LIVRET DE GRADE DE JUDO

DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE MARRON



LE CODE MORAL

La Politesse... C'est le respect d'autrui
Le Courage... C'est faire ce qui est juste
La Sincérité... C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'Honneur... C'est être fidèle à la parole donnée
La Modestie... C'est parler de soi-même sans orgueil

Le Respect... Sans respect aucune confiance ne peut naître
Le Contrôle de soi... C'est savoir se taire lorsque monte la colère
L'Amitié... C'est le plus pur des sentiments humains

CE LIVRET APARTIENT A : _____


TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO – DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" – DE FAÇON CORRECTE, À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...
...ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À NOUER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UN NŒUD PLAT
NON!... PAS COMME ÇA
ALLONS-Y!


ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER. D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE QUITTES...
Tu salues également ton partenaire, avant et après chaque randori, ou chaque combat.
SALUT LES POTES!
ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!

PRESENTATION

Un passage de grade (shiken) est une évaluation du judoka réalisée sous la forme d'un examen final et en contrôle continu.
Jusqu'à la ceinture marron, l'obtention du grade supérieur se déroule dans le club en démontrant les techniques enseignées.

Le passage de grade constitue un moment particulier en judo. Il permet à chacun de faire le point sur sa pratique, et de se voir indiquer des directions de travail. Au sein des arts martiaux, le but est d'atteindre la perfection (pourtant inaccessible), en suivant la voie (Dô). Pour aboutir à l'essence des arts martiaux, il faut obligatoirement passer par des étapes essentielles telles que l'apprentissage des techniques de base, le perfectionnement de ces techniques et la mise en pratique de celles-ci. Ceci constitue le travail d'une vie...

Toutefois, tout au long de cet apprentissage, des étapes doivent être franchies. Le passage de grades fait partie de ces évènements qui accompagneront la vie des pratiquants. Après un temps de pratique, l'individu est appelé à évaluer ses acquis. Cela permettra au professeur de situer le niveau des connaissances du pratiquant par rapport au programme dans son ensemble. Ainsi, pour marquer la progression d'un judoka, des ceintures lui sont attribuées lors de passages de grades. La couleur de ces ceintures détermine le niveau atteint dans la connaissance du judo. Mais nous rappelons que ce n'est en aucun cas la ceinture qui fait le pratiquant.
Le grade représente une expérience accumulée et validée associée à un niveau de compréhension de la discipline qui dépasse le cadre de son application technique. Il représente d'une part, le travail fait sur la technique et d'autre part, le travail accompli sur soi-même.

Le Jour J du passage de grade :
Un passage de grade qu'il soit au club ou devant un jury officiel pour les dans est souvent synonyme de stress. Quel que soit notre niveau on a tous été confronté un jour à un passage de grade. Voici 2 conseils pour réussir vos passages de grade :

- arrivez reposé - faites que ce que vous savez faire.

L'important c'est de se donner à fond jusqu'au bout c'est à dire essayer, de ne jamais perdre espoir et en toutes circonstances, de faire de son mieux (ganbaru) pour ne pas avoir de regret, avoir foi en ce que l'on fait et rechercher inlassablement à s'améliorer.

L'âge plancher pour l'obtention du 1er dan est de 15 ans. Cela ne veut pas dire pour autant que les judokas doivent obtenir leur 1er dan à cet âge.
Le 1er dan et les grades en générale à un moindre degré représente une valeur particulière dans le monde du judo : une maturité mentale du Shin (l'esprit), une maturité technique du Ghi (technique) et une maturité du corps du Tai (le corps) et pas l'ancienneté.

Il existe 3 types de ceinture à savoir celles avec liseré(s), celles à double couleurs et celles à couleur unique. S'il s'agit bien d'un continuum du débutant à la ceinture noire, elles ont été créées pour différentes catégories d'âge qu'il convient de distinguer. Les ceintures à liseré(s) sont réservées au moins de 6 ans. Les ceintures à double couleurs sont réservées aux moins de 12 ans.

Le 1er dan ou tout autre grade ne doit pas être décerné pour motiver les judokas mais pour officialiser un degré de maturité mentale, technique et physique effectivement acquis. On doit passer des grades parce qu'on aime le judo. Le grade d'un élève ne doit pas forcement correspondre à son ancienneté mais à son degré de maturité mentale, technique et physique par rapport à un élève du même âge. En outre, on ne doit pas donner un grade en fonction des élèves entre eux mais en fonction de la progression et des critères d'évaluation fixés en début d'année.

