider à s'exprimer à leur meilleur niveau relèvent d'une mission difficile, mais passionnante.

Je vous félicite d'en être les acteurs et vous en remercie.






**Jean-Claude SENAUD**

*Directeur Technique N de la FFJDA*

# QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX SUR LA FONCTION DE JUGE

## PRINCIPES GÉNÉRAUX QUANT À LA DÉONTOLOGIE

**Neutralité et impartialité sont deux principes essentiels de tout jugement**

-  Un juge ne peut lors d'un même examen, assurer sa mission de jury et se présenter comme candidat ou comme partenaire.
-  Un juge ne peut juger un grade supérieur au sien.
-  Un juge ne peut examiner ses propres élèves, dans la mesure du possible il évitera également d'examiner un candidat qu'il connaît.
-  Le juge ne doit faire aucun commentaire ayant rapport au club ou à l'enseignant du candidat ; l'avis donné au candidat doit rester dans le cadre strict de la prestation.
-  Il est recommandé de vouvoyer le candidat.

## PRINCIPES GÉNÉRAUX QUANT AU DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

**Les membres du jury sont amenés à remplir 4 rôles que nous présentons chronologiquement.**

### **1 - L'accueil des candidats :**

L'objectif du jury est tout d'abord d'assurer les conditions pour l'expression optimale des candidats. Ils veilleront notamment :

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

## **2 - La conduite de la prestation :**

C'est le même objectif qui sera recherché pendant le déroulement de la prestation. A ce titre, le jury peut être amené (*à titre exceptionnel et en fin d'épreuve*) à faire recommencer une partie de la prestation sans que cette décision n'influe négativement sur le jugement.

## **3 - Le jugement :**

Pour le candidat, c'est le rôle essentiel joué par le jury qui prononcera sa réussite ou son échec.

Il importe, du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> dan, que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation.

Le fait de ne relever que les "fautes" ne nous apparaît pas satisfaisant, il convient en fait de mettre systématiquement **en rapport les aspects positifs et négatifs** des prestations.

Le rôle du jury consiste à moduler son jugement en fonction du grade présenté, un candidat au 5<sup>e</sup> dan ne peut être jugé sur les mêmes bases qu'un 1<sup>er</sup> dan.

Il importe que le jugement porté sur un candidat soit en cohérence avec les jugements portés sur les candidats qui l'ont précédé. La **constance dans le jugement** est l'une des qualités essentielles des juges.

## **4 - La délivrance du résultat :**

Le jury est amené à se prononcer, à la majorité de ses membres, sur la réussite ou l'échec de l'examen.

Si le jury se constitue uniquement de deux membres et que ceux-ci sont en désaccord sur le résultat final alors la décision se fera toujours en faveur du candidat.

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

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

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



# PREMIÈRE PARTIE :

## LE 1<sup>er</sup> DAN



### DESCRIPTIF DES ÉPREUVES ET CRITÈRES DE JUGEMENT PAR UNITÉS DE VALEUR

#### UV1 : LE KATA

##### A. Rappels réglementaires :

##### *LA DOMINANTE COMPÉTITION :*

*UV 1 KATA : le candidat présente les trois premières séries du nage-no-kata, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke.*

##### *LA DOMINANTE TECHNIQUE : VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.*

*UV 1 KATA : le candidat présente, en entier, dans le rôle de tori le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke.*

*Les candidats de 50 ans et plus dans la saison sportive, ne présentent que le rôle de tori.*

##### B. Généralités sur le jugement des kata :

Il importe que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation du candidat.

Le fait de ne relever que les « fautes » ne nous apparaît pas satisfaisant, il convient en fait de mettre systématiquement **en rapport les aspects positifs et négatifs** des prestations.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

**C. Les secteurs à apprécier**

<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justesse et sincérité des attaques</li> <li>- Maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li> <li>- Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li> <li>- Contrôle des projections <b>Gake</b></li> <li>- Qualité des esquives</li> <li>- Parades et justesse des ripostes</li> </ul>
<b>POUR LES 2 EXÉCUTANTS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le goshin-jitsu,</li> <li>- Posture, timing et distance,</li> <li>- Placements, déplacements, replacements,</li> <li>- Synergie entre les partenaires,</li> <li>- Respect de l'ordre des techniques,</li> </ul>	

**C'est une évaluation globale. S'agissant du 1<sup>er</sup> dan, on ne peut exiger pour le 1<sup>er</sup> dan une maîtrise parfaite du kata.**

**On recherchera l'appréciation globale des principes.**

## **UV2 : TECHNIQUE**

### **A. Rappels réglementaires :**

**LA DOMINANTE COMPÉTITION :** Le candidat démontre, après tirage au sort, **12 techniques** issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense).

Les techniques de nage-waza peuvent être démontrées, au choix du candidat, soit en statique, soit en déplacement.

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (Annexe 1) Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Durée de l'épreuve : 5 minutes

**LA DOMINANTE TECHNIQUE :** **VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.**

**a.** Le candidat démontre après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense).

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1).

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Durée de l'épreuve 5 min.

**b.** Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke. Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.

- De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

**Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.**

### **B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury.

Le candidat disposera de 5 à 10 min de préparation (*temps de passage du candidat précédent*) après le tirage au sort de la fiche préétablie (*contenu de la totalité de l'épreuve accompagné des visuels des techniques à exécuter*). Il devra démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve.

Le jury énonce les techniques à exécuter, il ne doit pas interrompre la démonstration.

Le résultat sera donné en fin de l'épreuve.

Le temps des épreuves doit être respecté.



