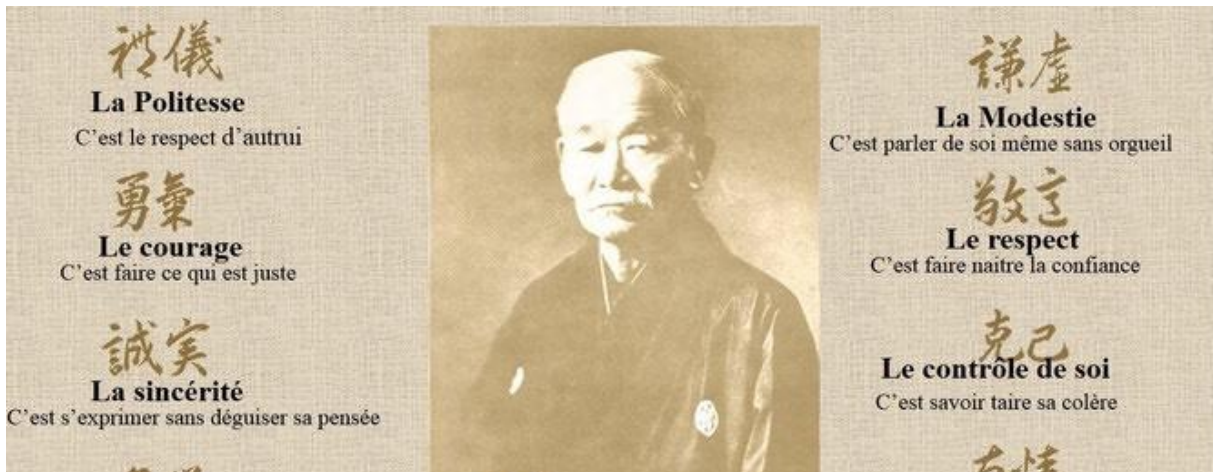


AJC Marseille Sport & Culture

PASSEPORT



AJCM

udo



Ce Livret de Grade de Judo est la propriété de :

Nom :

Prénom :

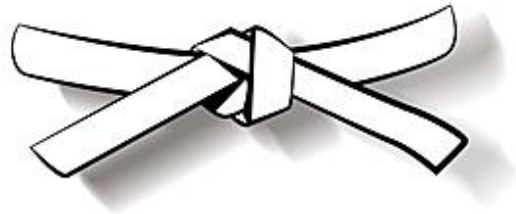


Le Shomen



Jigoro Kano (1860-1938) Fondateur du Judo « Voie de la Souplesse ».

12^{ème} Dan du Kodokan à titre posthume en **1940**, reste à ce jour, le plus haut gradé.

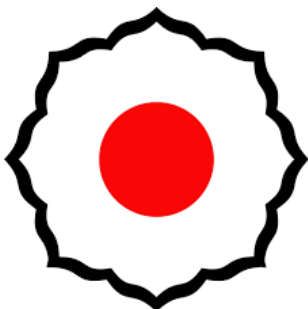


« Minimum d'effort, maximum d'efficacité. »

« Entraide et prospérité mutuelle. »

« Il est dur de perdre mais il est encore plus dur de n'avoir rien fait pour gagner. »

« On ne juge pas un Homme sur le nombre de fois où il tombe mais sur le nombre de fois où il se relève. »



Le Dojo



Au sein du Dojo & Sur le Tatami



Par respect à mes camarades et mes enseignants je serai à l'heure.



Je saluerai le tatami à chaque entrée et sortis de celui-ci, car il amorti mes chutes.

Pour ne pas perturber le cour, et ne pas mourir de soif, j'apporterai ma bouteille d'eau.



Je saluerai mon partenaire avant et après chaque exercice, ainsi qu'avant et après chaque combat.



En kimono, ceinture bien droite, ongles coupés, pieds propre et avec un grand sourire, je me présenterai au cour.



Attentif aux consignes et aux conseils du professeur je devrais être.

Des chaussures à mes pieds je porterai quand je ne serai pas sur le tapis.



Avec honneur et courage, j'accepterai tous mes adversaires.



Le Code Moral

Chacun le sien !

Celui des enfants...



Celui des adultes...



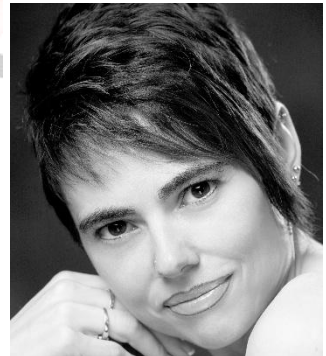
Les Sensei



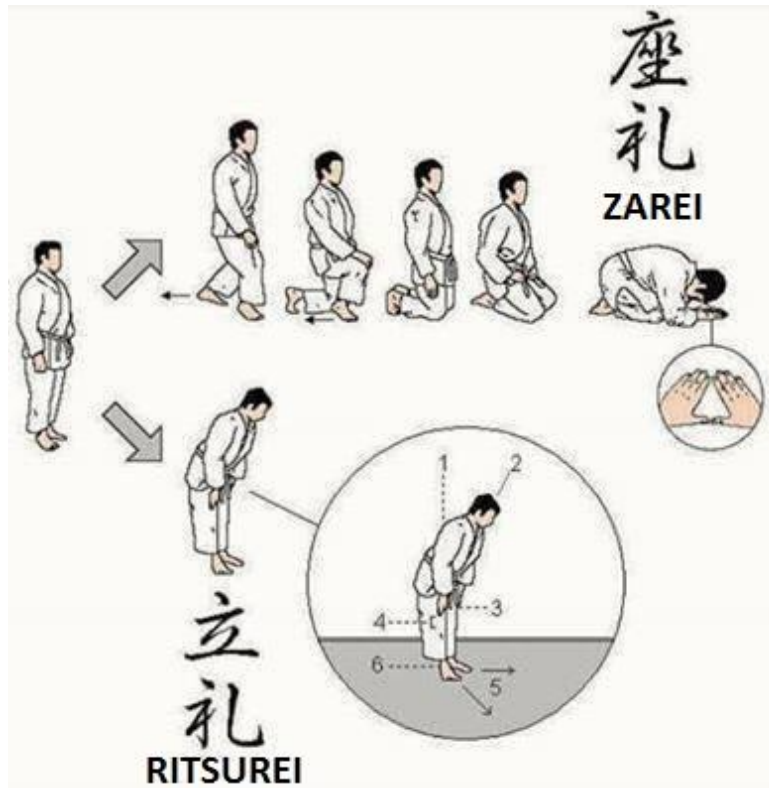
Stéphane Grassi

&

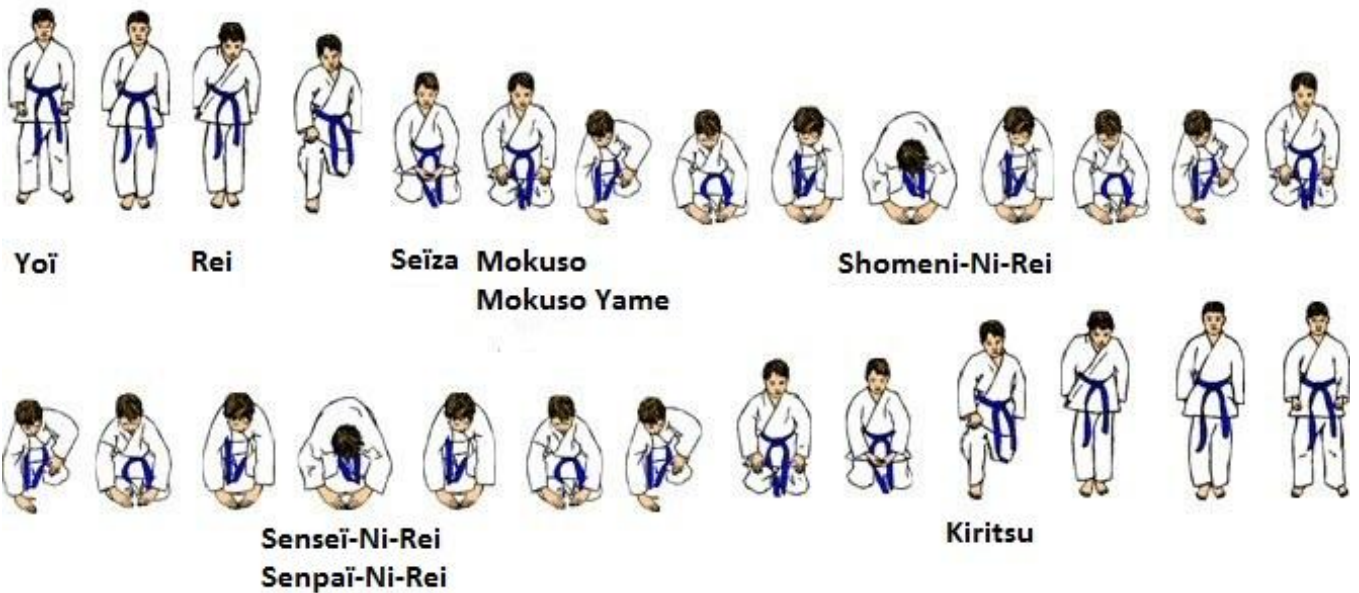
Sophie Mélis



Le Salut



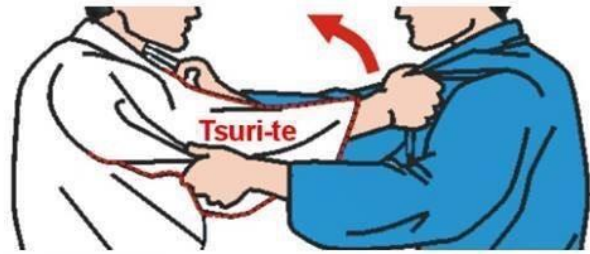
Rei Tsu (Rituel du Salut)



