



PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Eveil-Judo



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme
de la 1 liseré Jaune
à la 2 liserés Jaune

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

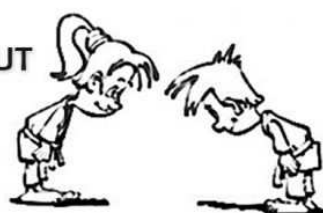
KATAME WAZA

Le Salut



AU SOL

DEBOUT



Rei

Immobilisations

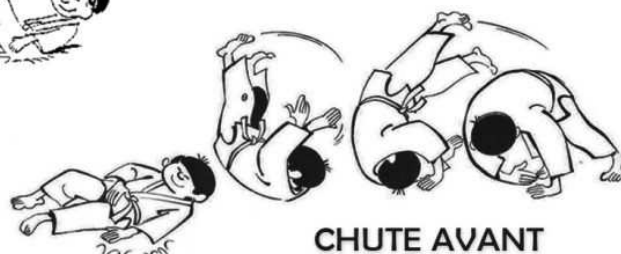
Osae Waza

Les Chutes

Ukemi Waza



CHUTE ARRIÈRE



CHUTE AVANT

Techniques de hanche

Koshi Waza



O GOSHI - Le danseur(euse)

1. Passer la main dans le dos
2. Se retourner pour danser
3. Sortir les fesses
4. Tirer la manche pour le faire valser

Techniques de jambes

Ashi Waza

O SOTO GARI - Le bûcheron

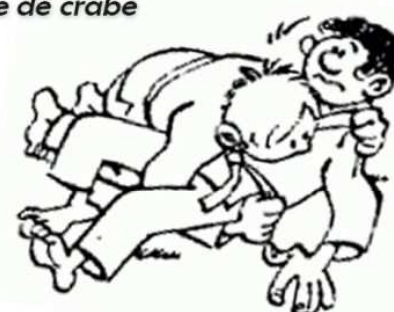
1. Se placer à côté de l'arbre
2. Tirer sur les branches
3. Sortir la hache
4. Faucher le tronc de l'arbre



HON GESA GATAME - La voiture

1. Ouvrir la porte de la voiture
2. S'installer au volant (tenir la tête)
3. Fermer la porte
4. Mettre la ceinture de sécurité

YOKO SHIHO GATAME - La pince de crabe



1. Ecarter le bras
2. La 1^{ère} pince entoure la tête
3. La 2^{ème} pince passe entre les jambes et attrape la ceinture
4. Poser les fesses sur les talons et la tête sur le ventre

Âges-plancher : 1 liseré: 4 ans
2 liserés: 5-6 ans



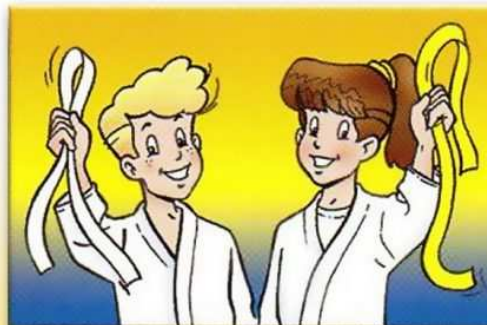
PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme
de la ceinture Blanche/Jaune
à la ceinture Jaune

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza



TAÏ OTOSHI
renversement du corps
par barrage

IPPON SEOÏ NAGE
projection par-dessus l'épaule



HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal



YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points

Techniques de hanche

Koshi Waza



O GOSHI
grand mouvement de hanche

Techniques de jambes

Ashi Waza



HIZA GURUMA
roue autour du genou

O SOTO GARI
grand fauchage extérieur



Âges-plancher :

Blanche/Jaune: 7 ans
Jaune: 8 ans

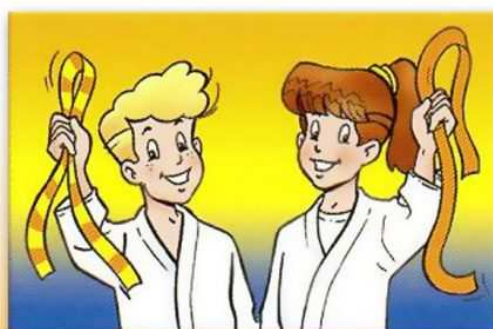


PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme
de la ceinture Jaune/Orange
à la ceinture Orange

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza



TAÏ OTOSHI
renversement du corps
par barrage



MOROTE SEOI NAGE
projection par l'épaule à deux mains



IPPON SEOÏ NAGE
projection par-dessus l'épaule



HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal



YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points



TATE SHIHO GATAME
contrôle des quatre points
par dessus



KUZURE GESA GATAME
variante du contrôle latéro-costal

Techniques de hanche

Koshi Waza



O GOSHI
grand mouvement de hanche



HARAI GOSHI
balayage de la hanche

Techniques de jambes

Ashi Waza



HIZA GURUMA
roue autour du genou



O SOTO GARI
grand fauchage extérieur



KO UCHI GARI
petit fauchage intérieur



O UCHI GARI
grand fauchage intérieur

Âges-plancher :