**i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)**

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 6 techniques seront intégrées dans la fiche préétablie couvrant les 4 familles de l'annexe 1 du 1 <sup>er</sup> dan ( <i>koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ).
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de se placer et projeter uke largement sur le dos avec contrôle. La démonstration peut être réalisée en statique ou en déplacement. S'agissant du 1<sup>er</sup> dan, le candidat doit démontrer correctement les techniques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ La méconnaissance d'une technique (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise</li> <li>☞ La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.</li> </ul> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en tachi-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des techniques.</li> <li>- Respect des principes (<i>kuzushi-tsukuri-kake</i>).</li> <li>- Respect de la sécurité (<i>contrôle du partenaire lors de la projection</i>).</li> </ul>
<b>SOL : NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 4 techniques seront intégrées dans la fiche préétablie couvrant les 3 familles de l'annexe 1 du 1 <sup>er</sup> dan ( <i>osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ).
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture d'effectuer des contrôles efficaces.</p> <p>S'agissant du 1<sup>er</sup> dan, le candidat doit démontrer correctement les techniques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ La méconnaissance d'une technique (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise</li> <li>☞ La non-connaissance de deux techniques entraînera le refus de l'UV.</li> </ul> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en Ne waza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des techniques</li> <li>- Maîtrise des contrôles</li> <li>- Posture et appuis au sol</li> </ul>



DÉFENSE	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques de défense issues des séries A, B et C des 20 techniques imposées seront intégrées dans la fiche préétablie. Le candidat nommera les réponses qu'il aura choisies d'effectuer.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ La méconnaissance d'une technique de défense (<i>méconnue ou mal réalisée</i>) sera admise.</li> <li>☞ La non-connaissance de deux techniques de défenses entraînera le refus de l'UV.</li> </ul> <p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sincérité de l'attaque d'uke,</li> <li>- garde et posture,</li> <li>- précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>- qualité des ripostes, justesse technique,</li> <li>- qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

**ii. Contenu de l'épreuve b (UNIQUEMENT pour la dominante technique)**

UCHI-KOMI	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke. Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.</li> <li>• De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.</li> </ul> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>- placement du corps,</li> <li>- techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>- techniques adaptées au déplacement,</li> <li>- rythme régulier,</li> <li>- posture d'uke,</li> <li>- kumi-kata approprié,</li> </ul>

- timing libre.

### KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO

#### ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

2 exercices d'application par candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (2x2 min)

La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2min (*alternance*).

Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.

En couple, si un seul judoka présente l'examen, il devra effectuer la prestation dans le rôle de tori **OU** dans le rôle de uke.

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

Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :

- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (*candidat jugé en tori*),
- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive, (*candidat jugé en uke*),
- tori propose les enchaînements, uke défend librement (*candidat jugé en tori*).

**Définition du kakari-geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.**

**Yaku-soku-geiko** : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.

Les deux candidats proposent des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire, amenant à des techniques de projection variées.

Les candidats ne devront pas :

- bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,
- exécuter des contre-prises,
- adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire

#### MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT

La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu (*en fonction de l'âge du candidat*).

Les jurys évalueront :

- le respect des consignes
- l'aisance dans les déplacements et placements
- la pertinence des opportunités et du temps d'action
- les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

### Rappels :

*Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.*

*Exemples d'implications : Aide à l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'évènements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...*

*Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.*



L'UV4 étant accessible pendant la période d'apprentissage de la ceinture jaune à la marron, il appartient aux professeurs de faire le nécessaire pour former et délivrer cet UV en fonction de l'engagement personnel de son élève.

Si le l'élève ne peut pas répondre à cette exigence, il pourra valider l'UV4 lors de l'encadrement d'une animation ou d'une compétition.

Les Ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'évaluation sur certaines manifestations sportives départementales.

L'encadrement doit être assuré soit par la commission sportive, par les instructeurs du corps arbitral, par les commissaires sportifs et arbitres titulaires présents le jour de l'évaluation.



# SECONDE PARTIE :

## LE 2<sup>e</sup> DAN

### UV1 : LE KATA

#### A. Rappels réglementaires :

##### **LA DOMINANTE COMPÉTITION :**

UV 1 KATA : Le candidat présente le nage-no-kata en entier, dans le rôle de tori.

##### **LA DOMINANTE TECHNIQUE : VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.**

UV 1 KATA : Le candidat présente, en entier dans le rôle de tori, le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu. Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1<sup>er</sup> dan.

#### B. Généralités sur le jugement des kata :

Il importe que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation du candidat.

Le fait de ne relever que les « fautes » ne nous apparaît pas satisfaisant, il convient en fait de mettre systématiquement **en rapport les aspects positifs et négatifs** des prestations.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

**C. Les secteurs à apprécier**

<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justesse et sincérité des attaques</li> <li>- Maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li> <li>- Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li> <li>- Contrôle des projections <b>Gake</b></li> <li>- Qualité des esquives</li> <li>- Parades et justesse des ripostes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du cérémonial, attitude et maniement des armes pour le goshin- jitsu,</li> <li>- Posture, timing, distance,</li> <li>- Placements, déplacements, replacements,</li> <li>- Synergie entre les partenaires,</li> <li>- Respect de l'ordre des techniques,</li> <li>- Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke.</li> <li>- Précision technique.</li> </ul>	

**C'est une évaluation globale.**

**S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, le candidat devra démontrer plus d'interactions dans le kata présenté.**

**Les observables sont identiques à ceux du 1<sup>er</sup> dan, toutefois le candidat devra démontrer son niveau de pratique supérieur au grade précédent.**

## UV2 : TECHNIQUE

### A. Rappels réglementaires :

#### LA DOMINANTE COMPÉTITION :

**a.** Démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense, au choix du candidat (durée 5 min). Les techniques sont présentées dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...).

**b.** Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense), (durée 5' max).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a., le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1).

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE : VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.

**a.** Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...) d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense, au choix du candidat (durée 5 min).

**b.** Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- d'uchi-komi en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- de nage-komi en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

**Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.**

### B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury, à la suite du tirage au sort de la fiche préétablie (contenu de la totalité de l'épreuve).

Il devra démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve. Le jury ne doit pas interrompre la démonstration et donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

Le temps des épreuves doit être respecté.

L'évaluation de l'UV doit porter sur l'ensemble de la prestation.

