



**MÉTHODE FRANÇAISE
D'ENSEIGNEMENT
DU JUDO-JUJITSU**

S O M M A I R E

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE VERTE

QUELQUES RAPPELS SUR LE DEROULEMENT DE L'ACTION DE REEXAMEN

Une histoire déjà longue	4
Une consultation nationale des enseignements	5
La structure mise en place	5
Les éléments dégagés de la consultation des enseignants	6
Un nouveau système des ceintures de couleurs	8

CARACTÉRISTIQUES DU TRAVAIL ENTREPRIS

Entre les cahiers techniques et les documents pédagogiques	10
La démarche d'apprentissage	11
Les grands axes de la progression en nage-waza	12
Les grands axes de la progression en ne-waza	19

L'INITIATION DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE

Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture blanche à la ceinture blanche-jaune	24
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture blanche-jaune à la ceinture jaune	40

LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL DE LA CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE VERTE

Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture jaune à la ceinture jaune-orange	47
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture jaune-orange à la ceinture orange	48
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange à la ceinture orange-verte	54
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange-verte à la ceinture verte	60
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange-verte à la ceinture verte	66
LEXIQUE	72

S O M M A I R E

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE MARRON

QUELQUES RAPPELS SUR LE DEROULEMENT DE L'ACTION DE REEXAMEN

Une histoire déjà longue	4
Une consultation nationale des enseignements	5
La structure mise en place	5
Les éléments dégagés de la consultation des enseignants	6
Un nouveau système des ceintures de couleurs	8

CARACTÉRISTIQUES DU TRAVAIL ENTREPRIS

Entre les cahiers techniques et les documents pédagogiques	10
La démarche d'apprentissage	11
Les grands axes de la progression en nage-waza	12
Les grands axes de la progression en ne-waza	19

L'INITIATION DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE

Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture blanche à la ceinture blanche-jaune	20
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture blanche-jaune à la ceinture jaune	24
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture blanche-jaune à la ceinture jaune	40

LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL DE LA CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE VERTE

Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture jaune à la ceinture jaune-orange	47
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture jaune-orange à la ceinture orange	48
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange à la ceinture orange-verte	54
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange-verte à la ceinture verte	60
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture orange-verte à la ceinture verte	66

LEXIQUE	72
---------------	----

LE PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE DE LA CEINTURE BLEUE A LA CEINTURE MARRON

Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture verte à la ceinture bleue	73
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture bleue à la ceinture marron	74
Programme d'enseignement et minimum exigible de la ceinture bleue à la ceinture marron	83



PREFACE

Le judo-jujitsu français peut s'enorgueillir d'avoir acquis une réputation mondiale. Sa qualité technique, les résultats de ses champions et le sérieux de son organisation sont souvent mis en avant.

Pourtant, rien ne serait possible, si quotidiennement des milliers de jeunes ne pratiquaient avec passion au sein de nos clubs, sous les conseils avisés d'enseignants compétents et motivés.

La qualité de l'enseignement est la base de tout !

L'enseignement est chose vivante et les méthodes doivent s'adapter aux évolutions de notre société.

Fidèles à la tradition éducative qui caractérise notre discipline, les travaux de réexamen de la progression française d'enseignement ont débouché sur une méthode moderne, vivante, ouverte et évolutive.

Fruit de deux années de travail dont je tiens à souligner la qualité, elle est l'aboutissement d'une formidable mobilisation des enseignants qui ont massivement participé à son élaboration.

Je suis assuré qu'elle permettra de développer encore la qualité de notre judo et qu'elle communiquera l'essentiel à nos jeunes pratiquants : la passion du judo.

Daniel BERTHELOT
Président de la F.F.J.D.A.

J'ai confié en 1987, à la Direction de l'Enseignement et du Perfectionnement, la mission de réexaminer la Progression Française d'Enseignement.