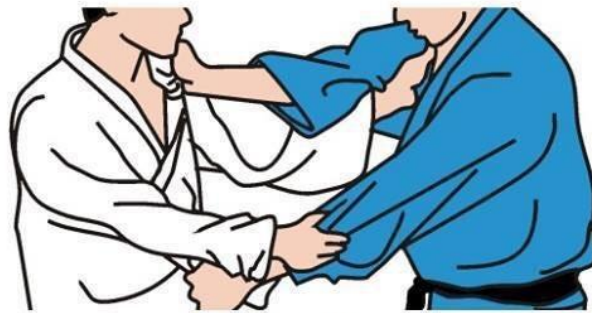
Le Kumikata



Hiki-te



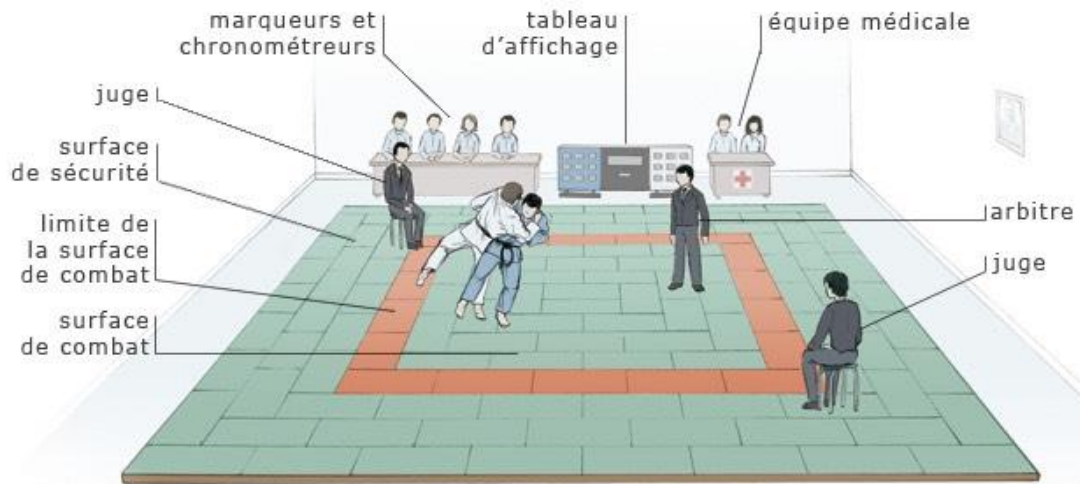
Tsure-te



Kenha-yotsu



La Compétition





Commissaires Sportifs

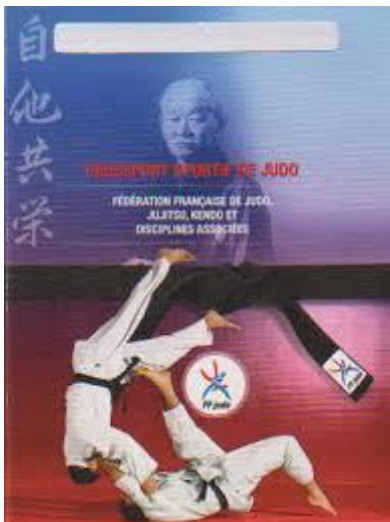
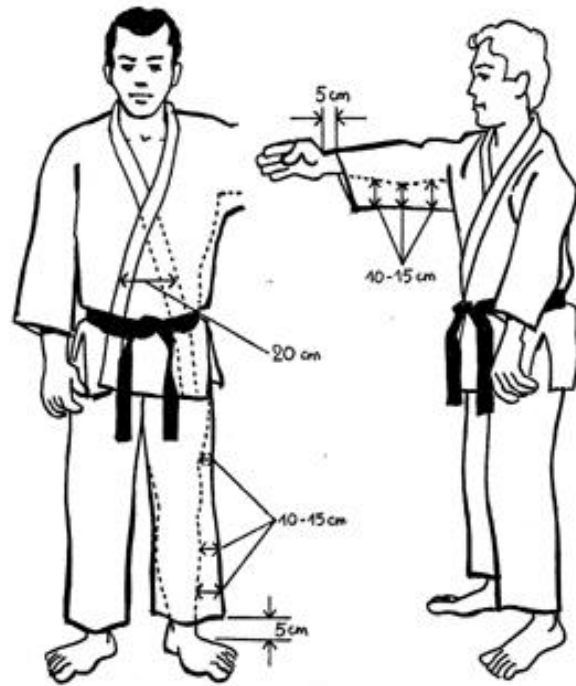
Arbitre



Combattants



Règlementation du Judogi



Passport Sportif de Judo

Le contrôle administratif

- Vérifier
- l'identité (Nom, prénom, photo, tampon du département sur la photo)
- la nationalité elle doit être mentionnée. Si deux nationalités, elles doivent être mentionnées.
- La date de naissance pour s'assurer de la catégorie
- La date de délivrance du passeport la ou les signatures

Le contrôle administratif (3)

- **Le certificat médical**
Il est obligatoire.
Il doit être daté et signé par le médecin et accompagné de son tampon.
Il doit comporter la mention : *Pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition.*
Sur les nouveaux, se reporter aux renvois spécifiés.

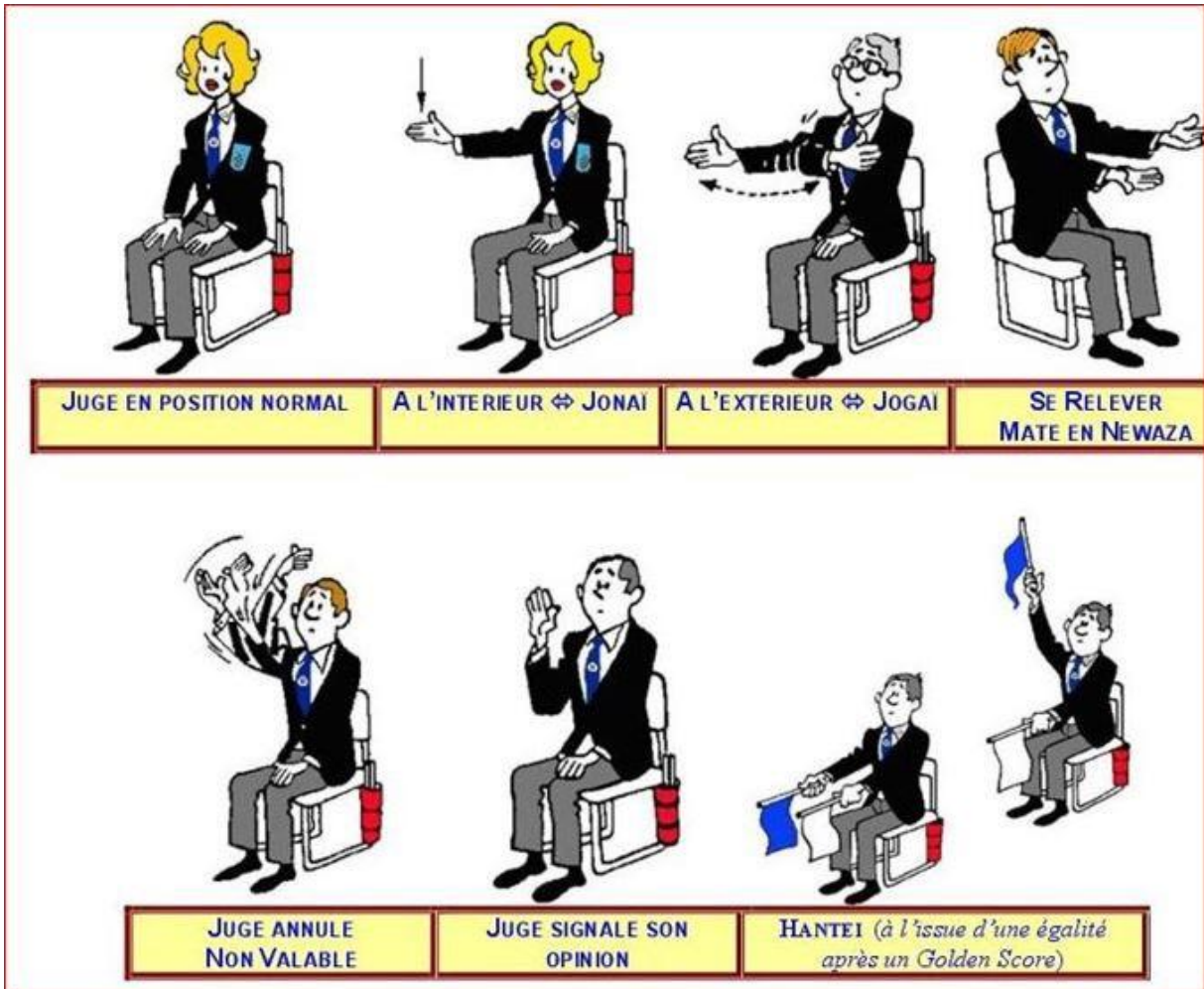
Validité du Certificat médical : 1 an, jour pour jour, à compter de la date de délivrance

Un certificat raté, surchargé, ne comportant pas tous les éléments obligatoires doit être soumis obligatoirement au délégué fédéral.

