



# SYNTHÈSE DE LA RÉGLEMENTATION DES GRADES – DU 1<sup>ER</sup> AU 6<sup>E</sup> DAN

2026/27

# PRINCIPE GENERAL

- POSSIBILITÉ DE DÉMARRER LE GRADE SUIVANT DÈS L'HOMOLOGATION DE SON GRADE
- POUR TOUS LES GRADES, POSSIBILITE DE PASSER LES UV DANS L'ORDRE QUE L'ON VEUT
- IL N'Y A PLUS DE TECHNIQUE JUJITSU, NI DE KATA GOSHIN JITSU (GRADE JUJITSU)
- IL N'Y A PLUS DE GRADE TECHNIQUE, MAIS IL Y A DEUX POSSIBILITÉS POUR AVOIR L'UV EFFICACITÉ
- IL Y A 1 SEUL KATA PAR GRADE, SAUF POUR LE 4<sup>E</sup> DAN: JU NO KATA (ET GO NO SEN QUI RESTE SUR L'UV2 COMME EXERCICE TECHNIQUE DE CONTRE PRISE)
- A PARTIR DE 40 ANS: RÔLE DE TORI UNIQUEMENT POUR LE KATA DE 1<sup>ER</sup> DAN ET EXEMPTÉ DES POINTS EN COMPÉTITION POUR TOUS LES GRADES

# 1<sup>ER</sup> DAN

ACCESSIBLE DÈS LA CEINTURE MARRON (AVOIR 14 ANS MINIMUM),  
HOMOLOGATION À 15 ANS MINIMUM ET APRÈS 1 AN DE CEINTURE MARRON

## UV1: KATA

3ERES SÉRIES DU NAGE NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI ET UKE  
(À PARTIR DE 40 ANS, RÔLE DE TORI UNIQUEMENT)

## UV2: TECHNIQUE

DÉMONSTRATION DE 6 TECHNIQUES EN NAGE WAZA ET 4 TECHNIQUES EN NE  
WAZA -TIRÉES AU SORT (CF LISTE TECHNIQUES 1<sup>ER</sup> DAN)

## UV3: EFFICACITÉ

100 POINTS MARQUÉS EN COMPÉTITION OU SHIAI

**OU**

20 POINTS + ÉPREUVE DE UCHI KOMI SUR 2 TECHNIQUES DIFFÉRENTES (1'30) ET  
GEIKO (2X2')

(A PARTIR DE 40 ANS, EXEMPTÉ DES 20 POINTS)

## UV4: ENGAGEMENT

1/2 JOURNÉE DE STAGE OU 1/2 JOURNÉE DE MISE EN SITUATION EN TANT QUE  
COMMISSAIRE SPORTIF OU ARBITRE

# 2E DAN

ACCESSIBLE DÈS HOMOLOGATION 1<sup>ER</sup> DAN (AVOIR 15 ANS MINIMUM),  
HOMOLOGATION À 17 ANS MINIMUM, ET APRÈS 1 AN DE CEINTURE NOIRE

## UV1: KATA

5 SÉRIES DU NAGE NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI

## UV2: TECHNIQUE

-DÉMONSTRATION DE 6 TECHNIQUES EN NAGE WAZA ET 3 TECHNIQUES EN NE WAZA -TIRÉES AU SORT. (CF LISTE TECHNIQUES 2E DAN)

-DÉMONSTRATION SUR 3MN, D'UNE TECHNIQUE AU CHOIX EN NAGE WAZA ET EN NE WAZA

## UV3: EFFICACITÉ

100 POINTS MARQUÉS EN COMPÉTITION OU SHIAI

OU

20 POINTS + ÉPREUVE DE UCHI KOMI SUR 2 TECHNIQUES DIFFÉRENTES (1'30),  
NAGE KOMI ET GEIKO (2X2')

(A PARTIR DE 40 ANS, EXEMPTÉ DES 20 POINTS)

## UV4: ENGAGEMENT

1/2 JOURNÉE DE STAGE OU 1/2 JOURNÉE DE MISE EN SITUATION EN TANT QUE  
COMMISSAIRE SPORTIF OU ARBITRE

# 3E DAN

ACCESSIBLE DÈS HOMOLOGATION 2E DAN (AVOIR 17 ANS MINIMUM),  
HOMOLOGATION À 20 ANS MINIMUM, ET APRÈS 1 AN DE 2<sup>E</sup> DAN