**i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)**

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>La technique choisie par le candidat doit être maîtrisée. La prestation doit être construite à partir de projections dans un contexte dynamique.</p> <p>Elle devra illustrer des logiques d'enchaînements sur des opportunités offertes et/ou créées. S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux judo et des principes de tsukuri, kuzushi et gake.</p> <p>Les membres du jury observeront les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les appuis au sol et saisies,</li> <li>- la coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placement,</li> <li>- la pertinence des enchaînements concernant les opportunités créées et offertes,</li> <li>- la qualité des projections et le contrôle du partenaire.</li> </ul>
<b>SOL : NE-WAZA</b>	
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p>Le candidat doit montrer qu'il a compris les points essentiels de la technique et les principes : il devra proposer des opportunités différentes (retournements ou/et entrées ou/et liaisons debout-sol...).</p> <p>Le candidat peut choisir une technique parmi les oasekomi, shime-waza, kansetsu-waza.</p> <p>Les contrôles devront être efficaces :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le candidat doit montrer qu'il a compris les points essentiels de la technique,</li> <li>- le candidat doit faire preuve d'une bonne coordination dans la continuité des actions, doit varier les enchaînements, les directions d'attaque, et montrer son aisance dans la construction de sa prestation.</li> </ul>
<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- postures,</li> <li>- précision des contrôles,</li> <li>- déplacement,</li> <li>- pertinence des réponses apportées par rapport aux réactions d'UKE,</li> <li>- continuité de l'action.</li> <li>- appuis au sol,</li> <li>- utilisation du poids du corps,</li> <li>- timing,</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>La technique de défense choisie par le candidat doit être maîtrisée et adaptée aux situations d'agression dans un contexte dynamique (<i>garde, postures, saisies, déplacements</i>). Il doit faire preuve d'efficacité, de réalisme et de contrôle.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la sincérité de l'attaque d'UKE,</li> <li>- la garde et la posture</li> <li>- la précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>- la qualité des ripostes, la justesse technique,</li> <li>- la qualité des contrôles finaux.</li> </ul>



ii. Contenu de l'épreuve b (épreuve identique dominante technique et compétition)

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de bien se placer afin de projeter uke sur le dos avec contrôle.</p> <p>La démonstration peut être réalisée en statique ou en déplacement.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité et la précision technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en tachi-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance des techniques,</li> <li>- le respect des principes (<i>kuzushi-tsukuri-gake</i>),</li> <li>- le respect de la sécurité (<i>contrôle du partenaire lors de la projection</i>).</li> </ul>
<b>SOL : NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture d'effectuer des contrôles efficaces.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité et la précision technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance des techniques,</li> <li>- la maîtrise des contrôles,</li> <li>- la posture et appuis au sol.</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Les 2 techniques de défense issues des séries A, B et C des attaques imposées seront intégrées dans la fiche préétablie.</p> <p>S'agissant du 2<sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant qu'au 1<sup>er</sup> dan sur la qualité technique, la logique des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques de défenses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sincérité de l'attaque d'uke,</li> <li>- garde et posture,</li> <li>- précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>- qualité des ripostes, justesse technique,</li> <li>- qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

**iii. Contenu de l'épreuve c (UNIQUEMENT pour la dominante technique)**

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences d'1,30 : uchi-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat.</p> <p>Les candidats devront changer de rôle après 1,30 de prestation (<i>alternance</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple, si un seul candidat présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale. Les déplacements devront être variés et adaptées aux techniques.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>- le placement du corps,</li> <li>- les techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>- les techniques adaptées au déplacement,</li> <li>- le rythme régulier,</li> <li>- la posture d'uke,</li> <li>- le kumi-kata approprié.</li> </ul>
<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences de 1'30 max (<i>en fonction du rythme et de l'âge des candidats</i>) de nage-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat.</p> <p>Les candidats devront changer de rôle après 1,30 de prestation (<i>alternance</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>uniquement en tant que tori</b>.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra être capable de projeter avec contrôle son partenaire et de manière rythmée. Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le déséquilibre d'uke,</li> <li>- l'équilibre de tori et placement,</li> <li>- la vitesse d'exécution,</li> <li>- l'impact de la projection (<i>gake et contrôle d'uke</i>).</li> </ul>

## KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO

<p>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</p>	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (2x2min).</p> <p>La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn (<i>alternance et récupération</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>- 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>- 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (<i>candidat jugé en tant que tori</i>),</li> <li>- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive (<i>candidat jugé en tant que uke</i>),</li> <li>- tori recherche les enchaînements, uke défend librement (<i>candidat jugé en tant que tori</i>).</li> </ul> <p><i>Définition du kakari geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</i></p> <p>Yaku-soku-geiko : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux candidats devront proposer des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire.</p> <p>Les enchaînements devront être démontrés.</p> <p>Les candidats ne devront pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,</li> <li>- exécuter des contre-prises,</li> <li>- adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</li> </ul>
<p>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</p>	<p>La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.</p> <p><i>Les jurys évalueront :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le respect des consignes,</li> <li>- l'aisance dans les déplacements et placements,</li> <li>- la pertinence des opportunités et du temps d'action,</li> <li>- les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.</li> </ul>

## UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

### Rappels :

*Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.*

*Exemples d'implications : Aide à l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'évènements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...*

*Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.*



L'UV4 étant accessible pendant la période d'apprentissage de la ceinture jaune à la marron, il appartient aux professeurs de faire le nécessaire pour former et délivrer cet UV en fonction de l'engagement personnel de son élève.

Si le l'élève ne peut pas répondre à cette exigence, il pourra valider l'UV4 lors de l'encadrement d'une animation ou d'une compétition.

Les Ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'évaluation sur certaines manifestations sportives départementales.

L'encadrement doit être assuré soit par la commission sportive, par les instructeurs du corps arbitral, par les commissaires sportifs et arbitres titulaires en exercices le jour de l'évaluation.





# TROISIÈME PARTIE :

## LE 3<sup>e</sup> DAN



### UV1 : LE KATA

#### A. Rappels réglementaires :

**LA DOMINANTE COMPÉTITION :**

UV 1 KATA : Le candidat présente, dans le rôle de tori en entier, le katame-no-kata et le kodokan-goshin-jitsu.