Réalisée depuis plus de vingt ans et destinée à un public d'adultes, celle-ci devait s'adapter aux conditions actuelles.

C'est avec beaucoup de plaisir que je préface aujourd'hui ce remarquable travail qui vient à point nommé proposer un outil puissant et ouvert aux enseignants.

Il est à la base de nombreux développements qui viendront le compléter.

Jean Luc ROUGE
Directeur Technique
National



INTRODUCTION

L'enseignement du judo-jujitsu, comme sa pratique, nécessite de s'adapter sans cesse au contexte dans lequel on intervient. La population qui fréquente aujourd'hui nos clubs s'est profondément rajeunie, les méthodes et programmes officiels d'enseignement se devaient de suivre ce mouvement.

A l'image de l'aspect dynamique et vivant de la progression que vous allez découvrir, nous souhaitons que chaque enseignant adapte ce « cadre général » aux spécificités de son enseignement et que la créativité de chacun vienne l'enrichir.

Un chemin est tracé, il indique des directions de travail et matérialise des étapes intermédiaires, notre vœu le plus cher est qu'il permette au plus grand nombre de jeunes pratiquants de pénétrer la richesse et la subtilité technique de notre discipline, d'y découvrir un univers passionnant et de s'y épanouir pleinement.

Que tous ceux qui ont participé à ces travaux soient ici remerciés, mûs par la passion du judo et l'intérêt collectif, ils ont œuvré dans un domaine difficile mais ô combien important qui marquera le judo de demain.

Didier JANICOT
Adjoint au D.T.N.
Chargé de l'enseignement et du
perfectionnement



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
DE LA CEINTURE BLANCHE
À LA CEINTURE VERTE**

POUR LES 6 - 12 ANS



QUELQUES RAPPELS SUR LE DEROULEMENT DE L'ACTION DU REEXAMEN

UNE HISTOIRE DEJA LONGUE

La qualité de l'enseignement dispensé au sein de nos associations est la raison principale de l'énorme développement qu'a connu le JUDO au cours de ces 20 dernières années.

La compétence et le dévouement des enseignants a permis un essor très important de notre discipline en France. Nous nous sommes progressivement hissés aux premières places des grandes nations pratiquant le judo, en nous dotant de structures et d'une organisation générale que beaucoup nous envient.

Le rôle central et unificateur qu'a joué la Progression Française d'Enseignement dans ce développement est à souligner. Elle a permis, en effet, de fournir un langage commun aux professeurs à une époque où des approches différentes de l'activité divisaient l'unité du judo français.

La démarche retenue pour sa mise en place, basée sur la concertation, le travail en équipe et la mise en commun des connaissances, a eu pour effet bénéfique de centrer chacun sur ce qui était commun à tous et a permis de dégager des bases saines et solides sur lesquelles chaque professeur a pu s'appuyer pour organiser son enseignement.

Cet énorme travail a été entrepris à une époque où les conditions d'enseignement étaient assurément différentes de ce qu'elles sont aujourd'hui, notamment en ce qui concerne l'âge et les motivations des pratiquants.

Des nombreux échanges que nous avons eus en 1987, avec les professeurs et les cadres techniques, le constat suivant (et partiel) se dégagait :

- la progression possédait des avantages et des limites.

AVANTAGES

simple à mettre en œuvre,
laissant une grande liberté aux enseignants,
comportant un contenu technique important et riche,

LIMITES

elle ne constituait pas une progression mais une nomenclature (succession de prises),
elle ne prenait pas en compte certaines évolutions de l'activité,
le système des grades proposé n'était plus adapté à l'âge de début dans la pratique.

L'heure était donc venue de participer ensemble au REEXAMEN DE LA PROGRESSION FRANCAISE D'ENSEIGNEMENT afin d'y apporter les adaptations nécessaires aux progrès des modalités de transmission de notre discipline.

UN POINT DE DEPART ; UNE CONSULTATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS

Il nous a semblé essentiel d'associer étroitement les professeurs à la démarche de réexamen.