## UV1: KATA

KATAME NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI

## UV2: TECHNIQUE

- 3 TECHNIQUES AU CHOIX EN NAGE-WAZA (3 MN MINIMUM) ET 2 TECHNIQUES AU CHOIX EN NE-WAZA (3 MN MINIMUM), CONTEXTE DYNAMIQUE ET EN SITUATIONS
- DÉMONSTRATION DE 5 TECHNIQUES TIREES AU SORT : 3 EN NAGE-WAZA ET 2 EN NE-WAZA DANS UN CONTEXTE DYNAMIQUE (CF LISTE TECHNIQUES 3E DAN)

## UV3: EFFICACITÉ

100 POINTS MARQUÉS EN COMPÉTITION OU SHIAI

**OU**

20 POINTS + ÉPREUVE DE UCHI KOMI SUR 3 TECHNIQUES (1'), NAGE KOMI SUR 2 TECHNIQUES (1') ET GEIKO (2X2')

(A PARTIR DE 40 ANS, EXEMPTÉ DES 20 POINTS)

## UV4: ENGAGEMENT

1 JOURNÉE DE STAGE OU 1 JOURNÉE DE MISE EN SITUATION EN TANT QUE COMMISSAIRE SPORTIF OU ARBITRE

# 4E DAN

ACCESSIBLE DÈS HOMOLOGATION 3E DAN (AVOIR 20 ANS MINIMUM),  
HOMOLOGATION À 24 ANS MINIMUM, ET APRÈS 2 ANS DE 3<sup>E</sup> DAN

## UV1: KATA

JU NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI

## UV2: TECHNIQUE

- EPREUVE 1 : DÉMONSTRATION DU GO-NO-SEN (EXERCICE DE CONTRE PRISE)
- EPREUVE 2 : DÉMONSTRATION DE SON TOKUI-WAZA (SPÉCIAL) EN NAGE-WAZA : OPPORTUNITÉS, SÉQUENCES TACTIQUES, LIAISONS DEBOUT-SOL (3MN)
- EPREUVE 3 : DÉMONSTRATION DE SON TOKUI-WAZA (SPÉCIAL) EN NE-WAZA, EN SITUATIONS, SÉQUENCES TACTIQUES (2 MN)

## UV3: EFFICACITÉ

100 POINTS MARQUÉS EN COMPÉTITION OU SHIAI

**OU**

20 POINTS + ÉPREUVE DE UCHI KOMI, NAGE KOMI ET GEIKO SUR 10 MN SELON CONSIGNES

(A PARTIR DE 40 ANS, EXEMPTÉ DES 20 POINTS)

## UV4: ENGAGEMENT

1 JOURNÉE DE STAGE OU 1 JOURNÉE DE MISE EN SITUATION EN TANT QUE COMMISSAIRE SPORTIF OU ARBITRE

# 5E DAN

29 ANS MINIMUM ET APRÈS 3 ANS DE 4<sup>E</sup> DAN POUR L'HOMOLOGATION

## CONDITIONS DE PRÉSENTATION:

JUSTIFIER D'UN TITRE OU FONCTION MENTIONNÉS DANS LES TEXTES OFFICIELS DES GRADES (IMPLICATIONS OU PARTICIPATIONS DIVERSES OTD)

### UV1: KATA

KIME NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI

(OU JU NO KATA POUR CEUX AYANT DÉJÀ PASSÉ LE KIME NO KATA AU 4<sup>E</sup> DAN).

### UV2: TECHNIQUE

- PRÉSENTATION D'UN TRAVAIL DEBOUT ET SOL, TOUT OU PARTIE DE SON SYSTÈME D'ATTAQUE ET TOUT OU PARTIE DE SON SYSTÈME DE DÉFENSE, DE 15 MINUTES À 20 MINUTES MAXIMUM (AVEC 5 MN MINIMUM POUR CHAQUE PARTIE)  
+ DOSSIER DE LA PRÉSENTATION DE LA PRESTATION

POSSIBILITÉ DE SE PRÉSENTER À TOUTE L'ÉPREUVE (UV 1 ET 2) OU UNE PARTIE DE L'ÉPREUVE LORS DE L'EXAMEN (UV 1 OU 2)

# 6E DAN

40 ANS MINIMUM ET APRÈS 4 ANS DE 5<sup>E</sup> DAN POUR L'HOMOLOGATION

## CONDITIONS DE PRÉSENTATION:

JUSTIFIER D'UNE ANCIENNETÉ DE 25 ANS DE CEINTURE NOIRE ET AU MOINS 2 TITRES OU FONCTIONS MENTIONNÉS DANS LES TEXTES OFFICIELS DES GRADES (IMPLICATIONS OU PARTICIPATIONS DIVERSES OTD)