**LA DOMINANTE TECHNIQUE : VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.**

UV 1 KATA : Le candidat présente, dans le rôle de tori en entier, le katame-no-kata et soit le nage-no-kata, soit le kodokan-goshin-jitsu.

#### B. Généralités sur le jugement des kata :

Il importe que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation du candidat.

Le fait de ne relever que les « fautes » ne nous apparaît pas satisfaisant, il convient en fait de mettre systématiquement **en rapport les aspects positifs et négatifs** des prestations.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

### C. Les secteurs à apprécier

<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justesse et sincérité des attaques</li> <li>- Maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li> <li>- Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li> <li>- Contrôle des projections <b>Gake</b></li> <li>- Qualité des esquives</li> <li>- Parades et justesse des ripostes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du cérémonial et maniement des armes pour le goshin-jitsu,</li> <li>- Posture, timing, distance,</li> <li>- Placements, déplacements, replacements,</li> <li>- Synergie entre les partenaires,</li> <li>- Respect de l'ordre des techniques,</li> <li>- Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke,</li> <li>- Justesse technique.</li> </ul>	

**C'est une évaluation globale.**

**S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, le candidat devra démontrer son niveau de perfectionnement dans le kata présenté.**

 **UV2 : TECHNIQUE**

**A. Rappels réglementaires :**

**LA DOMINANTE COMPÉTITION :**

**a. Le candidat démontre :**

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...) (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza, démontrées à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

**b. Le candidat démontre 6 techniques, après tirage au sort issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C & D (durée 5 minutes)).**

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a., le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 4 épreuves.

**LA DOMINANTE TECHNIQUE : VOIE RÉSERVÉE AUX CANDIDATS NÉS EN 2003 ET AVANT.**

**a. Le candidat démontre :**

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

**b. Le candidat démontre ensuite après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C & D (durée 5 minutes)).**

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a., le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

**c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :**

- d'uchi-komi de 3 fois 1' sur 3 techniques différentes
- de nage-komi de 2 fois 1' sur 2 techniques différentes
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

**Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.**

**B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury en respectant le temps imparti pour chaque épreuve.

Le candidat disposera de 10 mn de préparation après le tirage au sort de la fiche préétablie (*contenu de la totalité de l'épreuve*).

Il devra démontrer sa prestation dans l'ordre chronologique de l'épreuve. Le jury ne doit pas interrompre la démonstration. Il donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

Le jury est composé de 3 juges minimum (*4<sup>e</sup> dan et plus*).

**i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)**

**DEBOUT : TACHI-WAZA**

**MINIMUM EXIGIBLE**

Les 3 techniques choisies dans 3 directions différentes par le candidat, doivent être maîtrisées. La prestation doit être construite à partir de projections contrôlées, puissantes, efficaces dans un contexte dynamique. Elle devra illustrer des logiques d'enchaînements sur des opportunités offertes et/ou créées. S'agissant du 3<sup>e</sup> dan, il convient d'être exigeant sur la qualité technique, la cohérence des réponses apportées, l'aisance générale, l'aptitude à agir avec l'autre.

**CRITÈRES DE JUGEMENT**

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux judo et des principes de tsukuri, kuzushi, gake. Les membres du jury observeront les points suivants :

- appuis au sol et saisies,
- coordination des actions de déplacements, de déséquilibres, de placement,
- pertinence des enchaînements concernant les opportunités créées et offertes.

**SOL : NE-WAZA**

**MINIMUM EXIGIBLE**

Les 2 techniques choisies par le candidat devront être démontrées à partir de situations de combat (*liaison debout-sol, entrées...*) mettant en évidence les défenses d'uke et les actions réactions.

**CRITÈRES DE JUGEMENT**

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

- postures, appuis au sol, déplacements,
- utilisation du poids du corps,
- pertinence des réponses apportées par rapport aux réactions d'uke,
- précision des contrôles,
- timing, sincérité de l'action,

**DÉFENSE**

**MINIMUM EXIGIBLE**

Expression personnelle du candidat d'une durée d'1 min minimum couvrant les différents secteurs judo-ju-jitsu sur saisies, coups et armes. Il devra exécuter :

- des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés fondamentales (*garde, saisies, postures, déplacements*)
- des réponses pertinentes adaptées aux situations d'attaque pouvant couvrir différentes familles (atémis, clés, projections, liaison debout-sol, contrôles au sol) avec une bonne exécution.

**CRITÈRES DE JUGEMENT**

L'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux suivants :

- gardes, postures, déplacements, placements,
- pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,
- vitesse, rythme d'action,
- justesse, éventail et précision technique,
- évaluation de l'efficacité,
- qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol.



**ii. Contenu de l'épreuve b (épreuve identique dominante technique et compétition)**

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les koshi-waza, te-waza, ashi-waza, sutemi-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	Le candidat doit être capable, à partir d'une posture correcte, d'exécuter un déséquilibre suffisant pour lui permettre de bien se placer, afin de projeter Uke sur le dos avec contrôle. La démonstration peut être réalisée en statique ou en déplacement. S'agissant du 3 <sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la précision et l'efficacité technique. L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en tashi-waza : <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance des techniques,</li> <li>- les respect des principes (kuzushi-tsukuri-kake),</li> <li>- le respect de la sécurité (contrôle du partenaire lors de la projection).</li> </ul>
<b>SOL : NE-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques tirées au sort, issues de 2 familles différentes de l'annexe 1 du 2 <sup>e</sup> dan ( <i>parmi les osaekomi-waza, shime-waza, kantetsu-waza</i> ), seront intégrées dans la fiche préétablie. Démonstration des techniques en statiques ou en situation.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	Le candidat doit être capable, à partir d'une bonne posture d'effectuer des contrôles efficaces. S'agissant du 3 <sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la qualité et la précision de la prestation sur le plan technique. L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales Judo en ne-waza : <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance des techniques,</li> <li>- la maîtrise des contrôles,</li> <li>- la posture et appuis au sol.</li> </ul>
<b>DÉFENSE</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Les 2 techniques de défense, issues des séries A, B, C et D des 20 techniques imposées, seront intégrées dans la fiche préétablie. Le candidat nommera les techniques qu'il a choisies. S'agissant du 3 <sup>e</sup> dan, il convient d'être plus exigeant sur la qualité technique, la logique des réponses apportées, l'aisance générale du candidat et son aptitude à agir avec l'autre.
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	Le candidat doit monter sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son partenaire. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression. L'observation s'organisera autour des techniques de défenses : <ul style="list-style-type: none"> <li>- la sincérité de l'attaque d'UKE</li> <li>- la garde et la posture</li> <li>- la précision des esquives, parades, blocages,</li> <li>- la qualité des ripostes, la justesse technique,</li> <li>- la qualité des contrôles finaux.</li> </ul>

