

Arrêté du 8 mai 1974

JUDO - JIU-JITSU

TITRE PREMIER : Conditions et formalités d'inscription.

Art. 3. - Pour faire acte de candidature... un dossier comprenant les pièces suivantes :

9° Une copie ou une photocopie certifiée conforme de la pièce attestant la possession du grade « 2^e dan » délivré par le Comité national des grades.

TITRE II : Nature des épreuves.

A) ÉPREUVES TECHNIQUES (Coefficient 2,5)

a) EPREUVE ÉCRITE (Coefficient 1,5 ; durée : trois heures)

Une épreuve consistant en une rédaction portant sur un ou plusieurs sujets relatifs :

**A l'historique du judo - jiu-jitsu ;
Aux bases de judo ;
A la technique du judo et à son évolution ;
Aux conceptions générales de l'entraînement ;
A la valeur éducative du judo, du jiu-jitsu ;
A la spécificité du judo par rapport aux autres sports ou activités physiques ;
Aux contre-indications à la pratique du judo - jiu-jitsu ;
Aux accidents pouvant résulter de l'activité sportive propre au judo et de la pratique du jiu-jitsu et aux conduites à tenir ;
Aux points vitaux (kuatsus).**

b) EPREUVE ORALE (Coefficient 1)

Une interrogation portant sur :

**La réglementation de l'enseignement du judo -jiu-jitsu ;
Les statuts et les structures de la Fédération française de judo et disciplines associées ;
Les règlements sportifs fédéraux et leur évolution ;
Les règles d'arbitrage de la Fédération internationale de judo ;
La légitime défense ;
L'organisation des compétitions de judo.**

B) ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES

(Coefficient 3,5)

Les candidats devront organiser, présenter et conduire :

Tout ou partie d'une séance d'initiation ou d'entraînement de judo destinée à un groupe d'au moins 10 élèves et d'une durée de une à deux heures (coefficient 1,5) ;

Tout ou partie d'une séance d'activités physiques complémentaires au judo destinée à un groupe d'au moins dix élèves et d'une durée de une à deux heures (coefficient 0,5).

Les candidats seront jugés sur :

a) Le texte de présentation de chacune des séances et la conduite de ces séances ;

b) Un entretien avec le jury portant sur le contenu et le déroulement de chacune de ces séances (coefficient 1,5).

L'entretien relatif à la séance du judo sera affecté du coefficient 1 et celui concernant la séance d'activités physiques complémentaires du coefficient 0,50.

**C) ÉPREUVE PRATIQUE
(Coefficient 3)**

1° Randoris et exercices conventionnels (coefficient 1).

Les candidats sont répartis par groupe et placés dans les conditions suivantes d'entraînement :

Randoris - debout et au sol (coefficient 0,75) ;

Par groupes, les candidats effectuent deux exercices tirés au sort, par le jury, parmi les trois suivants :

yaku - soku - geiko : première convention, gagari - geiko ;

yaku - soku - geiko : deuxième convention nage - komi ;

uchi - komi.

(Coefficient 0,25.)

La définition des différents exercices fait l'objet du tableau I.

Définitions et remarques techniques - joint à la présente annexe.

La durée de ces exercices (Randoris, yaku soku geiko et uchi-komi) doit être suffisante pour permettre à chaque candidat d'effectuer un travail de quarante minutes environ.

2° Un exercice de démonstration technique concernant différents mouvements de judo et les bases du judo (coefficient 1, tableau II, joint à la présente annexe).

Les candidats démontrent, sans explications, une série de douze mouvements debout et au sol figurant dans la classification faisant l'objet du tableau III joint à la présente annexe.

Les mouvements sont tirés au sort par les candidats parmi ceux figurant dans la classification et nomenclature faisant l'objet du tableau III joint à la présente annexe.

Technique debout	mouvement épaules bras	: 2 mouvements	}	
4 groupes	mouvement hanches	: 2 mouvements	}	8 mouvements
	mouvement jambes	: 2 mouvements	}	
	sutemis-maki-komis	: 2 mouvements	}	
Technique sol	immobilisations	: 1 mouvement	}	
4 groupes	étranglements	: 1 mouvement	}	4 mouvements
	clés bras	: 1 mouvement	}	
	entrées	: 1 mouvement	}	

Le jury peut imposer aux candidats la démonstration des bases du judo faisant l'objet du tableau II (bases du judo) joint à la présente annexe et la démonstration d'opportunités, d'enchaînements usuels, de contres, de feintes, de défenses, d'entrées.

