



# JUDO

**COURS ADOLESCENTS & ADULTES**

## **PROGRESSION TECHNIQUE / KYUS**

*De la ceinture blanche à la ceinture marron*

| BLANCHE    | JAUNE                  | ORANGE                 | VERTE                     | BLEUE                     | MARRON                         |
|------------|------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Initiation | Apprentissage global 1 | Apprentissage global 2 | Perfectionnement global 1 | Perfectionnement global 2 | Perfectionnement individualisé |

**Un parcours progressif : apprendre • construire • s'adapter • personnaliser**

# PROGRAMME CEINTURE JAUNE

*De la ceinture blanche à la ceinture jaune*

## INITIATION - APPRENTISSAGE

|                                      |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 LES CHUTES</b>                  | Avant · arrière · latérale                                                                                                                                                                                         |
| <b>2 LA SAISIE</b>                   | Le kumi-kata fondamental                                                                                                                                                                                           |
| <b>3 TECHNIQUES<br/>DEBOUT</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• En statique, en déplacement</li><li>• 1 technique de jambe</li><li>• 1 technique de bras (ou épaule)</li><li>• 1 technique de hanche</li><li>• 1 technique libre</li></ul> |
| <b>4 ENCHAÎNEMENT</b>                | 1 enchaînement                                                                                                                                                                                                     |
| <b>5 TECHNIQUES<br/>SOL</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 immobilisations</li><li>• 2 retournements dans des situations différentes</li><li>• 1 sortie d'immobilisation</li></ul>                                                  |
| <b>6 MÉTHODES<br/>D'ENTRAÎNEMENT</b> | Kakari-geiko                                                                                                                                                                                                       |
| <b>7 CULTURE JUDO</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Le dojo, le salut, le cours</li><li>• Sensibilisation aux termes en japonais</li></ul>                                                                                     |

**A RETENIR** — Il s'agit d'un programme minimum. D'autres techniques ou situations étudiées en cours pourront également être demandées.

# PROGRAMME CEINTURE ORANGE

*De la ceinture jaune à la ceinture orange*

## APPRENTISSAGE GLOBAL — NIVEAU 1 VERS NIVEAU 2

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 LES CHUTES</b>              | En situations                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2 LES DÉPLACEMENTS</b>        | . Tsugi ashi                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3 TECHNIQUES DEBOUT</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• En statique, en déplacement ou en opportunité</li><li>• 2 techniques de jambe (avant et arrière)</li><li>• 2 techniques de bras (ou épaule)</li><li>• 2 techniques de hanche</li><li>• Démonstration d'une technique au choix en statique et en déplacement</li></ul> |
| <b>4 ENCHAÎNEMENT ET DÉFENSE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 enchaînements</li><li>• 1 contre-attaque sur esquive</li><li>• 1 liaison debout/sol</li></ul>                                                                                                                                                                       |
| <b>5 TECHNIQUES SOL</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 immobilisations</li><li>• 3 retournements dans des situations différentes</li><li>• 1 amenée en clé de bras ou étranglement</li></ul>                                                                                                                               |
| <b>6 MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT</b> | Kakari-geiko et Randoris                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>7 CULTURE JUDO</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprentissage du vocabulaire japonais</li><li>• Connaissance de la terminologie japonaise des techniques du programme</li><li>• Initiation aux valeurs et aux principes du judo</li></ul>                                                                             |

**A RETENIR** — Il s'agit d'un programme minimum. D'autres techniques ou situations étudiées en cours pourront également être demandées.

# PROGRAMME CEINTURE VERTE

*De la ceinture orange à la ceinture verte*

## *PERFECTIONNEMENT GLOBAL — NIVEAU 1*

### **1 TECHNIQUES DEBOUT**

- En statique, en déplacement, en opportunité
- 3 techniques de jambe
- 3 techniques de bras (ou épaule)
- 3 techniques de hanche
- Démonstration du spécial en statique et en déplacement, avec 1 séquence tactique

### **2 ENCHAÎNEMENT ET DÉFENSE**

- 3 enchaînements
- 2 contre-attaques sur esquive
- 2 liaisons debout/sol

### **3 TECHNIQUES SOL**

- Immobilisations et retournements dans des situations différentes
- 1 dégagement de jambe
- 2 amenées en clé de bras
- 1 amenée en étranglement
- 1 reprise d'initiative

### **4 KATA**

- Initiation aux principes du kata
- Démonstration d'au moins 1 technique du Nage-no-kata

### **5 MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT**

. Uchi-komi - Kakari-geiko - Randori

### **6 CULTURE JUDO**

- Approfondissement du vocabulaire japonais et de la terminologie des techniques
- Connaissance générale sur l'histoire du judo
- Connaissance des termes fondamentaux de l'arbitrage

**A RETENIR** — Il s'agit d'un programme minimum. D'autres techniques ou situations étudiées en cours pourront également être demandées.

# PROGRAMME CEINTURE BLEUE

*De la ceinture verte à la ceinture bleue*

## PERFECTIONNEMENT GLOBAL — NIVEAU 1 VERS NIVEAU 2

### 1 TECHNIQUES DEBOUT

- En statique, en déplacement et en opportunité
- 4 techniques de jambe
- 4 techniques de bras (ou épaule)
- 4 techniques de hanche
- 1 technique de sacrifice
- Démonstration et explication du spécial en statique et en déplacement avec 2 séquences tactiques

### 2 ENCHAÎNEMENT ET DÉFENSE

- 3 enchaînements
- 3 contre-attaques sur esquive
- 2 liaisons debout/sol

### 3 TECHNIQUES SOL

- Immobilisations, retournements, clés et étranglements dans des situations différentes
- 2 reprises d'initiative

### 4 KATA

- Apprentissage du kata
- Illustration de principes par la démonstration d'au moins 2 techniques du Nage-no-kata

### 5 MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

Uchi-komi - Kakari-geiko – Nage komi - Randori

### 6 CULTURE JUDO

- Approfondissement du vocabulaire japonais et de la terminologie
- Approfondissement des connaissances sur l'histoire, valeurs et principes du judo
- Connaissance des gestes et termes de l'arbitrage

**A RETENIR** — Il s'agit d'un programme minimum. D'autres techniques ou situations étudiées en cours pourront également être demandées.

# PROGRAMME CEINTURE MARRON

*De la ceinture bleue à la ceinture marron*

*PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE*

## 1 TECHNIQUES DEBOUT

- En statique, en déplacement et en opportunité
- 4 techniques de jambe
- 4 techniques de bras (ou épaule)
- 4 techniques de hanche
- 2 techniques de sacrifice
- 1 confusion
- 1 redoublement d'attaque
- 2 contres sur blocage
- Travail personnel autour d'une technique ou d'une situation d'étude

## 2 TECHNIQUE SOL

- Immobilisations, retournements, clés et étranglements dans des situations tactiques, en opportunités
- Reprises d'initiative
- Travail personnel autour d'une technique ou d'une situation d'étude

## 3 KATA

- Apprentissage du kata
- Illustration de principes par la démonstration d'une série du Nage-no-kata

## 4 METHODE D'ENTRAINEMENT

- Uchi-komi – nage komi - kakari-geiko - randori - perfectionnement

## 5 CULTURE JUDO

- Perfectionnement du vocabulaire japonais et de la terminologie des techniques
- Approfondissement des valeurs et principes du judo
- Connaissance des règles d'arbitrage
- Connaissance de son environnement du judo

**A RETENIR** — Il s'agit d'un programme minimum. D'autres techniques ou situations étudiées en cours pourront également être demandées.