Pour ce faire, nous avons organisé par l'intermédiaire des D.E.P. régionaux une consultation nationale destinée à recueillir leur avis sur la progression actuelle, les questions soulevées par son utilisation et à dégager des axes de travail pour y apporter d'éventuelles améliorations.

L'état des travaux a été publié périodiquement à l'aide de la revue fédérale et exposé dans les stages réservés aux enseignants pour qu'une continuité s'installe dans les rapports entre les futurs utilisateurs de la progression et la structure chargée de l'élaborer.

Ces échanges réguliers étaient indispensables à la réussite de l'action engagée.

Le déroulement des réunions de la consultation, a été préparé lors du stage national annuel de décembre 1987 qui a regroupé au CREPS de Boulouris, l'ensemble des délégués des D.E.P. régionaux ; un protocole d'organisation précis y a été établi.

L'objectif visé était de permettre à chaque enseignant d'exprimer son point de vue sur les questions abordées et de faire remonter une information synthétique et exploitable à la commission chargée d'arrêter les axes de travail.

LA STRUCTURE MISE EN PLACE

Pour faire suite à la consultation nationale, 3 structures ont été mises en place :

Une Commission Nationale spécifique

Constituée d'une trentaine de membres et basée sur le principe d'une double représentation :

- représentation des différentes régions
- représentation de différentes structures et organismes constitutifs du judo français.

Elle décida de L'ORGANISATION du travail, ETUDIA les PRODUCTIONS et DECIDA du DOCUMENT FINAL.

Structures et organismes représentés :

- Exécutif fédéral
- Direction de l'Enseignement et du Perfectionnement (nationale)
- C.N.C.N.
- D.E.P. régionaux
- Cadres techniques (entraîneurs nationaux, CTR, CTD)
- Professeurs et experts
- Commission Nationale d'Arbitrage
- Ecoles de cadres
- Organisations professionnelles

Un groupe permanent

Composé d'une dizaine de membres, il a eu essentiellement un rôle de synthèse et prépara le travail de la commission nationale.

C'est lui qui fut notamment chargé du traitement des éléments recueillis lors de la consultation des enseignants et proposa les axes de travail à la commission nationale.

Des groupes régionaux

Placés sous la responsabilité des D.E.P. régionaux, ils ont eu un rôle de réflexion et de production.

Chaque axe de travail arrêté par la COMMISSION NATIONALE a été confié à un ou plusieurs groupes régionaux qui transmettent le fruit de son travail au groupe permanent.

L' échancier :

- Consultation nationale : dans le courant du 1^{er} trimestre 1988
- Synthèse : avril 1988
- Réunion COM.NAT : mai 1988
- Démarrage du travail des groupes régionaux : mai 1988
- Fin : mai 1989



LES ELEMENTS QUI SE SONT DEGAGES DE LA CONSULTATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS

Quatre questions ont été étudiées :

■ La première était centrée sur les avantages et inconvénients de la progression actuelle (en référence au « Programme d'Enseignement » présenté dans les cahiers techniques).

Les avantages principaux reconnus dans la formule actuelle renvoient tout d'abord à un indispensable répertoire technique commun à tous qui garantit une unité de conception pour le judo français.

Ce « bagage commun » est également considéré comme un facteur d'unité qui permet d'uniformiser le programme technique des différents grades et le vocabulaire utilisé.

Deux points qui renseignent sur les attentes des futurs utilisateurs ressortent massivement de cette question.

La proposition attendue par les enseignants doit être :

- SIMPLE A UTILISER et
- préserver l'AUTONOMIE PEDAGOGIQUE de chacun.

En tout état de cause c'est bien un CADRE GENERAL qui est attendu.