3° Un exercice de démonstration des formes traditionnelles (coefficient 0,50).

Présentation de tout ou partie du nage-no-kata, du katame-no-kata et kime-no-kata.

Les candidats sont autorisés à choisir leur partenaire parmi les autres candidats.

4° Une épreuve de démonstration et d'application des techniques d'atemi-jiu-jitsu figurant au tableau IV joint à la présente annexe (coefficient 0,50).

Démonstration technique :

Une question tirée au sort par le candidat parmi les techniques d'atemi-waza ;
Deux questions tirées au sort par le candidat parmi les techniques des défenses.
Exercices d'application.

Un exercice du style randori-jiu-jitsu sur les saisies et les atemis divers.

Tableau I

DÉFINITIONS ET REMARQUES TECHNIQUES (PREMIER DEGRÉ)

A) Uchi-komi

Répétitions rythmées d'une technique, sur un partenaire, dans le but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement (vitesse, puissance, précision, etc.).

Le comportement et l'attitude de UKE jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice.

B) Opportunité

Situation favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique.

C) Enchaînement

Techniques exécutées les unes à la suite des autres par TORI.

D) Contre

Techniques appliquées par TORI, dans le but de reprendre l'avantage à la suite d'une attaque de son adversaire.

E) Feinte

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

F) Défense

Actions de UKE qui annihilent l'efficacité de TORI avant ou pendant l'attaque (blocages, esquives, contrôle, etc.)

G) 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.

H) Randori

Combat d'entraînement. Le but visé n'est pas la victoire, mais l'assimilation de la technique, l'amélioration de la valeur sportive, de la condition physique, etc.

I) Shiai

Epreuve de compétition.

J) Entrée

Techniques qui permettent de pénétrer la défense de l'adversaire.

Les définitions ci-dessus s'appliquent à l'ensemble du travail debout et au sol. Il paraît souhaitable de supprimer les notions de retournement et de renversement et de les assimiler aux entrées.

Il conviendra seulement dans les programmes, lorsqu'on évoquera les entrées, de préciser les situations dans lesquelles on désire les voir exécuter.

Tableau II

BASES DU JUDO (PREMIER DEGRÉ)

a) Kumi kata

**Rôle, définition, importance, dangers.
Analyse des différents kumi kata.
Recherche des kumi kata.
Subordination des techniques au kumi kata.**

b) Ukemis (brise-chutes)

**Importance.
Différentes formes d'ukemis.
Initiation.
Mouvements d'initiation aux projections.
Pédagogie.
Fausses chutes.**

c) Educatifs (apprentissage aux techniques seul ou avec partenaire)

Debout.

Exemple : mouvements jambes balayages, accrochages (O, uchi gari, ko uchi gari, etc.).

Exemple : épaule, hanche, bras ((ippon seoi nage, tai otoshi, uchi mata, etc.).

Sol.

Exemple : positions de défenses (tai sabaki) ; déplacements sur le dos, sur le ventre (différentes formes).

Exemple : formes portées : gardes, différentes formes, etc. ; retournements.

d) Positions de travail

Debout.

Jigo tai, shizen tai, etc. (droite, gauche et variantes).

Sol.

**Positions de travail en sol en attaque et en défense.
Comparaison entre les différentes positions.
Conséquences de ces positions en attaque et en défense.**

e) Les déséquilibres (kusushi)

**Principes, conséquences.
Différentes formes.
Etude mécanique.
Pédagogie.**

f) Les phases d'une technique

Kuzushi, déséquilibre.
Tsukuri, préparation.
Kake, projection.
(Principes, pédagogie, commentaires.)

g) Connaissance des différents déplacements

Tsuri-ashi.
Ayumi-ashi.
Tai sa baki.
Etc.
(Analyse, principes, applications, pédagogie.)

h) Connaissance, analyse, pédagogie et critiques des principes

D'attaque, de contre-attaque.
De défense.
D'enchaînement.
Des feintes.
Des entrées.
Etc.

i) Connaissance, analyse, pédagogie et critiques des principes

d'action, de réaction, debout et au sol

Exemples :

Action avant, réaction arrière ;
Action arrière, réaction avant ;
Action avant, réaction avant ;
Action arrière, réaction arrière ;
Etc.

