



LES PROGRAMMES

TECHNIQUES



RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)



| <u>KOSHI-WAZA</u> | <u>TE-WAZA</u> | <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata | <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma |



| <u>IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame | <ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime | <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami |



| <u>KOSHI-WAZA</u> | <u>TE-WAZA</u> | <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata | <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma |



| <u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime | <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami |




ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-3e DAN

| <u>KOSHI-WAZA</u> | <u>TE-WAZA</u> | <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata | <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare |



| <u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime | <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami |

LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

| SÉRIE A | SÉRIE B | SÉRIE C | SÉRIE D |
|---|--|---|--|
| <p>Saisies avec les mains</p> | <p>Saisies avec les bras</p> | <p>Coups</p> | <p>Coups avec armes</p> |
|  <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p> |  <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p> |  <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p> |  <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p> |
|  <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p> |  <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p> |  <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p> |  <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p> |
|  <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p> |  <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p> |  <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p> |  <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p> |
|  <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p> |  <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p> |  <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p> |  <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p> |
|  <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p> |  <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p> |  <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p> |  <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p> |



RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

| <u>KOSHI-WAZA</u> | <u>TE-WAZA</u> | <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - obi-otoshi - obitori-gaeshi - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - hane-goshi-gaeshi - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gaeshi - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gaeshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata | <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hikikomi-gaeshi - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - hane-makikomi - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - osoto-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uchi-makikomi - uchi-mata-makikomi - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare |

| <u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> | <u>ENTRÉES</u> |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kesa-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - kata-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime | <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami | <ul style="list-style-type: none"> - tori est sur le dos, uke est entre ses jambes - uke est sur le dos, tori est entre ses jambes - uke est à quatre pattes, tori est de face - uke est à quatre pattes, tori est à cheval - uke est à quatre pattes, tori est sur le côté <p><u>LES DÉGAGEMENTS DE</u> <u>JAMBE</u></p> <p><u>RETOURNEMENTS</u></p> |



| NOMENCLATURE | TRADUCTION |
|---------------------|---|
| Oi-tsuki | Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant |
| Mae-geri | Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI) |
| Tetsui-oroshi | Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau |
| Yoko-geri | Coup de pied de côté |
| Mawashi-geri | Coup de pied circulaire avant |
| Ura-uchi | Coup de poing de revers avec le dos de la main |
| Kote-mawashi | Luxation de poignet en flexion en rotation interne |
| Kote-gaeshi | Luxation de poignet en flexion en rotation externe |
| Hiza-geri | Coup de genou |
| Gyaku-tsuki | Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière |
| Haito-uchi | Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main |
| Teisho-tsuki | Coup donné avec la paume de la main |
| Ura-mawashi-geri | Coup de pied circulaire arrière |
| Jodan-age-tsuki | Blocage haut en remontant avec l'avant-bras |
| Gedan-barai | Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse |
| Uchi-uke | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| Soto-uke | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| Kakato-geri | Coup avec le talon |
| Ude-gatame | Luxation du bras en hyper extension |
| Waki-gatame | Clé sur le coude par l'aisselle |
| Shiho-nage | Projection dans les 4 directions |
| Tekubi-osae | Luxation par pression du poignet en direction du coude |
| Nukite ou Shito | Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue |
| Kote-hineri | Luxation de poignet en rotation interne |
| Yoko-uchi | Coup de poing de côté |
| Ushiro-geri | Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI) |
| Shuto | Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main |
| Mikazuki-geri | Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur |
| Naname-tsuki | Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto) |
| Ude-osae | Luxation du bras par contrôle en appui au sol |
| Ude-nobashi | Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet |
| Maite-tsuki | Coup de poing rebondissant |
| Higi ou Empi-uchi | Coup frappé avec la pointe du coude |
| Atama | Coup porté avec la tête |
| Mawashi-tsuki | Coup de poing circulaire |
| Ushiro-mawashi-geri | Coup de pied en déplacement circulaire arrière |
| Fumi-komi-geri | Coup de pied avec action d'écraser |
| Ude-kime-nage | Projection en avant par blocage du coude |
| Teisoku-geri | Atemi avec le dessous du pied |
| Kin-geri | Atemi du pied aux parties génitales |
| Yubi-kantetsu | Luxation des doigts en hyper extension |
| O-mawashi-barai | Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée |
| Ura-mawashi-barai | Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée |
| Irimi-nage | Projection en entrant |
| Kaiten-nage | Projection rotatoire |
| Tenchi-nage | Projection par bras en extension |
| Kokyu-nage | Projection par la respiration |
| Yuki-chigae | Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude |

**Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et
compétition**

**LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA (6 techniques à
démontrer)**

- 1. KOSHI-WAZA**
- 2. TE-WAZA**
- 3. ASHI-WAZA**
- 4. SUTEMI-WAZA**



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsurikomi-goshi



Utsuri-goshi



1^{er} dan : KOSHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1^{er} dan : TE-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari

ASHI-WAZA



1^{er} dan : ASHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage

SUTEMI-WAZA



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Yoko-guruma



Ura-nage



1^{er} dan : SUTEMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et
compétition

LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA
(4 techniques à démontrer)

1. **OSAEKOMI-WAZA**
2. **SHIME-WAZA**
3. **KANSETSU-WAZA**



1^{er} dan : Techniques
debout : NAGE-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



1^{er} dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



1^{er} dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Au 1^{er} Janvier 2018



CSDGE

RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)