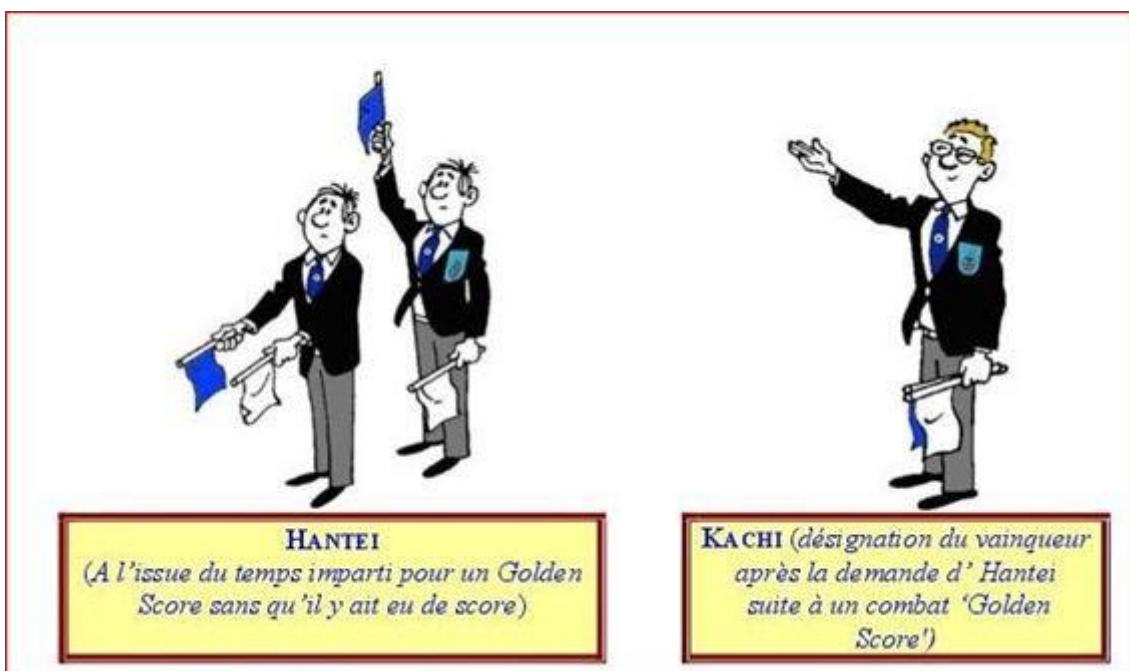
Le contrôle administratif (2)

- **le grade** : celui porté sur la feuille d'engagement doit correspondre à celui noté sur le passeport. Sinon faire correction.
- **Kyu** : validés par le professeur. La date d'obtention doit être mentionnée.
- **DAN** : validés par le secrétaire de la CORG.

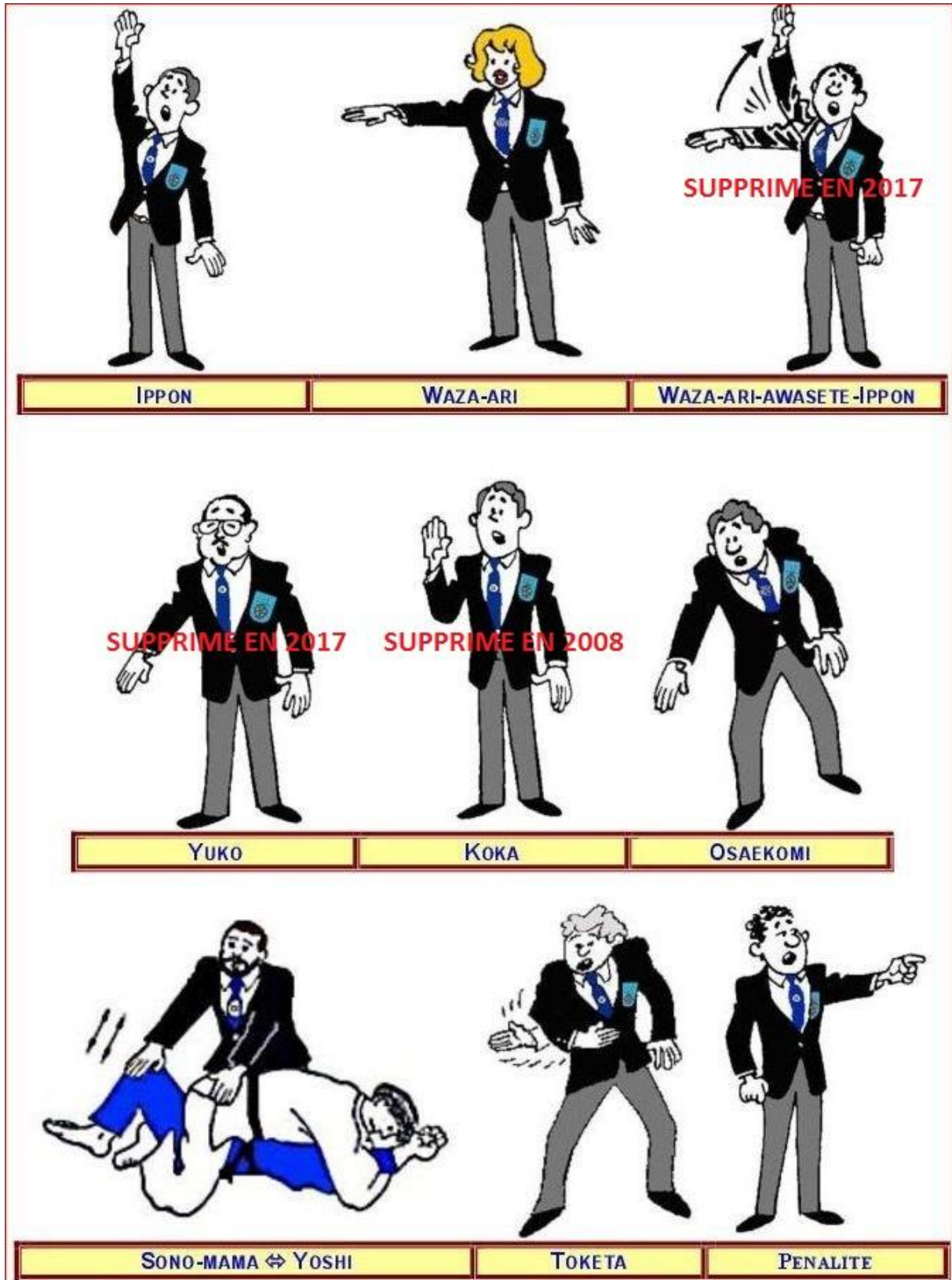
Il est absolument interdit de participer avec un grade qui n'a pas été homologué



