

LES PROGRAMMES TECHNIQUES

REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1^{er} DAN, 2^e DAN, 3^e DAN

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 ^{er} dan	harai-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-barai (harai) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (harai) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 ^e dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 ^e dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	harai-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi harai-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
1 dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami	
2 dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)				
1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.	
2 dan	séries C			
3 dan	série D			

ANNEXE 1 : LES 20 ATTAQUES DEFENSES IMPOSEES JUJITSU



SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie à paupiet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-ude-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori
Saisie de face en contournant sous les bras



Yoko-dori
Saisie de côté en contournant les bras



Yoko-kubi-dori
Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki
Coup de poing direct avant



Chudan-gyaku-tsuki
Coup de poing direct (arrière)



Jodan-naname-shuto
Attaque en attaque avec le tronc/avant de la main



Chudan-mae-geri-kekomi
Coup de pied direct de face



Chudan-mawashi-geri
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki
Piqûe de haut en bas



Chudan-tsukkomi
Piqûe de face



Naname-uchi
Piqûe de haut en revers



Kiri-komi
Attaque de haut en dos



Yoko-uchi
Attaque diagonale à la tête

Source: Fédération Française de Judo - 2024



REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU

(ATEMI-WAZA + CLES – TECHNIQUES DE PROJECTIONS SPECIFIQUES)

	NOMENCLATURE	TRADUCTION
BLOCAGES	jodan-age-uke gedan-barai uchi-uke soto-uke	Blocage haut en remontant avec l'avant bras Défense en balayant avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse Blocage de l'intérieur vers l'extérieur Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
CLES DE CONTRÔLE	kote-mawashi kote-gaeshi tekubi-osae ou kote-osae kote-hineri ude-gatame waki-gatame hara-gatame ude-nobashi yubi-kansetsu yuki-chigae ude-osae	Luxation de poignet en flexion en rotation interne Luxation de poignet en flexion en rotation externe Luxation par pression du poignet en direction du coude Luxation de poignet en rotation interne Luxation du bras en hyper extension Clé sur le coude par l'aisselle Clé de coude par le ventre Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet Luxation des doigts en hyper extension Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude Luxation du bras par contrôle en appui au sol
CLES AVEC PROJECTION	shiho-nage kokyu-nage tenchi-nage irimi-nage ude-kime-nage kaifen-nage	Projection dans les 4 directions Projection par la respiration Projection par bras en extension Projection en entrant Projection en avant par blocage du coude Projection rotatoire
COUPS MEMBRES SUPÉRIEURS	tettsui-oroshi oi-tsuki haito-uchi yoko-uchi haishu shuto naname-tsuki mawashi-tsuki teisho-tsuki ura-uchi age-tsuki ago-tsuki gyaku-tsuki atama maete-tsuki shito hiji ou empi-uchi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main Coup de poing de côté Coup frappé avec le revers de la main Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main Coup circulaire avec le dessus du poing Coup de poing circulaire Coup donné avec la paume de la main Coup de poing de revers avec le dos de la main Coup de poing en remontant Coup de poing au menton Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière Coup porté avec la tête Coup de poing rebondissant par man avant Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue Coup frappé avec la pointe du coude
COUPS MEMBRES INFÉRIEURS	mae-geri yoko-geri mawashi-geri hiza-geri ura-mawashi-geri ushiro-geri mikazuki-geri ushiro-mawashi-geri kakato-geri teisoku-geri kin-geri fumi-komi-geri o-mawashi-barai ura-mawashi-barai	Coup de pied avant (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied de côté Coup de pied circulaire avant Coup de genou Coup de pied circulaire arrière Coup de pied arrière (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur Coup de pied en déplacement circulaire arrière Coup avec le talon Atemi avec le dessous du pied Atemi du pied aux parties génitales Coup de pied avec action écraser Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée

LEXIQUE

BLOCAGE

Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

CONFUSION

Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

CONTRE-PRISE

Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

DÉFENSE

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

ENCHAÎNEMENT

Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1ère technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

ESQUIVE

Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

KAKARI-GEIKO

Exercice d'entraînement où l'un des deux judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense. Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

KATA

Ce sont les « **exercices de style** » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale.

Le kata du judo, jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo, Jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaires à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

OPPORTUNITÉ

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi-kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

RANDORI

Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en assurant conjointement leur sécurité. Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

SÉQUENCE TACTIQUE

Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

SITUATION DE TRAVAIL

Position respective de tori et de uke qui précède l'application d'une technique.

YAKU SOKU GEIKO

Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc. Ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.