La création et l'évolution du Judo

Le Judo, une inspiration de la nature



En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samouraïs, **Jigoro KANO posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».**
En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. **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 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 Olympiques de Munich, puis aux championnats du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGÉ devient le premier champion du monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les masculins que chez les féminines.
En 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney, David DOUILLET devient le judoka le plus titré de tous les temps. (4 fois champion du monde et 2 fois champion olympique). En 2017, à l'occasion des championnats du monde à Astana (Kazakhstan), Teddy RINER devient le judoka ayant le plus remporté de titre de champion du monde (8).

Dates clés

1860	**Naissance de Jigoro KANO, fondateur du Judo.**
1882	Début du Judo Kodokan, méthode d'enseignement de Jigoro KANO.
1930	**Premiers championnats de Judo, au Japon**, à caractère officiel.
1938	Décès de Jigoro KANO.
1939	**20 avril : Première ceinture noire décernée à un Français, Maurice COTTEREAU, par le professeur KAWAISHI.**
1946	**Création de la Fédération Française de Judo et de jiu-jitsu (FFJJJ), Président Paul BONET-MAURY. (1946-1956)**
1961	**La France organise pour la première fois les championnats du monde de Judo à Paris.** **Victoire d'Anton GEESINK, premier Européen à vaincre les Japonais.**
1972	**Le Judo est définitivement reconnu comme sport olympique aux Jeux Olympiques de Munich.**
1975	**Jean-Luc ROUGÉ devient le premier champion du monde français à Vienne (Autriche).**
1980	**Premiers championnats du monde féminins (New York). Jocelyne TRIADOU devient la première championne du monde française.**
2016	**Championnats d'Europe à Kazan, Russie**. La France termine 1re nation en remportant 7 médailles : 5 en or avec Automne PAVIA, Walide KHYAR, Gévrise EMANE, Audrey TCHEUMÉO et Teddy RINER, 1 en argent avec Priscilla GNETO et 1 en bronze avec Fanny-Estelle POSVITE. **Jeux Olympiques à Rio de Janeiro, Brésil**. La France remporte 5 médailles : 2 en or avec Emilie ANDÉOL et Teddy RINER. 2 en argent avec Clarisse AGBEGNENOU et Audrey TCHEUMÉO. 1 en bronze avec Cyrille MARET.

DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE **BLANCHE ET JAUNE**

Généralités :

- Le salut à genoux et debout
- La roulade avant
- Chute arrière
- Chute avant
- Tenir correctement le kumicata
- Déplacement tsugi ashi
- Pas chassés
- Retournement 4 pattes

Technique debout (Tachi-waza) :

- **Tai-otoshi** (renversement du corps par barrage)



- **O-goshi**(grande bascule de la hanche)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Hon- gesa-gatame** (contrôle fondamental par le travers)



- **Kuzure-gesa-gatame** (contrôle par le travers)



- **Yoko-shio-gatame** (contrôle des 4 points par le côté)



Vocabulaire :

- Judo : Voie de la souplesse
- Dojo : Salle d'étude
- Tatamis : Tapis de sol du dojo
- Adjime : Commencer
- Matte : Arrêter
- - Uke : Celui qui subit l'action
- - Tori : Celui qui exécute l'action
- - Rei : Saluer
- - Kumicata : Tenir le kimono revers manche

DE LA CEINTURE BLANCHE ET JAUNE A LA CEINTURE **JAUNE**

Généralités :

- Les chutes avant droite
- Roulade avant
- Roulade arrière
- Chute arrière debout
- 2 retournements 4 pattes

Technique debout (Tachi-waza) :

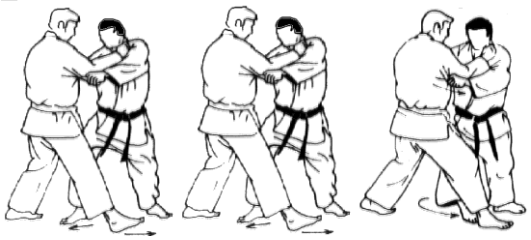
- **O-uchi-gari** (grand fauchage intérieur)



- **Ippon-seoi-nage** (projection par une épaule)



- **Ko-uchi-gari** (petit fauchage intérieur)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Kami-shio-gatame** (contrôle des 4 points par l'arrière)



Vocabulaire :

- Judogi : tenue du judoka (kimono)
- Osae-komi : Début d'immobilisation
- Toketa : Sortie d'immobilisation

CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE **JAUNE ET ORANGE**

Généralités :