La liste des inconvénients énoncés peut se résumer en 4 points :

- 1) un problème d'adaptation de la formule actuelle pour les plus jeunes pratiquants ;
 - au niveau du contenu technique des premiers kyus qui est jugé « trop difficile » pour les « 6-9 ans ».
 - pour le système des ceintures de couleurs qui devrait proposer des étapes intermédiaires (cursus de 6 à 15 ans)

- 2) une attente très souvent exprimée pour que le travail entrepris dépasse une simple « redistribution des techniques », pour déboucher sur une progression « ouverte » qui précise le sens du progrès de l'élève et qui prend comme base d'étude « les sensations » qui proviennent de l'adversaire. En d'autres termes, l'apprentissage technique attendu devrait être apparenté au contexte d'opposition (situations de combat) pour que les pratiquants relient plus facilement l'apprentissage technique et l'utilisation des savoir-faire en situation d'opposition.

3) Un élargissement du champ technique est également demandé :

- dans les secteurs du né-waza, des liaisons debout-sol et du kumi-kata.

4) Une ouverture est évoquée fréquemment sur les aspects qui dépassent le domaine de la technique judo et qui concernent :

- le jujitsu
- l'arbitrage
- la participation à la vie associative
- le « savoir-être »

Il apparaît clairement que pour les professeurs, l'enseignement du judo dépasse largement l'unique domaine de l'apprentissage technique.

■ La 2^e question abordait l'utilisation de la progression française par les enseignants.

- 80 % des réponses indiquent une utilisation partielle de la progression actuelle et amènent à deux remarques :

Elles justifient la démarche entreprise pour le réexamen et précisent les attentes qui restent à satisfaire.

Elles rappellent que la progression ne peut se présenter que comme un cadre général qui ne doit pas enfermer l'enseignant.

- 14 % des participants disent l'utiliser en l'état, alors que :
- 6 % ne l'utilisent pas du tout.

Ce qui est utilisé :

- le contenu technique global (dont nous avons déjà souligné qu'il constituait une référence jugée indispensable).
- l'ordre des grades
- la terminologie.

Ce qui n'est pas utilisé :

- l'ordre de présentation des techniques (qui ne semblent pas organisées « du plus simple au plus complexe »).
- le caractère « rigide » du programme qui est souvent adapté par des ajouts propres à chacun et par la recherche d'un judo plus personnel à partir d'un certain niveau de pratique (la ceinture verte semble être le niveau généralement admis).

■ La 3^e question traitait des savoir-faire techniques et des connaissances que doit posséder toute ceinture noire.

Les savoir-faire techniques se rapportent à :

- des connaissances précises et assez étendues sur la technique judo.
- la possibilité d'exprimer un judo « personnel, ressenti, dynamique, efficace, construit », permettant de s'adapter à l'adversaire.

Ils se rapportent également aux domaines suivants :

- les katas
- le jujitsu
- les exercices conventionnels.

Les connaissances se rapportent à :

- l'arbitrage
- l'organisation des compétitions et des rencontres
- l'histoire du judo-jujitsu
- l'entraînement (méthodes...)

et au « savoir-être » qui est souvent cité et notamment : la maîtrise de soi, le respect des autres, l'entraide (aide aux plus jeunes...) et l'engagement dans la vie associative.



■ La dernière question a permis de dégager les critères sous-tendant la progression utilisée par chacun.

Trois critères se détachent nettement :

1) l'âge des pratiquants

Élément non pris en compte dans la formule actuelle, il est évident pour chacun que le même contenu ne peut être présenté à un pratiquant de 6 ans et à un adulte.

2) la motivation

D'une manière générale, la période 6-12 ans apparaît comme relativement homogène. Ce serait à partir de 12 ans qu'apparaîtrait un besoin d'individualisation de l'enseignement et l'ouverture sur des « options » qui permettraient à chacun de trouver dans le milieu judo, un secteur où il pourra s'exprimer et s'épanouir.

14 ans est l'âge fréquemment retenu pour le passage dans le cours adulte.