Jaune/Orange: 9 ans
Orange: 10 ans



PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme
de la ceinture Orange/Verte
à la ceinture Verte

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza



TAÏ OTOSHI
renversement du corps par barrage

IPPON SEOÏ NAGE
projection par-dessus l'épaule



MOROTE SEOÏ NAGE
projection par l'épaule à deux mains



KUBI NAGE
projection par le coup



HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal



YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points

TATE SHIHO GATAME
contrôle des quatre points par dessus



KAMI SHIHO GATAME
contrôle des quatre points par en haut



KUZURE GESA GATAME
variante du contrôle latéro-costal

Techniques de hanche

Koshi Waza



O GOSHI
grand mouvement de hanche

HARAI GOSHI
balayage de la hanche



UCHI MATA
fauchage intérieur de la cuisse

Techniques de jambes

Ashi Waza



O SOTO GARI
grand fauchage extérieur



HIZA GURUMA
roue autour du genou



O UCHI GARI
grand fauchage intérieur



DE ASHI BARAI
balayage de la jambe avancée



KO SOTO GARI
KO SOTO GAKE
petit fauchage extérieur
petit accrochage extérieur



KO UCHI GARI
petit fauchage intérieur

SASAE TSURI KOMI ASHI
blocage du pied en pêchant

Âges-plancher :

Orange/Verte: 11 ans
Verte: 12 ans



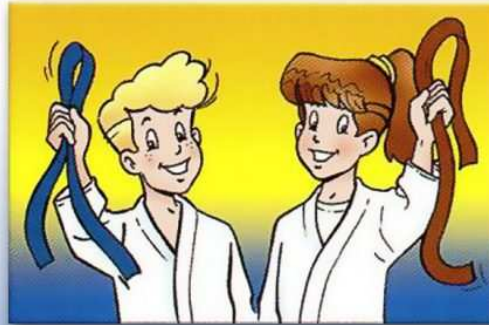
PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo ado/adulte



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme
de la ceinture Bleue
à la ceinture Marron

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

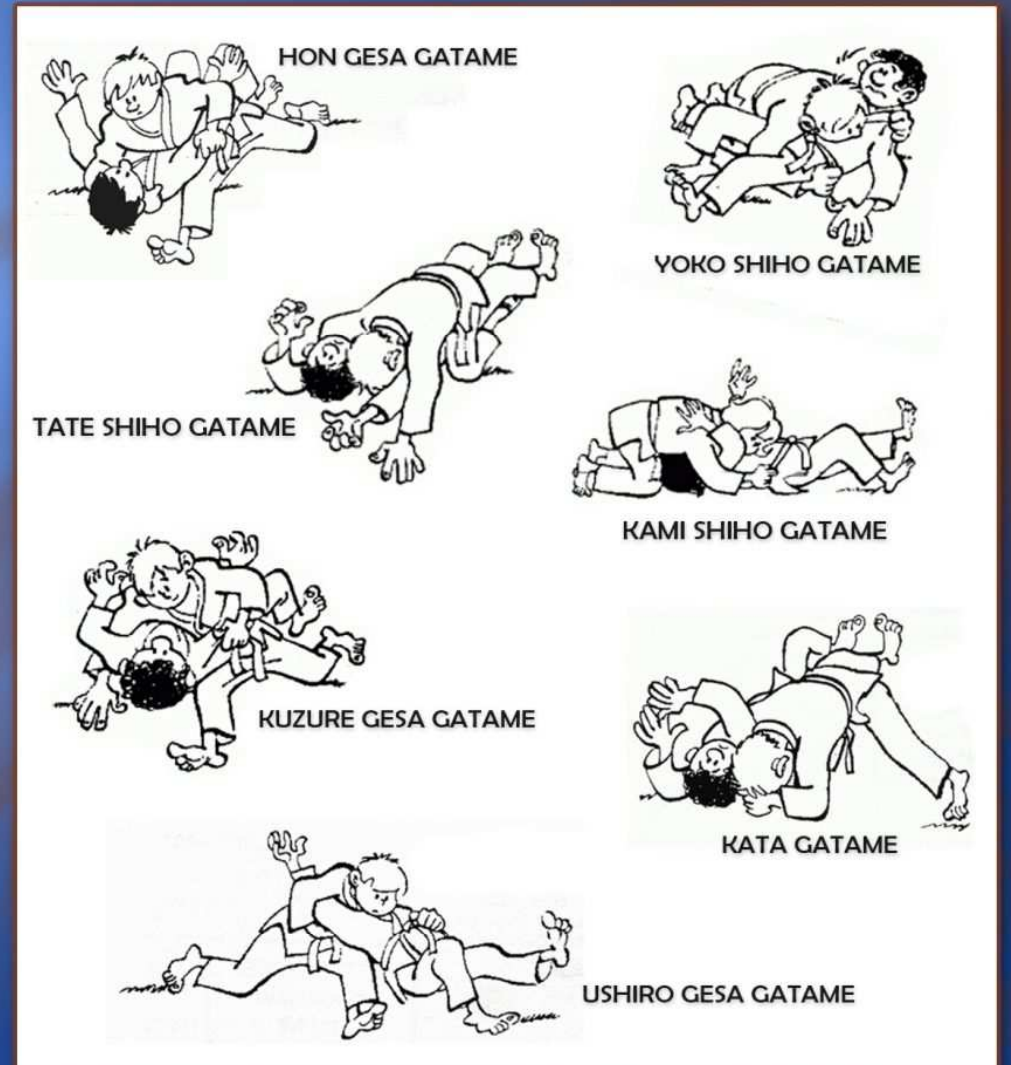
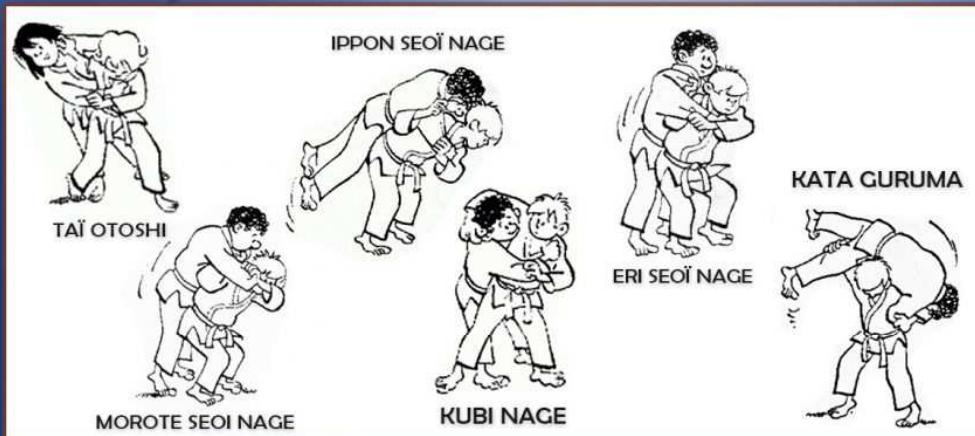
KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