**Le corps de juges : guide de jugement**

**iii. Contenu de l'épreuve c (UNIQUEMENT pour la dominante technique)**

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Uchi-komi 3 fois 1 min sur 3 techniques différentes en statique et /ou déplacement. Les candidats devront changer de rôle après 1 mn de prestation. Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que Tori.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>- le placement du corps,</li> <li>- les techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>- les techniques adaptées au déplacement,</li> <li>- le rythme régulier,</li> <li>- la posture d'uke,</li> <li>- le kumi-kata approprié.</li> </ul>
<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 séquences de 1' max (<i>en fonction du rythme et de l'âge des candidats</i>) de nage-komi en déplacement sur 2 techniques différentes choisies par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après 1' de prestation (<i>alternance</i>). Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>uniquement en tant que tori</b>.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra être capable de projeter avec contrôle son partenaire et de manière rythmée. Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le déséquilibre d'uke,</li> <li>- l'équilibre de tori et placement,</li> <li>- la précision technique,</li> <li>- la vitesse d'exécution en fonction de l'âge,</li> <li>- le contrôle de la projection.</li> </ul>

**Le corps de juges : guide de jugement**

**KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO**

<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku-soku-geiko (2x2min).</p> <p>La formule sera indiquée dans la fiche préétablie tirée au sort par le candidat. Les candidats devront changer de rôle après le kakari-geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn (<i>alternance et récupération</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>- 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>- 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (<i>candidat jugé en tant que tori</i>),</li> <li>- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive (<i>candidat jugé en tant que uke</i>),</li> <li>- tori propose des enchaînements, uke défend librement (<i>candidat jugé en tant que tori</i>).</li> </ul> <p><i>Définition du kakari geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</i></p> <p><b>Yaku-soku-geiko</b> : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux candidats devront proposer des opportunités adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire.</p> <p>Les enchaînements devront être démontrés.</p> <p>Les candidats ne devront pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras,</li> <li>- exécuter des contre-prises,</li> <li>- adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</li> </ul>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.</p> <p>Les jurys évalueront :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le respect des consignes,</li> <li>- la variété technique,</li> <li>- l'aisance dans les déplacements et placements,</li> <li>- la pertinence des opportunités et du temps d'action,</li> <li>- les actions de déséquilibre, la forme de corps, la précision des actions techniques.</li> </ul>

**Le corps de juges : guide de jugement****UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU****Rappels :**

*Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi : enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.*

*Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur quatre demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.*



Au cas où le candidat ne puisse pas justifier de son application personnelle en tant qu'enseignant en exercice, commissaire sportif, arbitre, juge, élu ; les Ligues et CORG doivent alors s'assurer de la mise en place d'évaluation sur certaines manifestations sportives départementales.

L'encadrement doit être assuré soit par la commission sportive, par les instructeurs du corps arbitral, par les commissaires sportifs et arbitres titulaires en exercices le jour de l'évaluation.





# QUATRIÈME PARTIE :

## LE 4<sup>e</sup> DAN



### UV1 : LE KATA

#### A. Rappels réglementaires :

*UV 1 KATA : Le candidat présente, dans le rôle de tori, le kime-no-kata et un autre kata en entier qu'il choisira parmi :*

- le nage-no-kata,
- le katame-no-kata ,
- le kodokan-goshin-jitsu
- le gonosen.

#### B. Généralités sur le jugement des kata :

Il importe que le jugement se rapporte à une **appréciation globale** sur l'ensemble de la prestation du candidat.

Le fait de ne relever que les « fautes » ne nous apparaît pas satisfaisant, il convient en fait de mettre systématiquement en rapport **les aspects positifs et négatifs des prestations**.

Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.

#### C. Les secteurs à apprécier

UKE	TORI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justesse et sincérité des attaques</li> <li>- Maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efficacité des déséquilibres <b>Kuzushi</b></li> <li>- Justesse des placements <b>Tsukuri</b></li> <li>- Contrôle des projections <b>Gake</b></li> <li>- Qualité des esquives</li> <li>- Parades et justesse des ripostes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du cérémonial et maniement des armes pour le goshin-jitsu,</li> <li>- Posture, timing, distance,</li> <li>- Placements, déplacements, replacements,</li> <li>- Synergie entre les partenaires,</li> <li>- Respect de l'ordre des techniques,</li> <li>- Sincérité dans les actions/réactions de tori et uke,</li> <li>- Aisance et justesse technique.</li> </ul>	

**C'est une évaluation globale. S'agissant du 4<sup>e</sup> dan, le candidat devra démontrer son niveau de maîtrise dans le kata présenté.**

**Le corps de juges : guide de jugement** **UV2 : TECHNIQUE****A. Rappels réglementaires :****LA DOMINANTE COMPÉTITION :****a. Le candidat démontre :**

- son tokui-waza en nage-waza (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout-sol) : durée minimum : 3 minutes
- son tokui-waza en ne-waza : durée minimum : 2 minutes - Des techniques de défense sur saisies, coups, armes : durée minimum : 2 minutes

La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes. Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation globale des 3 parties.

**LA DOMINANTE TECHNIQUE :****a. Le candidat démontre :**

- son tokui-waza en nage-waza (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout-sol) : durée minimum : 3 minutes
- son tokui-waza en ne-waza : durée minimum : 2 minutes - Des techniques de défense sur saisies, coups, armes : durée minimum : 2 minutes

La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes

**b. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, sur une durée maximale de 10 minutes, ses acquis techniques dans les exercices d'uchi-komi, de nage-komi, de kakari-geiko et/ou de yaku-soku-geiko.**

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

**B. Généralités sur le jugement de l'UV2 :**

L'UV2 n'étant pas fractionnable, le candidat doit démontrer avec son partenaire la totalité de l'épreuve avec un seul jury.