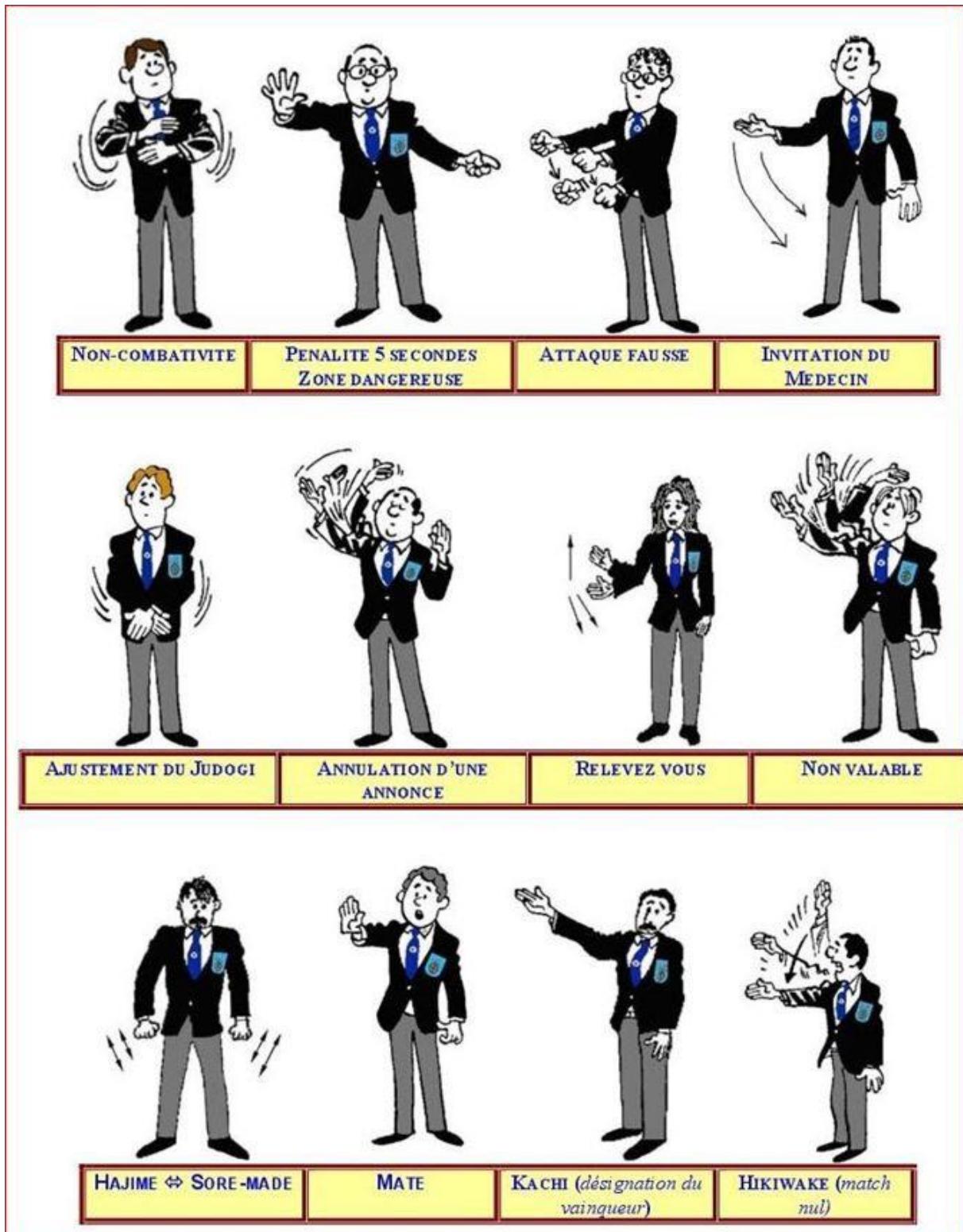
Gestuelle d'Arbitrage N°1



Gestuelle d'Arbitrage N°2



Gestuelle d'Arbitrage N°3



Catégories de poids				
Féminin				
Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
-32 kg	-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg
-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg
-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg
-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg
-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg
-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg	+78 kg
-63 kg	-70 kg	+70 kg	+78 kg	
+63 kg	+70 kg			
Masculin				
Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
-30 kg	-34 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg
-34 kg	-38 kg	-50 kg	-60 kg	-66 kg
-38 kg	-42 kg	-55 kg	-66 kg	-73 kg
-42 kg	-46 kg	-60 kg	-73 kg	-81 kg
-46 kg	-50 kg	-66 kg	-81 kg	-90 kg
-50 kg	-55 kg	-73 kg	-90 kg	-100 kg
-55 kg	-60 kg	-81 kg	-100 kg	+100 kg
-60 kg	-66 kg	-90 kg	+100 kg	
-66 kg	-73 kg	+90 kg		
+66 kg	+73 kg			

Pesée Officielle



Trophée et Récompense

Podium





DETECTION INDIVIDUALISEE DES
PREFERENCES PHYSIOLOGIQUES ET
ANATOMIQUES DU JUDOKA

Nom :

Prénom :

Catégorie :

Tokui Waza :

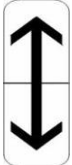
Etude 1 :

MPB

MPH

BALISTIQUE

Etude 2 :

PV 

PH 

Etude 3 :

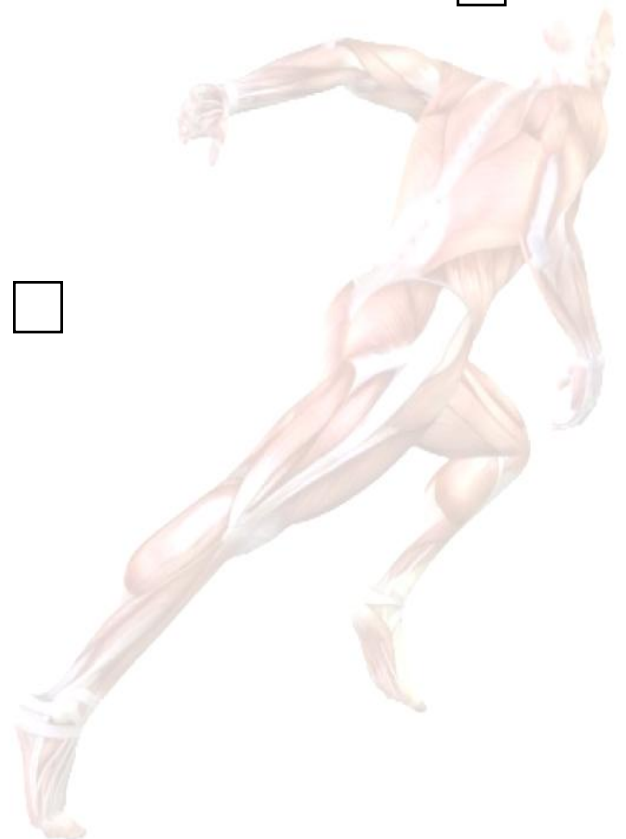
OMG

OMD

Etude 4 :

VHF

VBF



Bilan MBTI:

Le Vocabulaire du Judoka

Judo : Voie de la Souplesse

L'Arbitrage

Hajime : Commencez

Matte : Arrêtez

Rei : Saluez

Ippon : « 100 » au tableau d'affichage, synonyme de victoire

Waza-Ari : « 10 » au tableau d'affichage, avantage fort

Yuko : N'existe plus au Judo

Koka : N'existe plus au Judo

Waza-ari-awazate-ippou : N'existe plus au Judo

Osae-komi : Début d'immobilisation

Toketa : Fin d'immobilisation

Sono-mama : Ne bougez plus

Yoshi : Reprise du combat

Sore-made : Fin (du combat, du cours)

Hansoku-make : Disqualification

Fuzen Gashi : Victoire par forfait

Kiken gashi : Victoire par abandon

Hikiwake : Match nul

Les Pénalités

1 Shido : 1^{ère} faute

2 Shido : 2^{ème} faute

Hansoku-make : 3^{ème} faute, disqualification

Hansoku-make direct : Faute très grave

Les Exercices au Judo

Nage Komi : Répétition de chute

Randori : Exercice libre

Shiai : Compétition

Uchi Komi : Répétition de mouvements

Yaku Suku Geiko : Travailler souple, sans résistance

Kagari Geiko : Travailler souple, avec résistance

Geiko : Exercice

Tandoku Renshu : Exercice solitaire

Le Principe du Judo

Kuzushi : Déséquilibre

Tsukuri : Placement

Kake : Exécution

Ukemi : Brise chute

Tokui Waza : Technique favorite



Les Parties du Corps

Ashi : Jambe
Eri : Revers
Goshi, Koshi : Hanche
Hara : Ventre
Hidari : Gauche
Hiza : Genou
Judogi : Tenue du judoka
Kata : Epaule
Kubi : Cou
Migi : Droite
Morote : A deux mains
Ne : Sol
Obi : Ceinture
Seoi : Dos
Sode : Manche
Tachi : Debout
Te : Main, Bras
Ude : Coude, Bras
Waki : Aisselle

Les Positions

Gesa : En travers
Guruma : Roue autour
Juji : Croix
Kami : Au-dessus
Mae : Avant, Face
Shio : 4 coins
Soto : Extérieur
Uchi : Intérieur
Ura : Opposé
Ushiro : Derrière
Yoko : Côté
Mata : Intérieur des cuisses
Gyaku : Contraire, à l'envers
Nami : De face, normal

Les Actions

Barai, Harai : Balayer
De : Avancer
Gaeshi : Contre-attaquer
Gake : Accrocher
Gari : Faucher
Gatame : Contrôler, tendre
Garami : Maintenir, fléchir
Hane : Percuter
Kansetsu : Luxer
Maki : Enrouler
Nage : Projeter
Osae : Immobiliser
Otoshi : Tomber
Sabaki : Esquiver, Tourner
Tsukomi : Pousser
Tsuri : Pêcher
Shime : Etrangler
Uki : Flotter
Utsuri : Déplacer
Dori : Saisir, prendre
Sasae : Maintenir, bloquer

