

CEINTURE BLANCHE ET JAUNE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

DE-ASHI-BARAI	Balayage du pied avancé
HIZA-GURUMA	Roue autour du genou
UKI-GOSHI	Hanche flottante

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté

- Retournement : Saisir le coude du partenaire avec les 2 mains
- Retournement : Saisir le coude avec une main et le creux du genou avec l'autre main

4. DIVERS

Que signifie « judo » ?	Voie de la souplesse
De quel pays vient le judo ?	Le JAPON
Où se pratique le judo ?	Dans un dojo
HAJIMÉ	Commencez !
MATTÉ	Arrêtez !

CEINTURE JAUNE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale
MAE-MAWARI-UKEMI	Chute avant roulée

- MAE-MAWARI-UKEMI se présente dans sa forme statique, donc un genou posé et se termine au sol.

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

DE-ASHI-BARAI	Balayage du pied avancé
HIZA-GURUMA	Roue autour du genou
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Blocage du pied en tirant et en soulevant
UKI-GOSHI	Hanche flottante
O-GOSHI	Grande projection de la hanche
MOROTE-SEOI-NAGE	Projection en chargeant sur le dos à l'aide des 2 mains

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller
YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté

- Retournement : Saisir le coude du partenaire avec les 2 mains
- Retournement : Saisir le coude avec une main et le creux du genou avec l'autre main
- Passer de kuzure-gesa-gatame vers makura-gesa-gatame
- Dégagement sur kuzure-gesa-gatame : Faire lâcher le bras et se mettre sur le ventre

4. DIVERS

Que signifie « judo » ?	Voie de la souplesse
De quel pays vient le judo ?	Le JAPON
Où se pratique le judo ?	Dans un dojo
HAJIMÉ	Commencez !
MATTÉ	Arrêtez !
UKÉ	Le partenaire qui subit l'action
TORI	Le partenaire qui réalise l'action
DOJO	Le lieu où se pratique le judo

CEINTURE JAUNE ET ORANGE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale
MAE-MAWARI-UKEMI	Chute avant roulée

- MAE-MAWARI-UKEMI : départ debout, arrivée au sol

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

TAI-OTOSHI	Renversement du corps
O-UCHI-GARI	Grand fauchage intérieur
KO-UCHI-GARI	Petit fauchage intérieur

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

3.1. Groupe des kesa-gatame

KESA-GATAME	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller

- Entrée sur KESA-GATAME : Partenaire couché sur le dos, contrôler avec le genou sur la ceinture
- Dégagement : Saisir la jambe
- Retournement : Ceinture + enroulement du bras □ KUZURE-GESA-GATAME
- Entrée Makura : Rouleau compresseur

3.2. Groupe des shiho-gatame

YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté
KAMI-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le dessus

- Retournement sur KAMI : Saisir la ceinture et le col + faire rouler uke sur l'épaule
- Passer de YOKO forme 2 vers KAMI

4. DIVERS

KUMIKATA	La saisie du judogi
KUZUSHI	Le déséquilibre
SHIZEN-TAI	Position naturelle
JIGO-TAI	Position défensive

CEINTURE ORANGE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale
MAE-MAWARI-UKEMI	Chute avant roulée

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

TAI-OTOSHI	Renversement du corps
O-UCHI-GARI	Grand fauchage intérieur
KO-UCHI-GARI	Petit fauchage intérieur
O-SOTO-GARI	Grand fauchage extérieur
KO-SOTO-GARI	Petit fauchage extérieur
IPPON-SEOI-NAGE	Projection en chargeant sur le dos à l'aide d'une main

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

3.1. Groupe des kesa-gatame

KESA-GATAME	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller
USHIRO-GESA-GATAME	Contrôle par l'arrière