Tableau III

CLASSIFICATION ET NOMENCLATURE

DES DIFFÉRENTS MOUVEMENTS DE JUDO (PREMIER DEGRÉ)

MOUVEMENTS PAR FAMILLE

DEBOUT

Premier groupe :

Méthode Kawaishi

Progression française

Epaules et bras

Ippon seoi nage	1 ^{ère} épaule	Projection par une épaule
Morotte seoi nage	2 ^e épaule	Projection d'épaule avec les deux mains
Kata guruma	3 ^e épaule	Roue autour des épaules
Uki otoshi	2 ^e bras	Renversement du corps
Tai otoshi	1 ^{er} bras	Renversement du corps avec barrage
Te guruma		Enroulement par les mains
Morote Gari	9 ^e bras	Ramassement des jambes à deux mains

Deuxième groupe :

Hanches

O goshi	11 ^e hanche	Grande bascule de hanche
Uki goshi	1 ^{ère} hanche	Hanche flottée
Tsuri komi goshi	8 ^e hanche	Hanche pêchée
Harai goshi	5 ^e hanche	Hanche fauchée
Hane goshi	6 ^e hanche	Hanche percutée
Uchi mata	10 ^e hanche	fauchage interne
Koshi guruma	4 ^e hanche	Roue autour de la hanche
O guruma	13 ^e hanche	Grand enroulement
Utsuri goshi	9 ^e hanche	Contre de hanche avant
Utsiro goshi	7 ^e hanche	Contre de hanche arrière
Tsuri goshi	3 ^e hanche	Hanche tirée

Troisième groupe

Jambes

Hiza Guruma	3 ^e jambe	Roue autour du genou
De ashi barai	2 ^e jambe	Balayage du pied avancé
Osoto gari	1 ^{ère} jambe	Grand fauchage extérieur
Ko uchi gari	6 ^e jambe	Petit fauchage intérieur
O uchi gari	5 ^e jambe	Grand fauchage intérieur
Sasae tsuri komi ashi	11 ^e jambe	Blocage du pied en pêchant
Okuri ashi barai	7 ^e jambe	Balayage des deux pieds
Kosoto gari	10 ^e jambe	Petit balayage extérieur
Kosoto gake	4 ^e jambe	Petit accrochage extérieur
Ashi guruma	11 ^e jambe	Roue autour de la jambe
O soto otoshi		Grand renversement extérieur
Harai tsuri komi ashi	12 ^e jambe	Balayage du pied en pêchant
O soto guruma		Grande roue extérieure

Quatrième groupe :

Sutemi et Maki Komi

Tomoe nage	1 ^{ère} sutemi	Projection en cercle
Uki waza	8 ^e sutemi	Sutemi latéral avant

Yoko otoshi	10 ^e sutemi	Sutemi latéral
Yoko guruma	13 ^e sutemi	Sutemi enroulement de côté extérieur
Soto maki komi	4 ^e sutemi	Enroulement extérieur
Yoko gake	5 ^e sutemi	Prise de côté
Tani otoshi	6 ^e sutemi	Chute dans la vallée
Sumi gaeshi	7 ^e sutemi	Renversement dans l'angle
Hane maki komi	7 ^e sutemi	Aile enroulée
Ura nage	12 ^e sutemi	Projection arrière

Sol

Immobilisations

Hon gesa gatame	1 ^{ère} immob.	Contrôle latéral costal
Kusure gesa gatame	9 ^e immob.	Variante du contrôle latéral costal
Ushiro gesa gatame	5 ^e immob.	Contrôle arrière costal
Makura gesa gatame		Immobilisation en oreiller
Kata gatame	2 ^e immob.	Contrôle latéro-costal par le bras et la tête
Kami shiho gatame	3 ^e immob.	Contrôle arrière sternal
Kusure kami shiho gatame	4 ^e immob.	Variante du contrôle arrière sternal
Yoko shiho gatame	6 ^e immob.	Contrôle latéro-sternal
Kuzure yoko shiho Gatame	7 ^e immob.	Variante du contrôle latéro-sternal
Tate shiho gatame	8 ^e immob.	Contrôle sternal à cheval