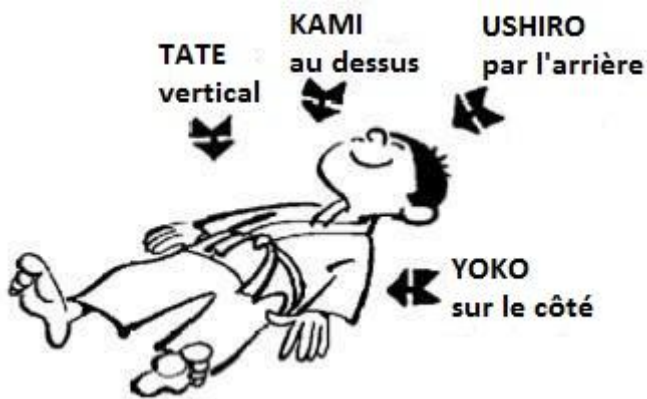


Les Autres Termes

Do : Voie	Ritsurei : Salut debout
Dojo : Lieu où l'on apprend le judo	Kiritsu : Se relever
Ju : Souplesse	Seiza : Se mettre à genoux
Ko : Petit	Mokuso : Méditation
Kumikata : Saisie du Judogi en garde fondamentale	Mokuso Yame : Fin de méditation
Kuzure : Variante	Sutemi : Sacrifice
O : Grand	Tatami : Tapis de judo
Okuri : Les deux	Waza : Technique
Ayumi : Marche	Tsurite : Pêcher le revers
Tai : Corps	Ikite : Tirer la manche
Hishigi : Plier, casser	Tomoe : En cercle
Hadaka : Nu	Sumi : Angle
Sukashi : Esquive	Sutemi : Sacrifice
Tori : Celui qui exécute l'exercice	Ayumi : Marche
Uke : Celui qui subit ou reçoit l'exercice	Tsugi : Succession
Sensei : Professeur (Maître)	Kyo : Groupe
Shomen : Fondateur	Ha : Lame, tranchant
Senpai : Elève expert	Dan : Echelon
Kohai : Elève novice	Sukui : Cuillère
Kamiza : Place d'honneur, Côté Nord du Dojo	Tsubame : Hirondelle
Joseki : Jury, Coté Est du Dojo	Gaeshi : Contre-attaquer, renverser
Shimozeki : Côté Ouest du Dojo	Ebi : Crevette
Shimoza : Côté Sud du Dojo	Kani : Langouste
Zarei : Salut à genoux	Ran : Libre
	Atama : Tête
	Atemi : Coup porté

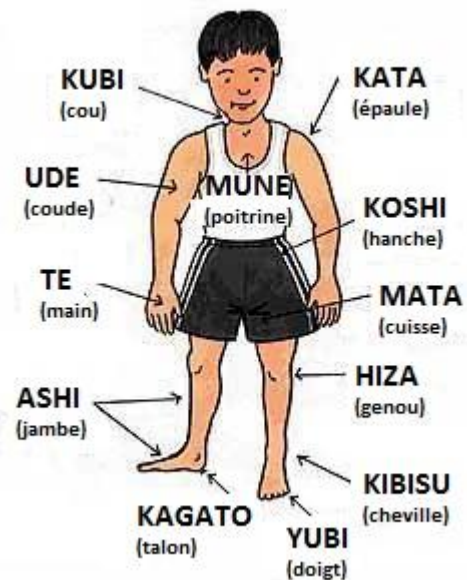


Le Placement et l'Anatomie du Judoka



Placement du Judoka

Anatomie du Judoka



Les Différentes Techniques



Technique de Bras/Epaule



Technique de Jambe



Technique de Hanche



Technique de Luxation

Technique d'immobilisation

Technique de Strangulation

YOKO SUTEMI WAZA



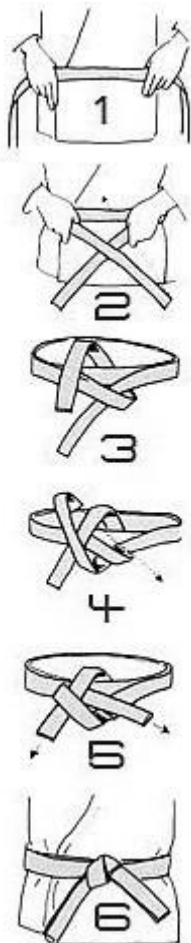
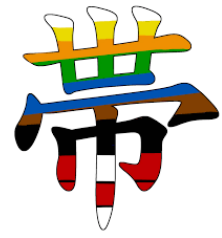
Technique de Sacrifice Latéral

MA SUTEMI WAZA



Technique de Sacrifice dans l'axe

Le Nœud de Ceinture



Novice



Expert





Les Grades de Judo



10ème Kyu



9ème Kyu



8ème Kyu



7ème Kyu



6ème Kyu



5ème Kyu



4ème Kyu



3ème Kyu



2ème Kyu



1er Kyu



1er à 5ème Dan



6ème à 8ème Dan



9ème à 10ème Dan



12ème Dan

Les Chutes de Judo

USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

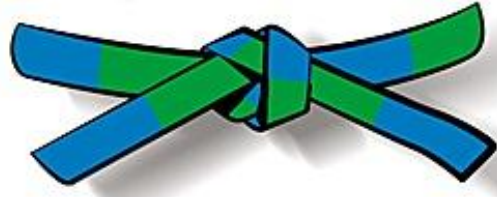


YOKO UKEMI



MAE UKEMI





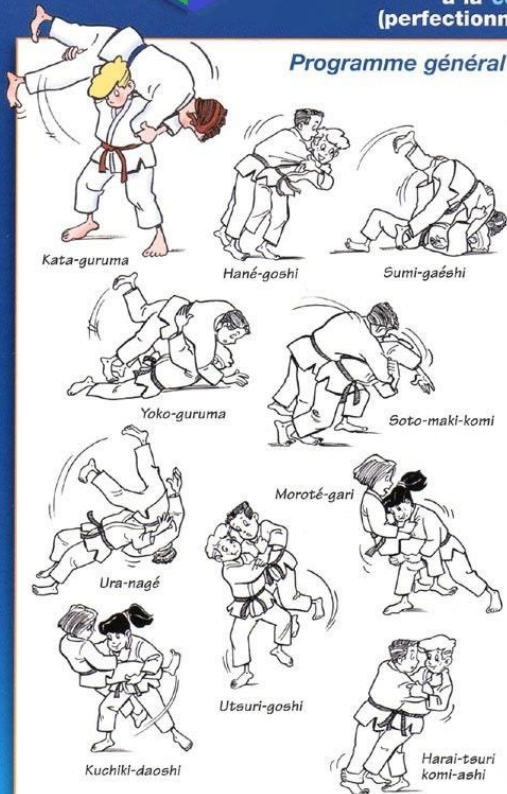
PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



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

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme général

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Droitier-droitier Droitier-gaucher (Jujitsu)

Technique de défense

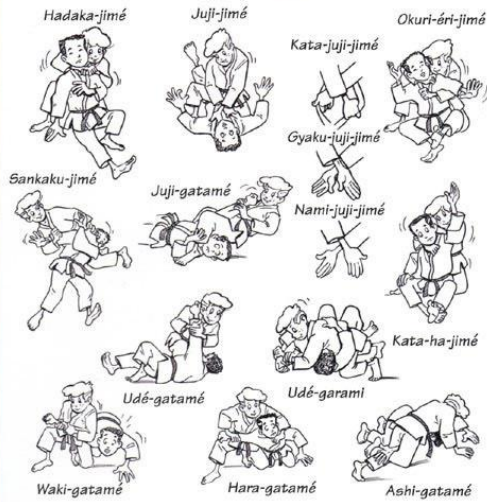


TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges placher
ceinture verte: 12 ans

ceinture bleue:
13 ans



Nage Waza



TANI OTOSHI



USHIRO GOSHI



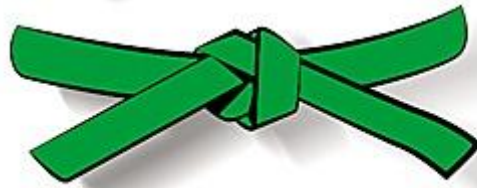
TOMOE NAGE



TE GURUMA

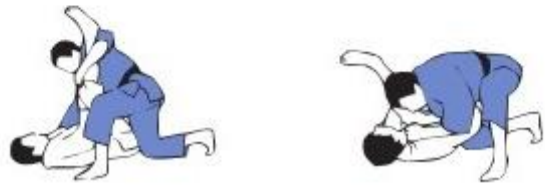
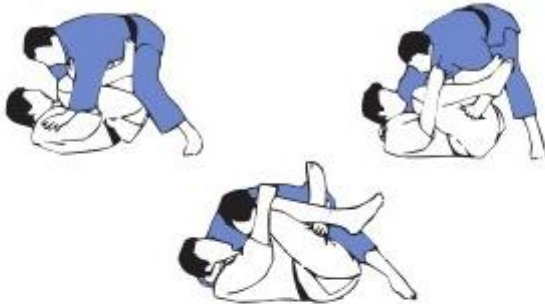


YOKO TOMOE NAGE



Katame Waza

Entrées au sol



Dégagements d'immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



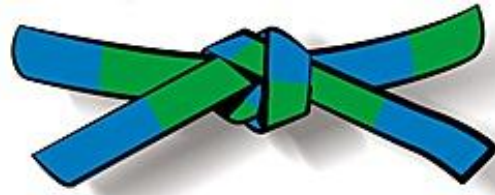


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Tani Otoshi		Enchaîner immobilisation X5		
Ushiro Goshi		Retourner et immobiliser Uke en position quadrupédique X5		
Tomoe Nage		Riposter en position inférieure quadrupédique X5		
Te Guruma		Passage de garde Tori entre les jambes de Uke X3 (entrée au sol)		
Yoko Tomoe Nage		Enchaînement au sol :	X	
Technique parmi les précédentes étudiées X5		Après une attaque vers l'avant		
Enchaînement X5	/3	Après une attaque vers l'arrière		
Contre les attaques de Uke X5	/3	Après avoir été attaqué vers l'avant		
1 ^{ère} série du Nage No Kata		Après avoir été attaqué vers l'avant		
		Vocabulaire :	X	
		Sutemi/Tomoe		
		Shime Waza/Kansetsu Waza		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 12 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Verte le :