- Entrée : Partenaire couché sur le dos, contrôler avec le genou sur la ceinture
- Dégagement : Saisir la jambe
- Retournement : Ceinture + enroulement du bras □ kuzure-gesa-gatame
- Passer de kuzure-gesa-gatame vers makura-gesa-gatame et ensuite ushiro-gesa-gatame
- Défense quadrupédique : Tori Fait rouler uke au-dessus de lui

3.2. Groupe des shiho-gatame

YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté
KAMI-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le dessus
TATE-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins à cheval

- Entrée : Passer au-dessus des genoux □ tate-shiho-gatame
- Retournement : La pomme sur kami-shiho-gatame

4. DIVERS

KUMIKATA	La saisie du judogi
KUZUSHI	Le déséquilibre
SHIZEN-TAI	Position naturelle
JIGO-TAI	Position défensive
IPPON	Victoire totale lors d'un combat
WAZARI	Avantage marqué lors d'un combat

CEINTURE ORANGE ET VERTE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale
MAE-MAWARI-UKEMI	Chute avant roulée

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

ERI-SEOI-NAGE	Projection en chargeant sur le dos en changeant le revers
TSURIKOMI-GOSHI	Projection de hanche en pêchant
HARAI-GOSHI	Balayage de la hanche

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

3.1. Groupe des kesa-gatame

KESA-GATAME	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller
USHIRO-GESA-GATAME	Contrôle par l'arrière
KATA-GATAME	Contrôle par l'épaule

- Défense partenaire entre les jambes □ kesa-gatame
- Retournement sur kata-guruma
- Défense : uke entre les jambes □ kata-gatame

3.2. Groupe des shiho-gatame

YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté
KAMI-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le dessus
TATE-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins à cheval

- Entrée : Passer au-dessus des genoux □ tate-shiho-gatame
- Retournement : La pomme sur kami et tate-shiho-gatame
- Défense : uke entre les jambes □ tate-shiho-gatame

4. DIVERS

KUZUSHI	Déséquilibre
TSUKURI	Préparation d'une technique
KAKE	Projection (le point de non-retour)
SHIDO	Pénalité
HANSOKU-MAKE	Disqualification (3 shidos)
Le KODOKAN	La maison mère du judo mondial (Tokyo)

CEINTURE VERTE

1. UKEMI : Les chutes

USHIRO-UKEMI	Chute arrière
YOKO-UKEMI	Chute latérale
MAE-MAWARI-UKEMI	Chute avant roulée
MAE-UKEMI	Chute faciale (départ à genoux)

2. NAGE-KOMI : Les techniques de projection

ERI-SEOI-NAGE	Projection d'épaule en changeant de revers
TSURIKOMI-GOSHI	Projection de hanche en pêchant
HARAI-GOSHI	Balayage de hanche
SODE-TSURIKOMI-GOSHI	Projection de hanche en pêchant à l'aide de la manche
KOSHI-GURUMA	Enroulement de la hanche
UCHI-MATA	Fauchage par l'intérieur de la cuisse

3. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

3.1. Groupe des kesa-gatame

KESA-GATAME	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller
USHIRO-GESA-GATAME	Contrôle par l'arrière
KATA-GATAME	Contrôle par l'épaule

- Défense partenaire entre les jambes □ kesa-gatame
- Dégagement : Saisir la jambe
- Retournement : Ceinture + enroulement du bras □ kuzure-gesa-gatame
- Défense quadrupédique : Tori Fait rouler uke au-dessus de lui

3.2. Groupe des shiho-gatame

YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté
KAMI-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le dessus
TATE-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins à cheval
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	Variante du contrôle des 4 coins par le dessus

- Entrée : Passer au-dessus des genoux □ tate-shiho-gatame
- Retournement : La pomme sur kami-shiho-gatame

4. SHIME-WAZA : Les étranglements (à partir de U18)

NAMI-JUJI-JIME	Etranglement croisé, mains en position normales
GYAKU-JUJI-JIME	Etranglement croisé, mains inversées
KATA-JUJI-JIME	Etranglement croisé, mains en opposition