- Chute avant et arrière à droite et à gauche
- Chute par-dessus un partenaire
- Roulade arrière sur épaule droite et gauche
- Faire réagir son partenaire
- Faire chuter dans plusieurs directions
- 3 retournements 4 pattes dont un de face
- Sortie d'immobilisation
- Déséquilibre avant et arrière

Technique debout (Tachi-waza) :

- **Morote-seoi-nage** (projection d'épaule par deux mains)

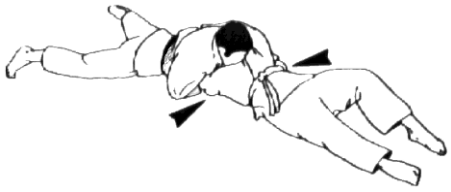


- **De ashi barai (balayage du pied qui avance)**



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Kuzure-kami-shio-gatame** (variante de kami-shio-gatame)



- **Vocabulaire :**
- Waza-ari : projection avec contrôle à laquelle il manque un des critères de l'Ippon (7 points)
- Ippon : projection sur le dos avec contrôle, force et vitesse (10 points- victoire)
- Koka : tomber sur les fesses 3 points
- Yuko : tomber sur le côté 5 points
- Randori : combat d'entrainement et de perfectionnement
- Sonomama : ne bouger plus
- Yoshi : Reprise après le sonomama

DE LA CEINTURE JAUNE ET ORANGE A LA CEINTURE **ORANGE**

Généralités :

- **Yaku soku geiko (démonstration technique)**
- **Uchi Komi (répétition de mouvements sans faire tomber)**
- **Nage komi (répétition de mouvements avec chute)**
- **4 retournements dont un à cheval**

Technique debout (Tachi-waza) :

- **Eri-seoi-nage** (projection par le travers)



Ko-soto-gake (grand fauchage extérieur)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Tate-shio-gatame** (contrôle des 4 points par dessus)



Vocabulaire :

- Shido : faute légère
- Hansoku-make : disqualification
- Uke : celui qui subit la technique
- Tori : celui qui fait la tecnhqiue
- Sore-made : arrêté, fin du combat

DE LA CEINTURE ORANGE A LA CEINTURE **ORANGE ET VERTE**

Généralités :

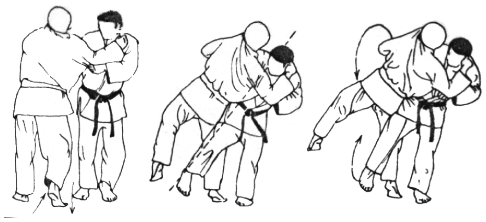
- Les gardes (Kumi-kata) droite et gauche
- 5 retournements dont un à plat ventre

Technique debout (Tachi-waza) :

- **Tsuri-komi-goshi** (hanche pêchée)

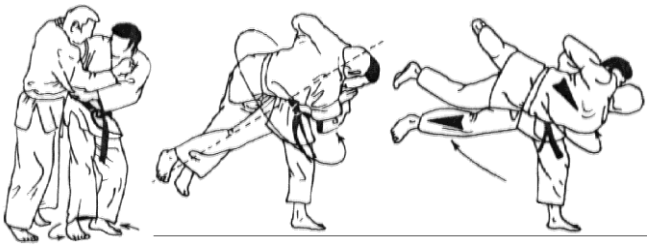


- **O-soto-gari** (grand fauchage extérieur)



-

-
- **Harai-goshi** (balayage de la hanche)

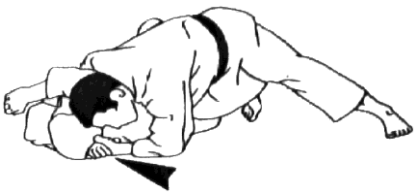


- **Uchi-mata** (projection par l'intérieur de la cuisse)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Kata-gatame** (contrôle de l'épaule)



Vocabulaire :

- Fusen-gachi : victoire par forfait
- Kiken-gashi : victoire par abandon
- Hiki-wake : égalité

DE LA CEINTURE ORANGE ET VERTE A LA CEINTURE **VERTE**

Généralités :

- Combinaison de techniques
- Plusieurs retournements
- Sortie d'immobilisation sur toutes les techniques acquises
- Savoir arbitrer un combat de judo
- Divers retournements

Technique debout (Tachi-waza) :

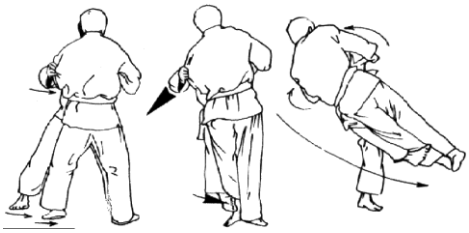
- **Koshi-guruma** (enroulement de la hanche)