Signature :



Nage Waza

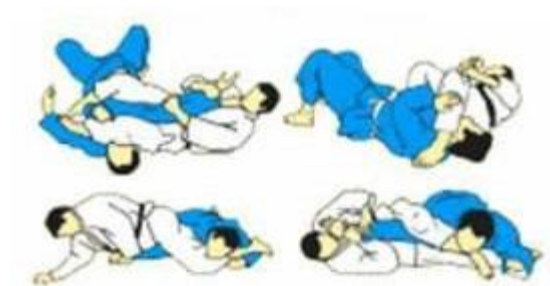




HADAKA JIME



KATA HA JIME



JUJI GATAME

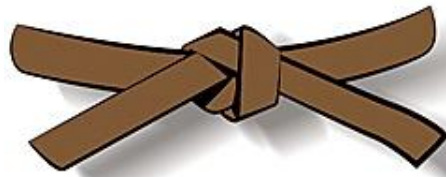
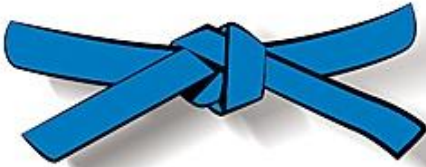


Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Hane Goshi		Hadaka Jime		
Harai Tsuru Komi Ashi		Kata Ha Jime		
Sumi Gaeshi		Juji Gatame		
1'30 Uchi Komi sur :	X	Liaison debout-sol		
Te Waza		Retournement		
Koshi Waza		Renversement		
Ashi Waza		Reprise d'initiative		
1 ^{ère} série du Nage No Kata		Vocabulaire :	X	
2 ^{ème} série du Nage No Kata		Geiko/Te/Sode	/3	
Toutes les opportunités sur le Tokui Waza	/4	Nage No Kata/ Hane/Gaeshi	/3	
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 12 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Verte-Bleue le :

Signature :



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Kata-guruma Hané-goshi Sumi-gaéshi
Yoko-guruma Soto-maki-komi
Moroté-gari
Ura-nagé
Utsuri-goshi
Kuchiki-daoshi Harai-tsuru komi-ashi

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)

Droitier-droitier Droitier-gaucher

Technique de défense

(Jujitsu)

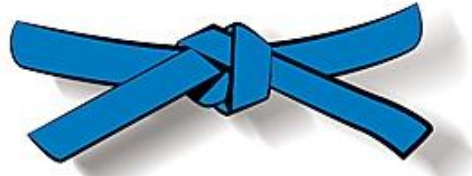
Programme général
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

Hadaka-jimé Juji-jimé Okuri-éri-jimé
Kata-juji-jimé
Gyaku-juji-jimé
Sankaku-jimé Juji-gatamé Nami-juji-jimé
Udo-gatamé Udo-garami
Waki-gatamé Hara-gatamé Ashi-gatamé
Kata-ha-jimé

Programme individualisé

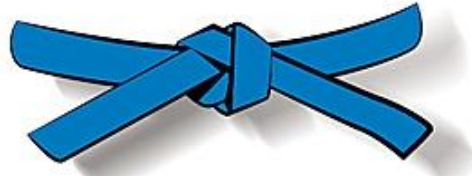
Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

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



Nage Waza

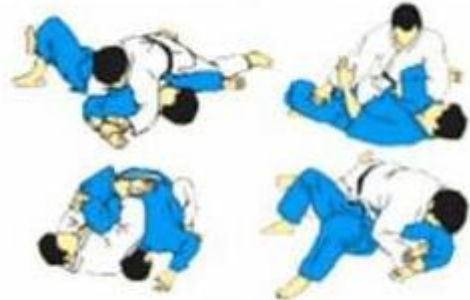




Katame Waza



SANKAKU JIME



UDE GARAMI



UDE GATAME



OKURI ERI JIME



Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Ura Nage		Sankaku Jime		
Yoko Guruma		Ude Garami		
Soto Maki Komi		Ude Gatame		
1'30 Nage Komi sur :	X	Okuri Eri Jime		
Te Waza		Katame No Kata Osae Waza		
Koshi Waza		Katame No Kata Kansetsu Waza		
Ashi Waza		Katame No Kata Shime Waza		
Sutemi		Vocabulaire :	X	
1 ^{ère} série du Nage No Kata		Tokui Waza/ Yaku Soku Geiko/Atemi		
2 ^{ème} série du Nage No Kata		Juji/Ude/Waki		
3 ^{ème} série du Nage No Kata		Notion Arbitrage		
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 13 ans et j'ai réussi le passage de la Ceinture Bleue le :

Signature :