5. KANSETSU-WAZA : Les clefs de bras

UDE-GARAMI	Enroulement des bras
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	Contrôle en croix

CEINTURE BLEUE

1. NAGE-WAZA : Les techniques de projection

OKURI-ASHI-BARAI	Balayage des pieds ensembles
KO-SOTO-GAKE	Petit accrochage extérieur
ASHI-GURUMA	Roue autour de la jambe
TOMOE-NAGE	Projection en cercle
TANI-OTOSHI	Chute dans la vallée
USHIRO-GOSHI	Projection arrière de la hanche

2. NE-WAZA : Les techniques au sol

2.1. OSAE-KOMI-WAZA : Les techniques d'immobilisation

2.1.1. Groupe des kesa-gatame

KESA-GATAME	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Variante du contrôle par le travers du corps
MAKURA-GESA-GATAME	Contrôle en oreiller
USHIRO-GESA-GATAME	Contrôle par l'arrière
KATA-GATAME	Contrôle par l'épaule

2.1.2. Groupe des shiho-gatame

YOKO-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le côté
KAMI-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins par le dessus
TATE-SHIHO-GATAME	Contrôle des 4 coins à cheval
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	Variante du contrôle des 4 coins par le dessus

2.2. SHIME-WAZA : Les étranglements

NAMI-JUJI-JIME	Etranglement croisés avec les mains en position normale
GYAKU-JUJI-JIME	Etranglement croisés avec les mains renversées
KATA-JUJI-JIME	Etranglement croisés avec les mains en opposition
HADAKA-JIME	Etranglement à mains nues
OKURI-ERI-JIME	Etranglement en glissant les revers

2.3. KANSETSU-WAZA : Les luxations du coude / clefs de bras

UDE-GARAMI	Enroulement des bras
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	Contrôle en croix
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	Contrôle avec les bras
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME	Contrôle avec le genou

3. NAGE-NO-KATA

- TE-WAZA : premier groupe
- Rôle de TORI et de UKE

CEINTURE MARRON

1. UKEMI : Les chutes

- 1.1. USHIRO-UKEMI
- 1.2. YOKO-UKEMI
- 1.3. MAE-MAWARI-UKEMI
- 1.4. MAE-UKEMI

2. NAGE-WAZA : Les techniques de projection

TE-WAZA	KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
MOROTE-SEOI-NAGE	UKI-GOSHI	DE-SAHU-BARAI	TOMOE-NAGE
ERI-SEOI-NAGE	O-GOSHI	HIZA-GURUMA	TANI-OTOSHI
IPPON-SEOI-NAGE	TSURI-KOMI-GOSHI	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	SUMI-GAESHI
TAI-OTOSHI	SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	O-SOTO-GARI	
	KOSHI-GURUMA	O-UCHI-GARI	
	HARAI-GOSHI	KO-SOTO-GARI	
	USHIRO-GOSHI	KO-UCHI-GARI	
	UTSURI-GOSHI	OKURI-ASHI-BARAI	
	HANE-GOSHI	UCHI-MATA	
		KO-SOTO-GAKE	
		ASHI-GURUMA	

3. NAGE-NO-KATA

- 1^{er} groupe : TE-WAZA
- 2^{ème} groupe : KOSHI-WAZA

4. NE-WAZA : Les techniques au sol

OSAE-KOMI-WAZA	SHIME-WAZA	KANSETSU-WAZA
KESA-GATAME	NAMI-JUJI-JIME	UDE-GARAMI
KUZURE-GESA-GATAME	GYAKU-JUJI-JIME	UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
MAKURA-GESA-GATAME	KATA-JUJI-JIME	UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	HADAKA-JIME	UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KATA-GATAME	OKURI-ERI-JIME	UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME	KATA-HA-JIME	UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME	KATA-TE-JIME	UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	SODE-GURUMA-JIME	UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME	SANKAKU-JIME	