3) le niveau de pratique

Les contenus proposés par les enseignants dépendent et s'adaptent aux progrès réalisés par leurs élèves. La nouvelle progression « attendue » devra fournir des éléments indiquant le sens du progrès pour les élèves.

C'est à partir de ces données générales que les différentes structures concernées se sont mises au travail et ont élaboré progressivement les propositions qui suivent.



UN NOUVEAU SYSTEME DES CEINTURES DE COULEURS

Ce système est présenté de façon synthétique dans une affiche qui a été envoyée dans tous les clubs affiliés à la F.F.J.D.A.

Un nouveau système de ceintures de couleurs

La F.F.J.D.A, sur proposition de la Commission Nationale chargée du REEXAMEN DE LA PROGRESSION FRANCAISE D'ENSEIGNEMENT propose à ses enseignants la mise en place, à compter de la rentrée 89, d'un nouveau système de ceintures de couleurs.

Pourquoi cette nouveauté ?

- Plus de 70 % de nos pratiquants ont actuellement moins de 15 ans (âge minimum pour accéder au 1^{er} dan).
- l'âge moyen du début de la pratique se situe vers 6 ans.
- le système actuel, conçu pour des adultes, rend difficile une gradation harmonieuse des pratiquants (5 grades pour 9 années de pratique).

Le nouveau système :

- Offre la possibilité de proposer aux élèves un objectif annuel de changement de ceinture.
- Propose des « âges planchers * » qui mettent en rapport une couleur de ceinture et un âge en deçà duquel on ne peut atteindre ce grade (harmonisation des grades dans les associations).
- S'appuie très largement sur le système précédent.

Les ceintures bicolores

Afin de conserver le même code durant toute la carrière du judoka, c'est le principe de la ceinture bicolore à bandes verticales qui a été retenu.

Couleur de la ceinture	âge-plancher
Blanche	6 ans
Blanche et jaune	7 ans
Jaune	8 ans
Jaune et orange	9 ans
Orange	10 ans
Orange et verte	11 ans
Verte	12 ans
Bleue	13 ans
Marron	14 ans

Le contenu technique de la PROGRESSION D'ENSEIGNEMENT est basé sur ce nouveau système de ceintures de couleurs.



* les « âges-planchers » n'indiquent bien évidemment pas une « obligation » d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum pour atteindre ce grade.

L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève méritant et qui a commencé à pratiquer après 6 ans ou éventuellement pour « retarder » celle d'un élève jugé moins performant que les camarades de son cours.



CARACTERISTIQUES GENERALES DU TRAVAIL ENTREPRIS

DES PERIODES SUCCESSIVES

Afin de répondre au mieux au cadre général dégagé par la Consultation Nationale des Enseignants, 3 périodes distinctes ont été envisagées. Elles correspondent aux tranches d'âge qui fréquentent actuellement les écoles de judo.

L'INITIATION

de la ceinture blanche à la ceinture jaune (6-8 ans)

LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL

de la ceinture jaune à la ceinture verte (9-12 ans)

LE PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE

de la ceinture verte à la ceinture marron (13-15 ans)

ENTRE LES « CAHIERS TECHNIQUES » ET LES DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

Les propositions qui suivent peuvent se présenter comme un PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT. C'est le traitement de la « matière judo », pour la rendre compréhensible et attrayante aux différentes tranches d'âge, qui est envisagé.

Ce travail n'est :

- ni de nature technique, développant la manière d'appliquer les savoir-faire. (Cet aspect est déjà traité dans les « cahiers techniques » qui demeurent la référence essentielle).
- ni de nature pédagogique, précisant les modalités de mise en œuvre d'un contenu d'enseignement en présence d'élèves (cet aspect a déjà été abordé dans d'autres publications fédérales).

Il envisage, en fait, les principaux thèmes de travail de complexité croissante, qui peuvent être abordés aux différents âges. C'est donc un programme qui s'efforce d'adapter l'ordre de présentation des techniques aux possibilités des jeunes pratiquants.