Etranglements

Kata juji jime	1 ^{er} E. de 1 ^{ère} série	Etranglement croisé facial
Giaku juji jime	2 ^e E. de 1 ^{ère} série	Variante de l'étranglement croisé facial
Nami juji jime		Variante de l'étranglement croisé facial
Hadaka jime	7 ^e E.	Etranglement arrière par l'avant-bras
Okuri eri jime	5 ^e E.	Etranglement avec les deux revers
Kata ka jime	6 ^e E.	Strangulation par enroulement du revers
Sode guruma	3 ^e E. de 2 ^e série	Strangulation par enroulement du revers
Morote jime	10 ^e E.	Etranglement facial non croisé en prosupination
Ashi gatame jime	17 ^e E.	Etranglement avec bras et jambe

Luxations de bras

Juji gatame	1 ^{er} Mvt de 1 ^{re} série Clé en hyper extension par le pubis
Ude garami	2 ^e Mvt de 1 ^{re} série Clé en torsion bras fléchi
Ude gatame	5 ^e Mvt de 6 ^e série Clé en hyperextension par les mains
Hiza gatame	4 ^e Mvt de 3 ^e série Clé en hyperextension par le genou
Waki gatame	2 ^e Mvt de 4 ^e série Clé en hyperextension par l'aisselle
Kata gatame	1 ^{er} Mvt de 4 ^e série Clé en hyperextension par le ventre

Entrée (ne sont considérées que les attaques de Tori)

Uke sur le dos
Uke sur le côté
Uke position quadrupédique

Tori de face
Tori derrière les épaules
Tori sur le côté
Tori en dessous de Uke
Tori une jambe prise
Position de Tori

Uke sur le dos
Position de Uke

Tableau IV

NOMENCLATURE ET PROGRESSION OFFICIELLE D'ATEMI-JU-JITSU (PREMIER DEGRÉ)

PREMIÈRE PARTIE : ATEMI-WAZA

(Techniques des coups et attaques des points vitaux)

La garde droite et gauche.
Ashi-waza (techniques de jambe).
Te-waza (techniques de bras).
Atemi-waza (techniques à l'aide de la tête).
Parades et blocages.
Les chutes.

DEUXIÈME PARTIE : LES DÉFENSES

Emploi combiné d'atemi-waza (techniques des coups et attaques des points vitaux), nage-waza (techniques de projection), katame-waza (techniques de contrôle, étranglements et clés) en utilisant les techniques de projection des deux premiers groupes de la progression officielle de judo (exemples proposés, mais non obligatoires).

Premier groupe

O goshi
11^e hanche
Grande bascule de hanche

Ex. : 21^e défense sur attaque de face

Ippon-seoi
1^{ère} épaule
Projection sur une épaule

Ex. : 2^e défense sur attaque arrière

De ashi barā
2^e jambe
Balayage du pied avancé

Ex. : 3^e défense sur coup de poing au visage

Hiza-guruma
3^e jambe
Roue autour du genou

Ex. : 19^e défense sur attaque de face

O-soto-gari
1^{ère} jambe
Grand fauchage extérieur

Ex. : 1^{ère} défense sur attaque de côté

Uki-goshi
1^{ère} hanche
Hanche flottée

Ex. : 2^e défense sur coup de matraque ou bâton

Deuxième groupe

Tsuri-komi-goshi
8^e hanche
Hanche pêchée
Morote-seoi-nage (ippon)
2^e épaule
Projection d'épaule

Ex. : 4^e défense sur attaque de face

Harai -goshi
5^e hanche
Hanche fauchée

Ex. : 17^e défense sur attaque de face

Sasae-tsuru-komi-ashi
11^e jambe
Blocage du pied en pêchant

Ex. : 19^e défense sur attaque de face (variante de riposte avec hiza-guruma)

Ko-uchi-gari
6^e jambe
Petit fauchage intérieur

Ex. : 4^e défense sur coup de pied de face (coup de pied avant)

O-uchi-gari
5^e jambe
Grand fauchage intérieur

Ex. : 9^e défense sur coup de pied forme mawashi-geri (coup de pied latéral avant)

Défenses anticipées à distance :

1^{er} enchaînement mae-gari-keage uki-goshi.

2^e enchaînement yoko-geri-kakomi harai-goshi.

3^e enchaînement ushiro-geri-keage uchi-mata.

(BO. Temps libre n° 8 du 15 décembre 1982.)