### UV1: KATA

KOSHIKI NO KATA DANS LE RÔLE DE TORI

### UV2: TECHNIQUE

PRESTATION TECHNIQUE LIBRE DE 15 MINUTES **MINIMUM** À 20 MINUTES MAXIMUM. LA PRESTATION SERA SUIVIE D'UN ENTRETIEN DE 10 MINUTES MAXIMUM. + DOSSIER DE PRÉSENTATION DE LA PRESTATION

POSSIBILITÉ DE SE PRÉSENTER À TOUTE L'ÉPREUVE (UV 1 ET 2) OU UNE PARTIE DE L'ÉPREUVE LORS DE L'EXAMEN (UV 1 OU 2)

# PROGRAMME TECHNIQUE



## GRADES – ANNEXES

### Annexe 1 : Programme technique judo pour l'UV2 du 1er au 3e dan

| TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO) |                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pour le grade de                          | KOSHI-WAZA                                                                                             | TE-WAZA                                                                                       | ASHI-WAZA                                                                                                                                                           | SUTEMI-WAZA                                                                                            |
| 1er dan                                   | harai-goshi<br>kubi-nage<br>koshi-guruma<br>o-goshi<br>tsurikomi-goshi<br>uchi-mata<br>uki-goshi       | ippon-seoi-nage<br>kata-guruma<br>uki-otoshi<br>tai-otoshi<br>morote-seoi-nage                | de-ashi-barai (harai)<br>hiza-guruma<br>sasae-tsurikomi-ashi<br>ko-soto-gari<br>ko-uchi-gari<br>okuri-ashi-barai (harai)<br>o-soto-gari<br>o-uchi-gari<br>uchi-mata | sumi-gaeshi<br>tomoe-nage                                                                              |
| 2e dan                                    | hane-goshi<br>sode-tsurikomi-goshi<br>tsuri-goshi                                                      | eri-seoi-nage<br>te-guruma<br>morote-gari<br>kuchiki-taoshi                                   | o-guruma<br>ashi-guruma<br>ko-soto-gake<br>o-soto-otoshi<br>tsubame-gaeshi                                                                                          | ura-nage<br>tani-otoshi<br>yoko-guruma<br>yoko-gake<br>ko-uchi-makikomi<br>yoko-tomoe-nage<br>uki-waza |
| 3e dan                                    | utsuri-goshi<br>ushiro-goshi                                                                           | sumi-otoshi<br>kibisu-gaeshi<br>uchi-mata-sukashi<br>sukui-nage<br>yama-arashi<br>seoi otoshi | harai-tsurikomi-ashi<br>o-soto-guruma<br>o-soto-gaeshi                                                                                                              | soto-makikomi<br>harai-makikomi<br>yoko-wakare<br>yoko-otoshi<br>tawara-gaeshi<br>daki-wakare          |
| TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO)          |                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |
| Pour le grade de                          | IMMOBILISATIONS<br>OSAEKOMI-WAZA                                                                       | ETRANGLEMENTS<br>SHIME-WAZA                                                                   | CLES AUX COUDES<br>KANSETSU-WAZA                                                                                                                                    |                                                                                                        |
| 1er dan                                   | hon-gesa-gatame<br>kami-shiho-gatame<br>yoko-shiho-gatame<br>tate-shiho-gatame<br>ushiro-gesa-gatame   | gyaku-juji-jime<br>hadaka-jime<br>kata-juji-jime<br>nami-juji-jime<br>okuri-eri-jime          | ude-hishigi-juji-gatame<br>ude-hishigi-ude-gatame<br>ude-garami                                                                                                     |                                                                                                        |
| 2e dan                                    | kuzure-kami-shiho-gatame<br>kuzure-gesa-gatame<br>kuzure-tate-shiho-gatame<br>kuzure-yoko-shiho-gatame | sankaku-jime<br>kata-ha-jime<br>kata-te-jime<br>sode-guruma-jime                              | ude-hishigi-hiza-gatame<br>ude-hishigi-waki-gatame                                                                                                                  |                                                                                                        |
| 3e dan                                    | makura-gesa-gatame<br>kata-gatame                                                                      | morote-jime<br>tsukkomi-jime<br>ashi-gatame-jime<br>ryo-te-jime                               | ude-hishigi-ashi-gatame<br>ude-hishigi-sankaku-gatame<br>ude-hishigi-hara-gatame                                                                                    |                                                                                                        |