Il repose sur une démarche d'enseignement qui se veut active, attrayante, dynamique et qui envisage en permanence les actions des 2 protagonistes.

Ce qu'il n'est pas :

- une « nouvelle pédagogie » (une de plus) qui prend le contrepied des usages courants.
- une approche pédagogique centrée sur la relation entre les élèves et l'enseignant.
- un document fermé, à appliquer scrupuleusement et qui contient la bonne manière d'apprendre le judo.

Ce qu'il veut être :

- un cadre général ouvert,
- un effort de rationalisation qui présente un continuum, non limitatif, d'acquisitions correspondant aux possibilités des différentes catégories d'âges,
- un outil de formation initiale des futurs enseignants,
- un document pratique, simple qui repose sur des expériences de terrain,
- un programme qui favorise la construction progressive, pour chaque élève, d'un judo personnel et ressenti.

AVANT DE PRESENTER LE DETAIL DU PROGRAMME PAR CEINTURE DANS LES SECTEURS DU NAGE-WAZA ET DU NE-WAZA, NOUS ABORDERONS SUCCESSIVEMENT QUELQUES PRECISIONS SUR :

**la démarche d'apprentissage retenue,
les grands axes de la progression dans le nage-waza et dans le ne-waza.**

LA DEMARCHE D'APPRENTISSAGE

Il est devenu banal d'affirmer que le judo met en présence deux protagonistes qui interagissent en permanence. Cette « communication motrice » est devenue progressivement un fait essentiel de l'apprentissage.

L'apprentissage stéréotypé mettant en présence un partenaire « mannequin » toujours consentant et jamais agissant a cédé progressivement le pas à un apprentissage « plus vivant » pour lequel l'exécution d'un acte technique n'a de sens que par rapport au contexte qui l'a engendré. Apprendre à analyser le contexte de l'opposition et y agir de manière opportune, s'est affirmé de proche en proche comme une des voies privilégiées de l'enseignement.

Le judo n'est pas envisagé comme un « produit » composé de X techniques (à connaître) mais comme une « activité » qui sollicite en permanence les ressources intellectuelles, affectives et physiques des personnes qui le pratiquent.

C'est un jeu continu de va-et-vient entre l'attaque et la défense qui permet à l'enseignant de faire progresser ses élèves dans la compréhension et la réalisation des principes essentiels du judo.

C'est la prise en compte des actions et réactions du partenaire/adversaire qui devient le trait dominant de l'apprentissage.

La succession des thèmes de travail proposés aux élèves (la progression) doit leur permettre, en agissant dans un contexte où la sécurité est maximum, de percevoir progressivement les « points faibles » de la défense adverse, d'appliquer de « façon économique » les principes techniques enseignés, d'anticiper sur les tentatives d'action de l'adversaire et de proche en proche d'utiliser les « réactions » qu'ils ont provoquées.

Cette démarche comme on le voit, dépasse la logique élémentaire de l'apprentissage des prises « à blanc ». Elle intègre bien évidemment les séquences analytiques et détaillantes d'apprentissage des formes de corps, mais en les replaçant systématiquement dans leur contexte d'utilisation. L'essentiel nous semble de relier, dès l'initiation, la « décision motrice » aux informations que le pratiquant apprend à reconnaître et à utiliser à son avantage.

C'est à ce prix que nos élèves seront réellement « en prise » avec l'intelligence et la subtilité de l'activité, garantissant par là même un engagement personnel prolongé dans le temps, pour en saisir et s'approprier les différents aspects.

LES GRANDS AXES DE LA PROGRESSION EN NAGE-WAZA

Evolution des « situations d'étude »

La volonté de proposer aux élèves un apprentissage actif, vivant et dynamique, conduit à ne pas couper l'apprentissage des techniques, du contexte favorable à leur réalisation et à proposer une progression dans les situations d'étude en nage-waza.