Le jury ne doit pas interrompre la démonstration et donnera le résultat à la fin de l'épreuve.

Le temps des différents contenus doit être respecté.

L'évaluation de l'UV doit se faire sur l'ensemble de la prestation. S'agissant du 4<sup>e</sup> dan, le candidat devra montrer son niveau de maîtrise.

**Le corps de juges : guide de jugement**

**i. Contenu de l'épreuve a (épreuve identique dominante technique et compétition)**

<b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	Le candidat précisera le contenu de sa prestation au jury avant de débiter l'épreuve ( <i>tokui-waza en tachi-waza et ne-waza et techniques de défenses</i> )
<b>MINIMUM EXIGIBLE</b>	<p><b>DEBOUT : TACHI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente,</li> <li>- la démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat (<i>opportunités, séquences tactiques, liaison debout-sol...</i>)</li> </ul> <p>=&gt; <i>Prestation de 3 min minimum</i></p> <p><u>Critères de jugement</u> : les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake, seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.</p> <p><u>Les éléments suivants seront principalement observés</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualité des appuis au sol,</li> <li>- contrôle de la posture et des déplacements,</li> <li>- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre,</li> <li>- précision des saisies et qualité de la transmission des forces,</li> <li>- précision dans les temps d'action (<i>timing</i>),</li> </ul> <p>Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats. Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.</p> <p><b>SOL : NE-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente,</li> <li>- les éléments techniques doivent être démontrés dans un contexte réaliste (<i>situations de combat</i>) où les actions et réactions de uke apparaissent nettement.</li> </ul> <p>=&gt; <i>Prestation de 2 min minimum</i></p> <p><u>Critères de jugement</u> : l'observation s'organisera autour des éléments fondamentaux du ne-waza :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- postures, placements et déplacements du corps</li> <li>- qualités des appuis au sol et sur le partenaire</li> <li>- précisions des contrôles intermédiaires et finaux et des déséquilibres</li> <li>- « timing » et continuité des actions et des contrôles.</li> </ul> <p><b>TECHNIQUES DE DÉFENSE JUJITSU</b></p> <p>Expression personnelle du candidat d'une durée de 2 minutes minimum couvrant les différents secteurs du judo-jujitsu sur saisie, coups et armes.</p>

**Le corps de juges : guide de jugement**

	<p>Le candidat devra exécuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (<i>garde, saisies, postures, déplacements...</i>),</li> <li>- des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse.</li> </ul> <p>Le choix du partenaire est de la responsabilité du candidat.</p> <p><u>Critères de jugement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gardes, postures, déplacements, placements,</li> <li>- pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,</li> <li>- justesse technique,</li> <li>- vitesse, rythme d'action,</li> <li>- éventail technique,</li> <li>- qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol,</li> <li>- évaluation de l'efficacité Justesse et précision technique.</li> </ul>
--	--

**ii. Contenu de l'épreuve c (UNIQUEMENT pour la dominante technique)**

<b>UCHI-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Le candidat choisira les techniques à démontrer en uchi-komi, en statique et en déplacement.</p> <p>Il proposera 2 à 4 techniques différentes en variant les directions d'attaques et les déplacements.</p> <p>En couple si un seul candidat présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que tori.</p> <p>Durée de l'épreuve 2 min maxi par candidat en fonction du rythme et de l'âge des candidats.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra démontrer sa capacité à reproduire la construction de la gestuelle permettant d'envisager la projection avec une réussite optimale.</p> <p>L'observation s'organisera autour des techniques fondamentales judo en déplacement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- continuité de l'action et déséquilibre,</li> <li>- placement du corps, posture d'uke,</li> <li>- techniques exécutées totalement et correctement sans projection,</li> <li>- techniques adaptées au déplacement</li> <li>- rythme régulier, timing.</li> </ul>



**Le corps de juges : guide de jugement**

<b>NAGE-KOMI</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>Le candidat choisira les techniques à démontrer en nage komi en statique et en déplacement. Il proposera 2 à 4 techniques en variant les directions de projections et les déplacements. En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve uniquement en tant que Tori. Durée de l'épreuve 2 mn maximum par candidat en fonction du rythme et de l'âge des candidats.</p>
<b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<p>Le candidat devra être capable de <b>projeter son partenaire avec contrôle de manière rythmée</b>.</p> <p>Les déplacements devront être adaptés et variés permettant un déséquilibre suffisant pour réaliser les techniques avec une bonne exécution.</p> <p>L'observation s'organisera autour de l'efficacité des techniques choisies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le déséquilibre d'uke,</li> <li>- l'équilibre de tori et placement,</li> <li>- la précision technique,</li> <li>- la vitesse d'exécution en fonction de l'âge,</li> <li>- le contrôle de la projection.</li> </ul>
<b>KAKARI-GEIKO et/ou YAKU-SOKU-GEIKO</b>	
<b>ORGANISATION DE L'ÉPREUVE</b>	<p>2 exercices d'application pour chaque candidat de type kakari et/ou yaku soku geiko (2X2 mn) La formule sera indiquée par le jury. Les candidats devront changer de rôle après le kakari geiko ou le yaku-soku-geiko de 2mn (<i>alternance</i>).</p> <p>Après chaque exercice, les candidats doivent récupérer sur un temps au moins égal à la durée de cet exercice.</p> <p>En couple si un seul judoka présente l'examen, il lui sera demandé de réaliser l'épreuve <b>dans le rôle de tori ou de uke</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> formule : 2 kakari-geiko,</li> <li>- 2<sup>e</sup> formule : 2 yaku-soku-geiko,</li> <li>- 3<sup>e</sup> formule : 1 kakari Geiko et un yaku-soku-geiko.</li> </ul> <p>Des consignes spécifiques concernant le kakari-geiko seront indiquées dans la fiche préétablie et choisies parmi les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques (<i>candidat jugé en tori</i>),</li> <li>- tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive, (<i>candidat jugé en uke</i>),</li> <li>- tori propose des enchaînements, uke esquive et bloque les attaques. (<i>candidat jugé en tori</i>).</li> </ul> <p><i>Définition du kakari-geiko /// Définition du yaku-soku-geiko : Lexique du recueil des Textes Officiels.</i></p> <p><b>Yaku-soku-geiko</b> : ce n'est pas un nage-komi de projection, avec une chute à tour de rôle pendant 2 minutes qui est attendu.</p> <p>Les deux partenaires proposent des opportunités, adaptées aux déplacements et aux postures du partenaire amenant à des techniques de projections variées.</p> <p>Les candidats ne devront pas bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras, exécuter des contre-prises, adopter une attitude défensive marquée pour gêner le partenaire.</p>