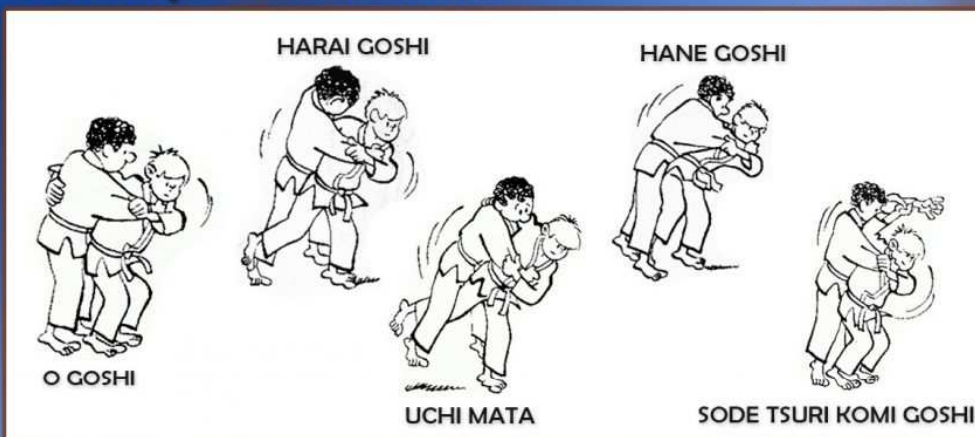
Immobilisations

Osae Waza



Techniques de hanche

Koshi Waza



Techniques de jambes

Ashi Waza



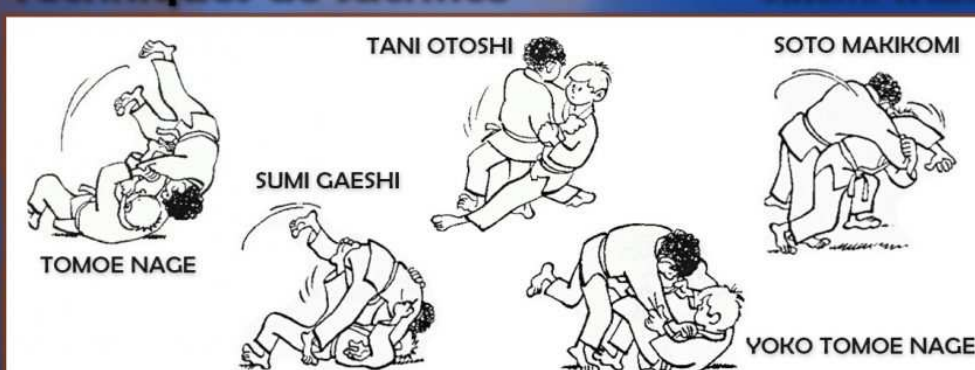
Clés de Bras

Kantsetsu Waza



Techniques de sacrifice

Sutemi Waza



Etranglements

Shime Waza



Âges-plancher :

Bleue: 13 ans
Marron: 14 ans

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1er DAN, 2ème DAN, 3ème DAN

SAISON 2025-2026

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 dan	haraï-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-baraï (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-baraï (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 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 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-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	série C			
3 dan	série D			