Les situations d'étude correspondent à des procédés pédagogiques destinés à recréer le contexte favorable à l'application d'une technique et que les élèves apprendront à « retrouver » dans les séquences d'opposition.

Elles reviennent à isoler, amplifier et répéter un « état de forces en présence » à partir duquel des actions d'attaque et défense vont se développer.

Le terme de « situation d'étude » renvoie principalement à deux notions.

- la « configuration » du couple, marquée par le positionnement relatif des 2 corps (positions des appuis au sol et sur le partenaire, inclinaison des bustes...)
- le « rapport tonique » qui unit les 2 pratiquants, constitué par le système des forces qui « circulent » entre les 2 protagonistes.

Ce rapport est « le moteur » à l'origine des déplacements du couple. Il convient de noter que chaque action de tirée, poussée, tassée, soulevé et leur combinaison est déclenchée à partir des appuis au sol et relayée par les membres supérieurs.

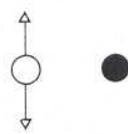
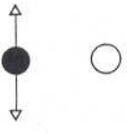
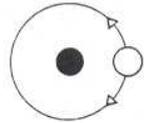
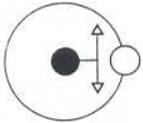
De nombreuses variables comme :

- l'intensité des forces en présence,
- la vitesse de déplacement du couple,
- le rythme des déplacements,
- l'amplitude des pas,
- la tonicité des membres supérieurs, etc..

sont autant d'éléments sur lesquels l'enseignant peut jouer pour adapter le contexte qui unit les 2 pratiquants.



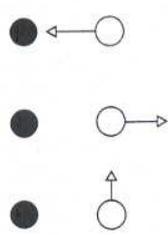
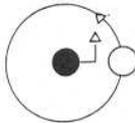
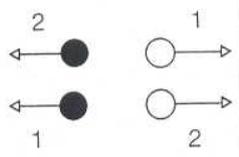
LES PRINCIPALES SITUATIONS D'ETUDE DU NAGE-WAZA

Uke à l'initiative du déplacement du couple	Tori à l'initiative du déplacement du couple
<p>Uke pousse et avance Tori cède et recule</p> 	
<p>Uke tire et recule Tori cède et avance</p> 	<p>Tori tire et recule Uke cède et avance</p> 
<p>Le couple se déplace latéralement sous la poussée latérale de Uke (à droite ou à gauche)</p> 	<p>Le couple se déplace latéralement sous la poussée latérale de Tori (à droite ou à gauche)</p> 
<p>Uke tourne autour de Tori (à droite ou à gauche)</p> 	<p>Tori provoque le déplacement circulaire de Uke (à droite ou à gauche)</p> 
<p>Uke tire Tori résiste</p> 	<p>Tori tire Uke résiste</p> 

Tori ●
 Uke ○
 directions des forces →

NB : toute force est transmise au partenaire à partir d'une poussée au sol (avant, arrière ou latérale)

EVOLUTION DES SITUATIONS D'ETUDE

Blanche à blanche-jaune	JAUNE	JAUNE-ORANGE	ORANGE
REPRISE DES SITUATIONS PRECEDENTES, PLUS...			
 <p>L'action de Uke provoque le déplacement du couple</p>	 <p>Initiative progressive de Tori qui provoque le déplacement (Uke suit)</p>		 <p>(les N° indiquent l'ordre d'apparition des actions)</p>

Nota : ce tableau n'indique pas les situations exclusives d'étude aux différents grades. Il répartit dans le temps des situations de complexité croissante et précise celles qui peuvent être travaillées de façon plus approfondie à chacun des grades.

Evolution des formes de corps

■ Classification des techniques en NAGE-WAZA

27 techniques de projection ont été retenues pour constituer le programme d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture verte.

Il n'est évidemment pas possible que chaque élève puisse avoir une connaissance détaillée d'un nombre aussi important de techniques.