**Le corps de juges : guide de jugement**

<p><b>MINIMUM EXIGIBLE ET CRITÈRES DE JUGEMENT</b></p>	<p>La condition physique des candidats devra permettre l'exécution de l'exercice dans un rythme constant et soutenu.</p> <p><i>Les jurys évalueront :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le respect des consignes,</li> <li>- la variété technique,</li> <li>- l'aisance dans les déplacements et placements,</li> <li>- la pertinence des opportunités et du temps d'action,</li> <li>- les actions de déséquilibre,</li> <li>- la forme de corps,</li> <li>- la précision des actions techniques.</li> </ul>
--	--

 **UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU**

**Rappels :**

*Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :*

- enseignant en exercice,
- commissaire sportif départemental,
- arbitre départemental,
- juge,
- élu au sein d'un club,
- bénévole au sein d'un OTD.



Au cas où le candidat ne puisse pas justifier de son application personnelle en tant qu'enseignant en exercice, commissaire sportif, arbitre, juge, élu, les ligues, CORG doivent s'assurer de la mise en place d'évaluation sur certaines manifestations sportives départementales.

L'encadrement doit être assuré par soit par la commission sportive, les instructeurs du corps arbitral, les commissaires sportifs et arbitres titulaires présents le jour de l'évaluation.



# CINQUIÈME PARTIE :

## LE 5<sup>e</sup> DAN



**L'ÉPREUVE :**

Prestation personnelle de 25 minutes articulée en trois parties.

Les candidats devront débiter l'épreuve par le ju-no-kata.

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

**a. JU NO KATA :**

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

**b. JUDO DEBOUT ET SOL :**

Le candidat présentera en travail debout et sol, tout ou partie de son système d'attaque et tout ou partie de son système de défense.

La démonstration devra être organisée selon un plan clair et précis et fera apparaître les principes généraux qui organisent l'ensemble de la démonstration et au choix du candidat :

- les points clés des principales techniques retenues,
- le kumi-kata et les postures,
- les opportunités, les séquences tactiques ...

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

**c. JUJITSU**

Le candidat présentera :

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


- des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (*atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...*), exécutées avec précision et vitesse.

*(Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes à l'expression du Jujitsu).*

- les armes utilisées pour la prestation doivent être celles utilisées dans les kata judo (référéncés).

**Le corps de juges : guide de jugement**

**II. REMARQUES ET PROCÉDURE ADMINISTRATIVE :**

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

**III. ÉCHEC À LA PRESTATION :**

Si une des parties de la prestation est jugée insuffisante, le candidat aura la possibilité de représenter cette seule partie au prochain examen ou, dans le cadre des examens grades stages nationaux réservés aux professeurs.

Si plus d'une partie est jugée insuffisante, le candidat devra représenter l'ensemble de la prestation.

Le 5<sup>e</sup> dan correspond à un **haut grade** qui renvoie à une **réelle maîtrise technique** de l'activité démontrée dans la dynamique tori-uke.

**IV. CRITÈRES DE JUGEMENT PAR PARTIE D'ÉPREUVE :**



**JUNO-KATA :**

<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	
<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
- déplacements, placements, postures - précision des attaques, distances	- déplacements, placements, postures, équilibre - précision et efficacité technique
Pour les 2 exécutants : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respect du cérémonial</li> <li>➤ rythme régulier</li> <li>➤ respect de l'ordre des techniques</li> <li>➤ gestion coordonnée et harmonieuse des rotations</li> <li>➤ pertinence des enchainements attaque/défense</li> </ul>	

**JUDO DEBOUT/SOL :**

**Le corps de juges : guide de jugement****CRITÈRES DE JUGEMENT**

Densité et durée de la démonstration : le programme technique présenté doit être dense, vivant et durer au moins 10 minutes.

Composition :

- Le thème est libre mais les éléments techniques présentés doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique et cohérente.
- La démonstration devra couvrir plusieurs situations de combat.

Critères de jugement :

Les éléments fondamentaux de tsukuri, kuzushi, gake seront observés avec attention, ils sont la base de l'efficacité attendue.

D'autres éléments seront principalement observés :

- qualité des appuis au sol,
- contrôle de la posture et des déplacements,
- distance de travail et efficacité des mises en déséquilibre,
- précision des saisies et qualité de la transmission des forces,
- précision dans les temps d'action (*timing*).

Justesse et précision sont attendues chez tous les candidats.

Les notions de vitesse et de puissance seront appréciées suivant l'âge des candidats.

**JUJITSU** :**CRITÈRES DE JUGEMENT**

Critères de jugement :

- gardes, postures, déplacements, placements,
- pertinence des séquences attaques-défenses démontrées,
- justesse technique,
- vitesse, rythme d'action,
- éventail technique,
- qualité des contrôles finaux après la liaison debout-sol,
- évaluation de l'efficacité.

**Le corps de juges : guide de jugement**

# SIXIÈME PARTIE :

## LE 6<sup>e</sup> DAN

**I. L'ÉPREUVE :**

Prestation de 30 minutes.

Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du Judo, Jujitsu.

Les candidats devront débiter l'épreuve par le koshiki-no-kata.

- koshiki-no-kata « formes anciennes » avec respect du cérémonial et exécution en totalité dans le rôle de Tori.

