

PASSAGE DE GRADE

B-J	J	J-O	O	O-V	VE	V-B	B	VL	M
5 ANS	6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS	13 ANS	14 ANS

TACHI-WAZA : TECHNIQUES DEBOUT

UKEMI : CHUTES

UKEMI À SAVOIR FAIRE À CHAQUE GRADE

CHUTES										
ARRIÈRES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AVANT ENROULÉ "COW-BOV"	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LATÉRALE					X	X	X	X	X	X
AVANT							X	X	X	X
LATÉRALE ENROULÉ								X	X	
ARRIÈRE ENROULÉ								X	X	

NAGE-WAZA : TECHNIQUES DE PROJECTION

NOMBRE DE TECHNIQUES À MONTRER PAR GRADE

2	2	3	4	5	6	7	7	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

NE-WAZA : TECHNIQUES AU SOL

NOMBRE DE TECHNIQUES À MONTRER PAR GRADE

RETOURNEMENTS / PASSAGES DE GARDE / SORTIE D'OSAEKOMI

1	2	3	3	4	4	5	5	6	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

OSAEKOMI : IMMOBILISATIONS

1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SHIN : ESPRIT

Tout judoka ce doit avoir un comportement exemplaire correspondant au code moral du judo au dojo et en dehors, c'est une **condition SINE QUA NON** à l'obtention d'un **grade**. Conscient des difficultés que peuvent avoir certains enfants à appréhender et respecter le cadre, les codes, les usages existant dans un dojo et en dehors, à défaut d'avoir un comportement correct, nous pouvons nous contenter d'une évolution positive de celui-ci au cours de l'année.

Les participations aux compétitions et tournois **ne sont pas obligatoires pour l'obtention d'un grade**. Les participations et victoires en compétition sont prises en compte comme "bonus", en effet, nous souhaitons valoriser les judokas faisant preuve de courage et d'engagement dans l'adversité, ainsi que d'efficacité dans leur victoire, cela leur permettant de combler des lacunes technique dans leur passage de grade ou de sauter un grade, néanmoins, elles **ne peuvent pas compenser des écarts de comportement**.

PROGRAMMES TECHNIQUES

TACHI-WAZA : TECHNIQUES DEBOUT

NAGE-WAZA : TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES VUES : GROUPE EVEIL JUDO



TECHNIQUES VUES : GROUPE 1 (PRE-POUSSIN, POUSSIN 1)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL



TECHNIQUES VUES : GROUPE 2 (POUSSIN 2, BENJAMIN)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL ET GROUPE 1



TECHNIQUES VUES : GROUPE 3 (MINIMES, CAETS, JUNIORS, SENIORS)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL, GROUPE 1 ET GROUPE 2



PROGRAMMES TECHNIQUES

NE-WAZA : TECHNIQUES AU SOL

IMMOBILISATIONS / RETOURNEMENT / PASSAGE DE GARDE / SORTIE / CLÉS DE BRAS / ÉTRANGLEMENTS

TECHNIQUES VUES : GROUPE EVEIL JUDO



RETOURNEMENTS :

- LE ROULEAU COMPRESSEUR
- LE VOLANT
- LE TIR GENOU

TECHNIQUES VUES : GROUPE 1 (PRE-POUSSIN, POUSSIN 1)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL



RETOURNEMENTS

À PARTIR DE LA GARDE FERMÉE

- LE CÂLIN
- LE CISEAUX

À PARTIR DE LA TORTUE

- LE BRAS DANS BRAS

TECHNIQUES VUES : GROUPE 2 (POUSSIN 2, BENJAMIN)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL ET GROUPE 1



RETOURNEMENTS

À PARTIR DE LA GARDE FERMÉE

- LA CATAPULTES (U°1) / (U°2)
- L'ARAIGNÉE
- RETOURNEMENT EN CROIX (U°1) / (U°2)

À PARTIR DE LA TORTUE

- LE TOURNE VIS (U°1) / (U°2)
- LE COW-BOY
- LA MORSURE DU DRAGON

PASSAGES DE GARDE

- COUTEAU
- PINCE DE CRABE
- COUP DE CHEVAL
- LA PINCE DE GENOU
- LA ROULADE
- LE SURF

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

- RETOUR EN DEMI-GARDE
- RETOURNEMENT SUR LE VENTRE
- RETOURNEMENT EN OSAEKOMI

TECHNIQUES VUES : GROUPE 3 (MINIMES, CADETS, JUNIORS, SENIORS)

+ TECHNIQUES GROUPE EVEIL, GROUPE 1 ET GROUPE 2

CLÉS DE BRAS



ÉTRANGLEMENTS



COMPRENDRE LES VALEURS ET LES PRINCIPES DU JUDO

LES PRINCIPES DU JUDO

SEIRYOKU ZENYO / MEILLEUR UTILISATION DE L'ÉNERGIE

Mieux utiliser son "énergie", c'est utiliser son temps, son esprit, son corps pour des éléments essentiels comme l'apprentissage, la performance, l'entraide, et non pour les conflits et les chamailleries qui n'apportent rien.

Mieux utiliser son énergie, c'est aussi se concentrer sur le moment présent et sur les tâches à accomplir. À l'inverse, si l'on discute pendant que le professeur explique, notre concentration n'est pas au bon endroit et l'on rate les explications, on perd donc de l'énergie.

JITA KYOEI / ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ MUTUELLE

Pour apprendre le judo et s'entraîner, il est essentiel d'avoir un partenaire sur lequel on peut exercer ses techniques, au judo le partenaire est appelé "UKE "celui qui tombe", il peut être aussi source de corrections et d'inspirations pour son propre judo. Au judo la qualité de l'entraînement dépend donc de la capacité de chaque judoka à accepter son rôle d'uke, si chacun accepte ce rôle et le réalise pleinement alors les deux partenaires progressent mutuellement.

JU / ADAPTATION

Le judo signifie en japonais la voie (DO) de l'adaptation (JU), le judoka est donc maître dans l'art de l'adaptation, il s'adapte à son adversaire lors du combat, plus largement à chaque problème qu'il rencontre, il cherche des solutions, qu'ils les développent via l'entraînement et l'apprentissage de ressources et compétences nouvelles. Il accepte donc les difficultés pour les surmonter.

LE CODE MORAL DU JUDO

Le code moral du judo est inspiré du BUSHIDO, code moral des Samouraïs, son respect et son application au judo dans le quotidien de tous les jours permet aux judokas de réaliser les principes du judo mentionnés précédemment. Par exemple sans respect ni l'entraide, ni la prospérité sont possible.

La politesse, c'est le respect d'autrui.

La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil.

Le courage, c'est faire ce qui est juste.

Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître.

La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.

Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte sa colère.

L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée.

L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

SAMOURAÏ = " SERVIR "

Le judo puise ses origines dans les arts ancestraux des Samouraï (guerriers Japonnais), le terme Samouraï signifie servir, car ces guerriers étaient au service de leurs seigneurs "Daimyo" eux même serviteurs de l'empereur du Japon.

Plus actuellement, au judo et dans la vie de tous les jours, "être samouraï", c'est se mettre au service des autres, pour les aider à progresser et à réussir, pour qu'eux même puissent vous rendre service en vous aidant pour progresser et réussir, on retrouve ici le principe de "JITA KYOEI / ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ MUTUELLE".

À CONNAÎTRE PAR CŒUR ET À APPLIQUER.