- **De-ashi-barai** (balayage du pied qui avance)



- **Okuri-ashi-barai** (balayage des deux pieds)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Kuzure-tate-shio-gatame** (variante de tate-shio-gatame)



Vocabulaire :

Chiai : combat de compétition

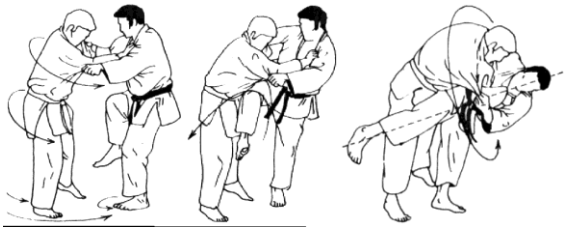
DE LA CEINTURE VERTE A LA CEINTURE **BLEU**

Généralités :

- Combinaison en déplacement de droite à gauche et de gauche à droite
- Combinaison en déplacement de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant
- Enchaînement de plusieurs immobilisations
- Divers retournements

Technique debout (Tachi-waza) :

- **O-guruma** (grande roue)



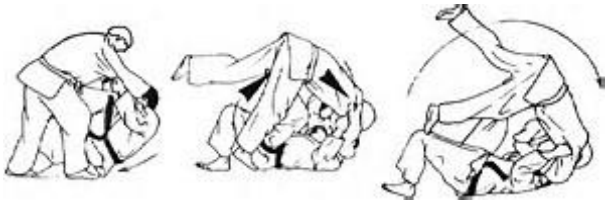
Tani otoshi (renversements sur le côté derrière le partenaire)



- **Soto-maki-komi** (enroulement extérieur)



Tomoe-Nage (projection en cercle)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Sansaku-jime** (étranglement en triangle)



- **Juji-gatame** (luxation du bras tendu en croix)



Vocabulaire :

- **Kansetsu-waza** : Technique de clef de bras
- **Shime waza** : technique d'étranglement
- **Te**-waza : technique de bras
- **Koshi**-waza : technique de hanche
- **Ashi**-waza : technique de jambe
- **Sutemi**-waza : technique de sacrifice
- **Nage**-no-kata : démonstration technique pour l'obtention de la ceinture noire

DE LA CEINTURE BLEU A LA CEINTURE **MARRON**

Généralités :

- Technique de dégagement dans différentes position
- Divers retournements

Technique debout (Tachi-waza) :

- **O-soto-guruma** (grande roue extérieur)



- **O-soto-otoshi** (grand renversement extérieur)



- **Yoko-guruma** (roue de côté)

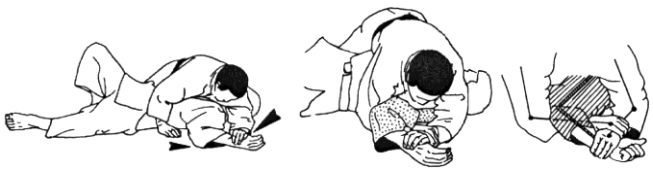


Sumi gaeshi (projection en cercle)



Technique au sol (Ne-waza) :

- **Ude-garami** (luxation par enroulement du bras)



- Hadaka jime (étranglement à main nu)



Vocabulaire :

- Tendoku reishu : éducatif des techniques dans le vide (sans partenaire)

Nage-no-kata : Savoir présenter les trois premières séries (technique de bras, hanche, jambes)

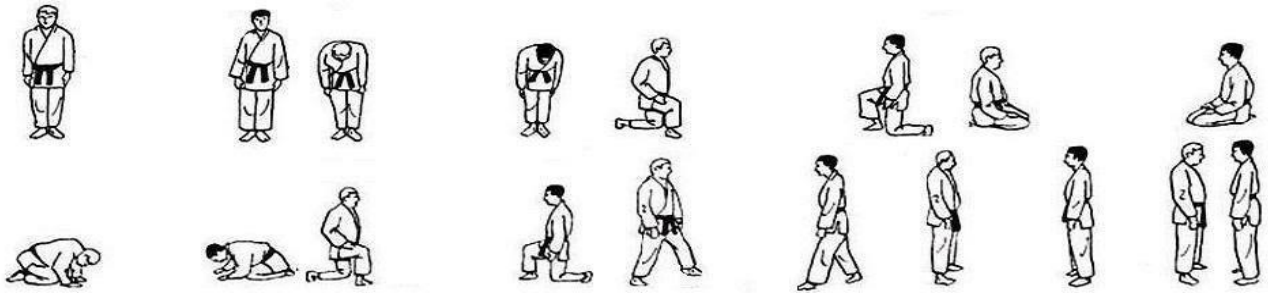
L'obtention de la ceinture noire c'est la reconnaissance de la valeur du judoka