Les candidats devront obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes aux :

- nage-waza / travail debout
- ne-waza / travail au sol
- Jujitsu-self défense (les armes utilisées pour la prestation doivent être celles utilisées dans les kata judo référencés).

***a. KOSHIKI NO KATA :***

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

***b. JUDO DEBOUT/SOL ET JUJITSU :***

Les candidats devront obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes :

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

Il est recommandé aux candidats :

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

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

*Remarque : pour le travail debout, sol, jujitsu, il est possible d'expliquer éventuellement les démonstrations.*

**Le corps de juges : guide de jugement**

**II. ÉCHEC À LA PRESTATION :**

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

**III. CRITÈRES DE JUGEMENT PAR PARTIE D'ÉPREUVE :**

**KOSHIKI-NO-KATA :**

<b>CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	
<b>UKE</b>	<b>TORI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- précision et sincérité dans les attaques</li> <li>- maîtrise des chutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- précision et efficacité dans l'exécution technique</li> <li>- permanence du contrôle</li> <li>- efficacité des déséquilibres</li> </ul>
<p>Pour les 2 exécutants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respect de l'ordre des techniques</li> <li>➤ respect du cérémonial</li> <li>➤ attitude</li> <li>➤ qualité des déplacements et des postures</li> <li>➤ rythme régulier</li> <li>➤ synergie des actions (actions-réactions /// attaque-défense)</li> <li>➤ occupation de la surface</li> </ul>	

# SEPTIÈME PARTIE : LES PROGRAMMES TECHNIQUES





## **ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-1<sup>er</sup> DAN**

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-guruma</li> </ul>

<b><u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>

## **ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-2<sup>e</sup> DAN**

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> </ul>

<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>

**ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-3<sup>e</sup> DAN**

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul>

<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>

## **RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO**

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-daoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- obi-otoshi</li> <li>- obitori-gaeshi</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- hane-goshi-gaeshi</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gaeshi</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gaeshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hikikomi-gaeshi</li> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- hane-makikomi</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- osoto-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uchi-makikomi</li> <li>- uchi-mata-makikomi</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul>

<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b>	<b><u>ENTRÉES</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kesa-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes</li> <li>- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p><b><u>LES DÉGAGEMENTS DE</u></b> <b><u>JAMBE</u></b></p>

**ANNEXE 1 : les 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU**

**SÉRIE A**

SAISIE AVEC LES MAINS



**SÉRIE B**

SAISIE AVEC LES BRAS



**SÉRIE C**

COUPS - ATEMI



**SÉRIE D**

COUPS AVEC ARMES



Document autorisé FF Judo en 2019 - Coup avec 2ème 2ème - Evénement : Coup avec 2ème 2ème - Photos : FF Judo



**Le corps de juges : guide de jugement**

**RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU**

**(ATEMI-WAZA + CLÉS + TECHNIQUES DE PROJECTIONS SPÉCIFIQUES)**

	NOMENCLATURE	TRADUCTION
<b>BLOCAGES</b>	jodan-age-uke	Blocage haut en remontant avec l'avant bras
	gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
	uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
	soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
<b>CLES DE CONTRÔLE</b>	kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
	kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
	tekubi-osae ou kote-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
	kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
	ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
	waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
	hara-gatame	Clé de coude par le ventre
	ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
	yubi-kansetsu	Luxation des doigts en hyper extension
yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude	
ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol	
<b>CLES AVEC PROJECTION</b>	shiho-nage	Projection dans les 4 directions
	kokyu-nage	Projection par la respiration
	tenchi-nage	Projection par bras en extension
	irimi-nage	Projection en entrant
	ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
	kaiten-nage	Projection rotatoire
<b>COUPS MEMBRES SUPÉRIEURS</b>	tettsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
	oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
	haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
	yoko-uchi	Coup de poing de côté
	haishu	Coup frappé avec le revers de la main
	shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
	naname-tsuki	Coup circulaire avec le dessus du poing
	mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
	teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
	ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
	age-tsuki	Coup de poing en remontant
	ago-tsuki	Coup de poing au menton
	gyaku-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
	atama	Coup porté avec la tête
	maete-tsuki	Coup de poing rebondissant par man avant
shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue	
hiji ou empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude	
<b>COUPS MEMBRES INFÉRIEURS</b>	mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi)
	yoko-geri	Coup de pied de côté
	mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
	hiza-geri	Coup de genou
	ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
	ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi)
	mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
	ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
	kakato-geri	Coup avec le talon
	teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
	kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
	fumi-komi-geri	Coup de pied avec action écraser
	o-mawashi-barai	Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée
ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée	

# HUITIÈME PARTIE :

# LEXIQUE



## **RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE**

### **Le corps de juges : guide de jugement**

#### **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 engagée par l'autre.

#### **DÉFENSE**

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

#### **ENCHAÎNEMENT**

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.

#### **KAKARI-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.

#### **KATA**

Ce sont les « **exercices de style** » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale.

Le kata du judo, jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo, Jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaire à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

#### **OPPORTUNITÉ**

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi Kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

#### **RANDORI**

Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en 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.

#### **SÉQUENCE 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 de uke qui précède l'application d'une technique.

#### **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.



## **VOS CONTACTS AU SEIN DE LA FÉDÉRATION**

### **SECTEUR GRADES - CSDGE :**

**Guy LEBaupin**

*Membre de la Direction Technique Nationale*

01.40.52.16.72

**Luce BUISSON**

01.40.52.16.72

grade@ffjudo.com

---

### **SECTEUR FORMATION DE JUGES :**

**Martine DUPOND**

*Membre de la Direction Technique Nationale – DTN adjointe*

01.40.52.16.84

formation@ffjudo.com

**Michèle LIONNET**

*Membre de la Direction Technique Nationale*

01.40.52.16.84

formation@ffjudo.com

**Sabine ÉRELIE**

01.40.52.16.58

formation@ffjudo.com



---

### **LIENS vers le site internet de la FFJDA :**

<http://www.ffjudo.com/progression>

<http://www.ffjudo.com/stages-formation>