Nage Waza



KATA GURUMA



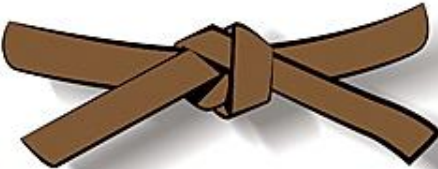
UTSURI GOSHI



MOROTE GARI



KUCHIKI DAOSHI



Katame Waza



WAKI GATAME



ASHI GATAME



HARA GATAME



NAMI JUJI GATAME



GYAKU JUJI JIME



KATA JUJI JIME

NAGE NO KATA



1 UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA



2 UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



3 OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA



4 TOMOE NAGE



URA NAGE



SUMI GAESHI



5 YOKO GAKE

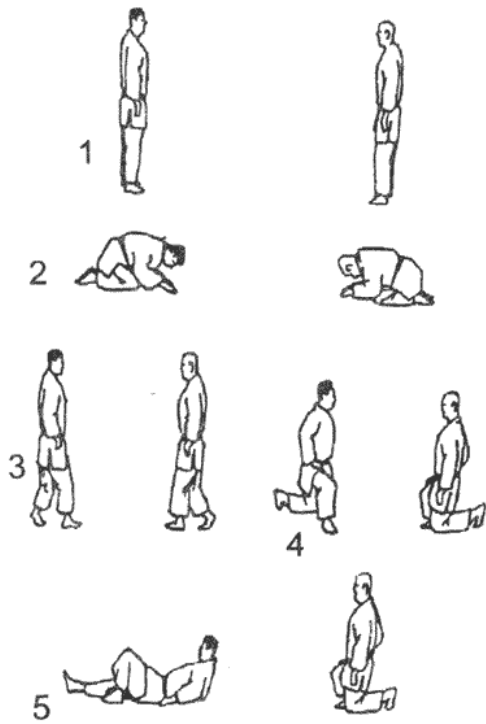


YOKO GURUMA

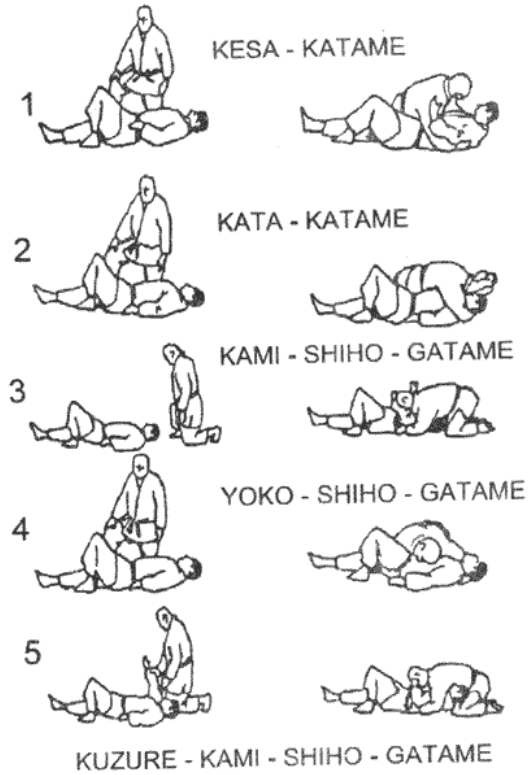


UKI WAZA

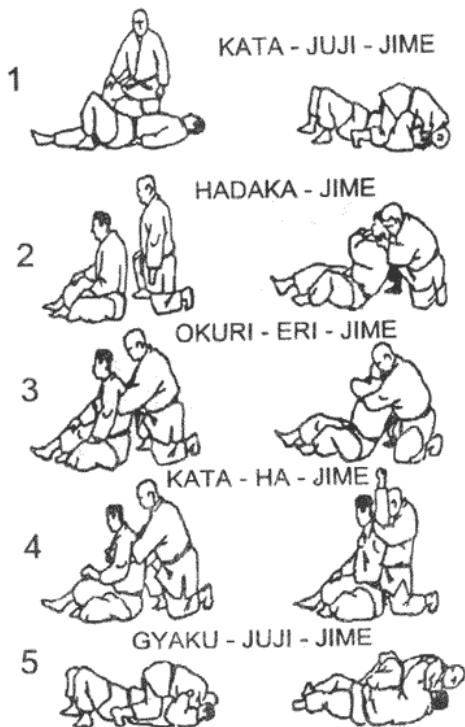
KATAME - NO - KATA



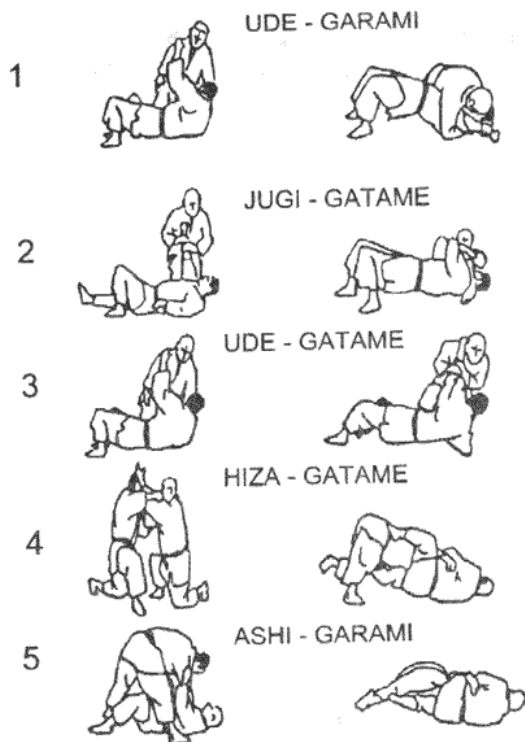
OSAEKEMI - WAZA



SHIME - WAZA



KANASETSU - WAZA





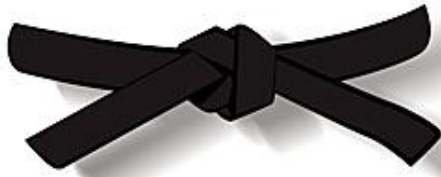
Nage Waza

TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

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

KOSHI-WAZA TECHNIQUE DE HANICHE								
	HARAI-GOSHI FAUCHAGE DE HANICHE	KOSHI-GURUMA ENROULEMENT DE LA HANICHE	O-GOSHI GRANDE BAUCULE DE LA HANICHE	TSURI-KOMI-GOSHI HANICHE PÊCHÉE	UCHI-MATA FAUCHAGE INTERNE	UKI-GOSHI TOUR DE HANICHE (SIMPLE)	USHIRO-GOSHI CONTRE DE HANICHE ARRIÈRE	
	TE WAZA TECHNIQUE DE BRAS							
		IPPON-SEOI-NAGE PROJECTION PAR UNE ÉPAULE	KATA-GURUMA ROUÉ AUTOUR DES ÉPAULES	MORDTE-SEOI-NAGE PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS	TAI-OTOSHI RENVERSEMENT DU CORPS PAR BRASAGE	TE-GURUMA ENROULEMENT PAR LES MAINS	UKI-OTOSHI RENVERSEMENT DU CORPS	
		ASHI-WAZA TECHNIQUE DE JAMBE						
			ASHI-GURUMA ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBE	DE-ASHI-BARAI BALAYAGE DU PIED AVANCÉ	HIZA-GURUMA ROUÉ AUTOUR DU GENOU	KO SOTO-GARI PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR	KO UCHI-GARI PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR	OKURI-ASHI-BARAI BALAYAGE DES DEUX PIEDS
O SOTO-GARI GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR			O SOTO-OTOSHI GRAND RENVERSEMENT EXTÉRIEUR	O UCHI-GARI GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR	SASAE-TSURIKOMI-ASHI BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT	TSUBAME-GAESHI RETOUR DE L'HIRONDELLE	UCHI-MATA FAUCHAGE INTERNE	
MÆ-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DANS L'AXE)			MÆ-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)					
SUTEMI TECHNIQUE DE FACILITE								
	SUMI-GAESHI RENVERSEMENT DANS L'ANGLE	TOMOE-NAGE PROJECTION EN CERCLE	KO UCHI-MAKIKOMI PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR EN ACCOMPAGNANT	TANI-OTOSHI CHÛTE DANS LA VALLÉE	YOKO-TOMOE-NAGE PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ	YOKO-GURUMA SUTEMI ENROULÉ DE CÔTÉ		



Nage No Kata

NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

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

Cérémonial : Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire.

OUVERTURE
DU KATA



S'ALVER LE JOSEKI
(JUKYU)

SE S'ALVER

OUVERTURE
DU KATA

COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUÉRIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de se perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'altitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaires)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (orientation du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'oriental technique (les deux techniques à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrent uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout. Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide des bras façon : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA).

1^{ÈRE} SÉRIE
TE WAZA



UKI OTOSHI
PROJECTION EN PLOUTANT

IPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE

KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement - en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).

2^{ÈME} SÉRIE
KOSHI WAZA



UKI GOSHI
HANCHE FLOTTÉE

HARAI GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE

TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÊCHÉE

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois cas de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec hochage (UCHI MATA).

3^{ÈME} SÉRIE
ASHI WAZA



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX JAMBES

SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANÉ

UCHI MATA
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Mao Sutemi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser le poids de son corps - pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URANAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).

4^{ÈME} SÉRIE
MAE SUTEMI



TOMOE NAGE
PROJECTION EN CERCLE

URA NAGE
PROJECTION EN ARRIÈRE

SUMI GAESHI
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

Yoko Sutemi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en chargeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).

5^{ÈME} SÉRIE
YOKO SUTEMI



YOKO GAKE
ACCROCHAGE DE CÔTÉ

YOKO GURUMA
ROUE DE CÔTÉ

UKI WAZA
TECHNIQUE FLOTTANTE

Cérémonial : Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité.

FERMETURE
DU KATA



FERMETURE
DU KATA

SE S'ALVER

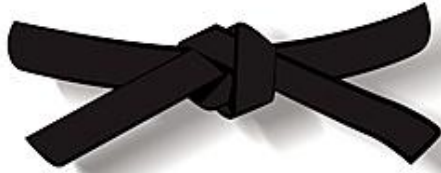
S'ALVER LE JOSEKI
(JUKYU)

CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué anciennement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquiescer les bases techniques fondamentales, indispensables à la constitution d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façon de progresser en Judo.



Katame No Kata

KATAME NO KATA

FORMES DES CONTRÔLES CRÉÉES EN 1907 DANS SA FORME ACTUELLE PAR JIGORO KANO
 PAR FRANCK FILAINE (TORI), 4^{ÈME} DAN, CADRE TECHNIQUE FÉDÉRAL ET SÉBASTIEN BONIN (UKE), 3^{ÈME} DAN, PROFESSEUR DE JUDO

SUITE LOGIQUE DE LA PROJECTION, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, d'étranglement et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

LE CÉRÉMONIAL : SALUT D'OUVERTURE



LES DÉPLACEMENTS

Pour l'ensemble des techniques, Tori avance de deux pas genou gauche au sol, ouvre et effectue un pas d'ajustement. A la fin des techniques, Tori sans prendre appui sur Uke, reprend sa place initiale.

OSAE KOMI WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE

PRÉAMBULE

- Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et Shiho » gatame.
- Il démontre des contrôles sincères.
- Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
- A la troisième tentative, Uke abandonne.

1 KUZURE GEI'A GATAME • variante du contrôle latéro-costal



Tori assure la technique de contrôle
 1^{ère} Tentative de dégagement 2^{ème} Tentative de dégagement 3^{ème} Tentative de dégagement
 «Kusure gesa gatame»

2 KATA GATAME • contrôle latéro-costal par le bras et la tête



1^{ère} Tentative de dégagement 2^{ème} Tentative de dégagement 3^{ème} Tentative de dégagement

3 KAMI SHIHO GATAME • contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle «Kami shiho gatame»
 1^{ère} Tentative de dégagement 2^{ème} Tentative de dégagement 3^{ème} Tentative de dégagement

4 YOKO SHIHO GATAME • contrôle latéro-sternal



Tori assure la technique de contrôle «Yoko shiho gatame»
 1^{ère} Tentative de dégagement 2^{ème} Tentative de dégagement 3^{ème} Tentative de dégagement

5 KUZURE KAMI SHIHO GATAME • variante du contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle «Kuzure kami shiho gatame»
 1^{ère} Tentative de dégagement 2^{ème} Tentative de dégagement 3^{ème} Tentative de dégagement

SHIME WAZA TECHNIQUE D'ÉTRANGLEMENT

PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue cinq étranglements : de face et arrière. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne en frappant sur Tori.

1 KATA JUJI JIME • étranglement croisé mixte facial



Tori pratique la technique «Kata juji jime»

2 HADAKA JIME • étranglement arrière par l'avant-bras



Tori pratique la technique «Hadaka jime»

3 OKURI ERI JIME • étranglement arrière avec les revers



Tori pratique la technique «Okuri eri jime»

4 KATA HA JIME • étranglement à l'aide d'un revers et du contrôle d'un bras



Tori pratique la technique «Kata ha jime»

5 GYAKU JUJI JIME • étranglement croisé facial mains en supination



Tori pratique la technique «Gyaku juji jime»

KANSETSU WAZA TECHNIQUE DE LUXATION

PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue quatre clés de bras : bras tendus et bras fléchi, et une clé de jambe. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne sur Tori.