NAGE-NO-KATA

(trois premières séries)

Ouverture :

Tori se trouve à la droite de Joseki. Uke et Tori sont séparés de 5,5 mètres environ. Uke et Tori se tournent vers le Joseki et le saluent en Ritzu-rei, et se retournent l'un vers l'autre. Uke et Tori descendent au sol (genou gauche d'abord), orteils relevés, s'agenouillent orteils allongés et se saluent en Za-rei (genoux écartés d'une largeur de 2 poings). Uke et Tori se relèvent et avancent d'un pas l'un vers l'autre (gauche droite) pour prendre la position Shizentai. Ils sont alors à 4 mètres l'un de l'autre.Chaque technique se pratique à droite puis à gauche. Entre chaque série, Uke et Tori retournent à leur place initiale, se tournent le dos, et rajustent leur Judogi.



Technique de bras



Technique de hanche

NAGE NO KATA

2eme Série
Koshi waza

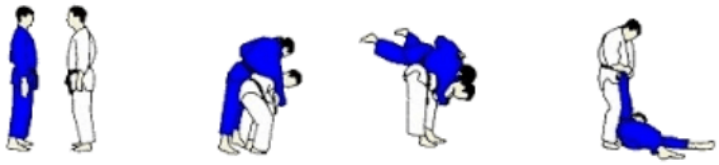
Uki goshi



Harai goshi



Tsuri komi goshi



Technique de jambe

NAGE NO KATA

3eme Série
Ashi waza

Okuri ashi harai



Sasae tsuri komi ashi



Uchi mata



Clôture :

Uke et Tori, revenant à leur place initiale, rajustent leur Judogi (ils sont dos à dos), puis faisant un demi-tour du côté du Joseki, se font de nouveau face. Uke et Tori reculent d'un pas (droite gauche). Uke et Tori s'agenouillent, se saluent en Za-rei, et se relèvent. Uke et Tori se tournent vers le Joseki et le saluent en Ritzu-rei

Grille dévaluation pour les changements de ceinture

	Age minimum	Catégorie par raport à l'âge dans la saison	Couleur de ceinture	Notation / 50 points					
				Culture Judo / 5 Pts	Vocabulaire / 5 Pts	Technique / 20 Pts		Randori / 10 Pts	Comportement / 10 Pts
						Tachi-waza (Debout) / 10 Pts	Ne-waza (Sol) / 10 Pts		
Evaluation club. Remise par le professeur.	4	Eveil Judo	Blanche						- Rituel : Salut du Tatamis, du Professeur... - Comportement par rapport au Professeur, au Groupe... - Comportement par rapport au Dojo, au Matèriel... - Comportement Avant, Pendant et Après le cours
	5		1 Liseré Jaune	2 questions	2 questions	1 Technique	1 Technique	1 minute	
	6	Mini - poussin	2 Liseré Jaune	2 questions	2 questions	1 Technique	1 Technique	1 minute	
	7		Blanc et Jaune	5 questions	5 questions	2 Techniques	2 Techniques	1 minute	
	8	Poussin	Jaune	5 questions	5 questions	2 Techniques	2 Techniques	1'30 Minute	
	9		Jaune et Orange	5 questions	5 questions	2 Techniques	2 Techniques	1'30 Minute	
	10	Benjamin	Orange	10 questions	10 questions	3 Techniques	3 Techniques	2 Minutes	
	11		Orange et Verte	10 questions	10 questions	3 Techniques	3 Techniques	2 Minutes	
	12	Minimes	Verte	10 questions	10 questions	4 Techniques	4 Techniques	3 Minutes	
	12		Verte et Bleu	20 questions	20 questions	4 Techniques	4 Techniques	3 Minutes	
	13		Bleu	20 questions	20 questions	5 Techniques	5 Techniques	3 Minutes	
	14	Cadet	Marron	20 questions	20 questions	5 Techniques	5 Techniques	3 Minutes	
Evaluation FFJDA	15	Cadet	Noire 1° Dan	Epreuve officielle : Kata, Requis, Points en combat (compétition) Possibilité de passer en épreuve technique (sans combat ni compétition)					
	17		Noire 2° Dan						
	20	18 ans Junior	Noire 3° Dan						
	24	21 ans Senior	Noire 4° Dan						
	29		Noire 5° Dan						

Notes :