1 UDE GARAMI • clé en torsion bras fléchi



Tori pratique la technique «Ude garami»

2 UDE HISHIGI JUJI GATAME • clé en hyper-extension par le pubis



Tori pratique la technique «Ude hishigi juji gatame»

3 UDE HISHIGI UDE GATAME • luxation en hyper-extension par les mains



Tori pratique la technique «Ude hishigi ude gatame»

4 UDE HISHIGI HIZA GATAME • luxation du bras par le genou



Tori pratique la technique «Ude hishigi hiza gatame»

5 ASHI GARAMI • clé de la hanche avec la jambe



Tori pratique la technique «Ashi garami»

LE CÉRÉMONIAL : SALUT FINAL





Nomenclature Technique

ANNEXE 1

PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

1^{er} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE

Nomenclature retenue par la Fédération Internationale de Judo

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TEWAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - Harai-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Uchi-mata - Uki-goshi - Ushiro-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ippon-seoi-nage - Kata-guruma - Morote-seoi-nage - Tai-otoshi - Te-guruma - Uki-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ashi-guruma - De-ashi-barai (-harai) - Hiza-guruma - Ko soto-gari - Ko uchi-gari - Okuri-ashi-barai (-harai) - O soto-gari - O soto-otoshi - O uchi-gari - Sasae-tsurikomi-ashi - Tsubame-gaeshi - Uchi-mata 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumi-gaeshi - Tomoe-nage <p>YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko uchi-makikomi - Tani-otoshi - Yoko-tomoe-nage - Yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA	SITUATIONS DE TRAVAIL
<ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-gesa-gatame - Kuzure-yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Hadaka-jime - Kata-ha-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Okuri-eri-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame - Ude-hishigi-ude-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-garami 	<p>1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</p> <p>1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</p> <p>1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</p>



Tachi Waza	Note /2	Ne Waza	Note /2	
Nage Waza		Katame No Kata Osae Waza		
1 ^{ère} série du Nage No Kata		Katame No Kata Kansetsu Waza		
2 ^{ème} série du Nage No Kata		Katame No Kata Shime Waza		
3 ^{ème} série du Nage No Kata		Nomenclature Technique du 1 ^{er} Dan :	/12	
4 ^{ème} série du Nage No Kata		Vocabulaire :	X	
5 ^{ème} série du Nage No Kata		Tani Otoshi/Subame Gaeshi		
20 Attaques du Jujitsu :	X			
Colonne A	/1			
Colonne B	/1			
Colonne C	/1			
Colonne D	/1			
Notion Gonosen No Kata				
Notion Goshin Jitsu				
Total Tachi Waza	/20	Total Ne Waza	/20	
Total de l'Expression Technique (Note inférieure à 15/20 = Ajournement)			/20	
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :
Sensei :	Date :	OUI	NON	Signature :



J'ai minimum 15 ans et j'ai réussi le passage pour la présentation aux examens de la Ceinture Noire le :

Signature :



**J'ai minimum 15 ans et j'ai réussi mon Entrée au Collège
des Ceintures Noires le :**

Kagami Biraki le :

Signature :





Gonosen No Kata

GONOUSEN NO KATA

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5^{ÈME} DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5^{ÈME} DAN, PROFESSEURS DE JUDO

PRINCIPE • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon • timing • par rapport à l'attaque initiée.

PRÉAMBULE • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.

<p>1 LE CÉRÉMONIAL (SAUT D'OUVERTURE)</p>		<p>2 KUBI NAGE (PROJECTION PAR LE COU) Position shizen tai</p>	
<p>3 O TOTO GARI (GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR)</p>		<p>4 KOSHI GURUMA (MANŒUVRE AUTOUR DE LA HANCHE) Position shizen tai</p>	
<p>5 HIZA GURUMA (BOITE AUTOUR DU GENOU) Position shizen tai</p>		<p>6 HANE GOSHI (HANCHE REJETÉE) Position shizen tai</p>	
<p>7 O UCHI GARI (GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position shizen tai</p>		<p>8 HARAI GOSHI (HANCHE FAUCHÉE) Position shizen tai</p>	
<p>9 DE ASHI BARAI (BALAYAGE DU PIED AVANCÉ) Position miya shizen tai</p>		<p>10 UCHI MATA (FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position shizen tai</p>	
<p>11 KO TOTO GAKE (PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR) Position miya shizen tai</p>		<p>12 IPPON TEDI NAGE (PROJECTION DÉHAUÉE PAR UNE MAIN) Position shizen tai</p>	
<p>13 KO UCHI GARI (PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position miya shizen tai</p>		<p>14 LE CÉRÉMONIAL (SAUT DE FERMETURE)</p>	



Goshin Jitsu 1/2



GOSHIN JITSU

PLANCHE N°1/2



ATTAQUES SANS ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Josaki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Josaki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

1. RYOTE-DORI
prise des deux poignets



2. HIDARI-ERI-DORI
saisie du revers gauche



3. MIGI-ERI-DORI
saisie du revers droit



4. KATA-UDE-DORI
saisie du coude



5. USHIRO-ERI-DORI
saisie du col par derrière



6. USHIRO-JIME
étranglement par l'arrière



7. KAKAE-DORI
ceinture par l'arrière



8. NANAME-UCHI
coup de poing oblique



9. AGO-TSUKI
coup de poing remontant



10. GANMEN-TSUKI
coup de poing direct



11. MAE-GERI
coup de pied frontal direct



12. YOKO-GERI
coup de pied latéral



N° 1/2 2001 Ed. - Kyushin Maru Onjuku



Goshin Jitsu 2/2



GOSHIN JITSU

PLANCHE N°2/2



ATTAQUES AVEC ARME

Pour garantir les meilleurs angles de vue, les positions de TSKU et TSUKI au départ de chaque action se voient par conséquent (gauche ou droite par rapport au lecteur).
 (1) TSUKI, TSUKI TSUKI
 • Initial défilé et de TSUKI à gauche, TSUKI à droite de l'adversaire.
 • Déplacement : toujours en glissant les pieds.
 • Attaque et défense : démontre et explique TSUKI.

13. **TSUKKAKE**
 coup de pointe à l'extremite



14. **CHOKU-TSUKI**
 pique à l'extremite en avançant



15. **NANAME-TSUKI**
 coup de pointe en diagonale



16. **FURI-AGE**
 menace de coup vertical



17. **FURI-OROSHI**
 coup vertical à deux mains



18. **MOROTE-TSUKI**
 coup direct à deux mains en avançant



19. **SHOMEN-TSUKI**
 menace de face



20. **KOSHI-GAMAE**
 menace à partir de la hanche



21. **HAIMEN-TSUKI**
 menace dans le dos

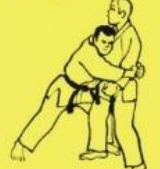









20 Attaques Imposées



LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU "EXPRESSION TECHNIQUE"

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>  <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>  <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>  <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>  <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>  <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>  <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>  <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>  <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>  <p>4. SHUDAN MAE GERI KekomI Coup de pied direct de face</p>  <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>  <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>  <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>



Obtention de Dan

1^{er} Dan le :

2^{ème} Dan le :

3^{ème} Dan le :

4^{ème} Dan le :

5^{ème} Dan le :





**JUDO FOR
THE WORLD**

*Soremade !
Le deuxième parcours de Judo est à
présent terminé...*

*Hadjime !
Il est important de poursuivre sa
maturité sportive avec une formation
diplômante...*





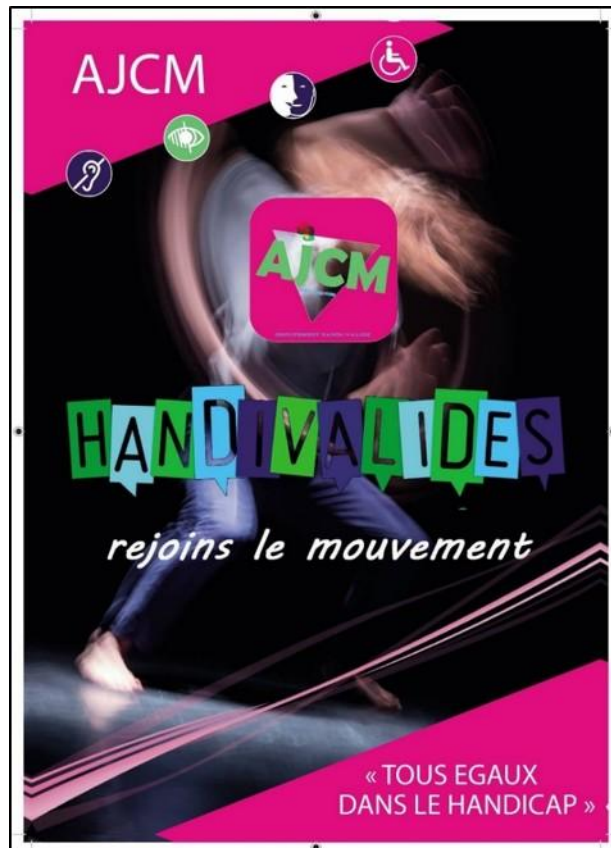
Enseignant

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :



Nos Sites WEB :

www.ajcm-judo.fr

www.ajcmarseillesport.org

www.handi-valide.org

Association
reconnue
d'intérêt
général