Le programme est composé d'un ensemble de techniques, regroupées par familles, à partir duquel chaque élève pourra construire progressivement son judo personnel et efficace.

8 familles sont constituées. Ce regroupement ne constitue pas une classification rigoureuse, il se veut être simplement un outil de facilitation pédagogique.

Les 5 premières familles du tableau ci-joint sont constituées à partir de la position globale de Tori au moment de la projection, sans prise en compte des actions de Tori qui provoquent la chute (fauchage, renversement...)

Nous avons été amenés, au delà de cette première catégorisation, à distinguer 3 autres familles qui sont organisées autour de l'action qui provoque la chute et qui se traduisent par une difficulté spécifique pour Tori.



TABLEAU DES TECHNIQUES DE NAGE-WAZA AUX DIFFERENTS GRADES

	BIJ	JAUNE	JAUNE-ORANGE	ORANGE	ORANGE-VERTE	VERTE
Projection sur l'avant de face sur un appui	(1) forme de...	HIZA-GURUMA SASAE-TSURI-KOMI-ASHI				
Projection sur l'avant de dos jambes écartées	(2) forme de...	TAI-OTOSHI MOROTE AVEC BARRAGE KUBI-NAGE				
Projection sur l'avant de dos jambes serrées		UKI-GOSHI	O-GOSHI IPPON-SEOI-NAGE	KOSHI-GURUMA MOROTE-SEOI-NAGE ERI-SEOI-NAGE	TSURI-KOMI-GOSHI SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	USHIRO-GOSHI*
Projection sur l'avant de dos sur un appui			ASHI-GURUMA	HARAI-GOSHI	UCHI-MATA	
Projection sur l'arrière de face sur un appui	(2) forme de...	O-SOTO KO-SOTO O-UCHI KO-UCHI	PERFECTIONNEMENT - DIFFERENCIATION (OTOSHI, GARI, GAKE, BARAI)			
Balayage			OKURI-ASHI-BARAI	DE-ASHI-BARAI		
SUTEMI (sacrifice)					TANI-OTOSHI	TOMOE-NAGE YOKO-TOMOE-NAGE
Projection avec saisie sur les jambes						TE-GURUMA

* Projection sur l'arrière.

■ Une répartition progressive

La chronologie d'apparition des formes de corps est fondée sur 2 critères :

- la facilité d'exécution pour Tori
- la sécurité pour la chute de Uke.

Elle repose sur la logique suivante :

- Aborder dans un premier temps les techniques pour lesquelles Tori est en double appui jambes écartées.

a) Cette position que les débutants adoptent spontanément, leur assure la stabilité la meilleure.

b) Les actions de projection qui en découlent sont des « renversements » sans porté, qui évitent toute contrainte au niveau de la colonne vertébrale de Tori et limitent l'amplitude de la chute de Uke. Ce dernier en conservant un appui au sol peut facilement « enrouler » sa chute.

N.B. : Les techniques de jambes (AR) peuvent s'assimiler à un double appui à ce premier niveau de pratique.

- Les techniques en double appui jambes serrées, avec porté, sont abordées dans un deuxième temps. Plus contraignantes pour l'équilibre de Tori, elles nécessitent également une connaissance plus fine de son corps propre. Par ailleurs, Uke qui s'est familiarisé avec la chute accepte plus facilement un décollement de ses 2 pieds avant la projection.

- Pour les techniques de jambes (ASHI-WAZA), les actions de suppressions d'appuis au sol (gari) peuvent venir compléter les renversements (otoshi). Les balayages (barai) dont l'exécution exige d'agir avec vitesse et précision à un moment précis et bref sont abordés ensuite.

- Les techniques sur un appui, les plus difficiles pour l'équilibre de Tori, sont abordées dans un 3^e temps.

- Les sutémis sont abordés après un temps de pratique suffisant pour assurer la sécurité du couple (notamment lors de l'exécution en situation d'opposition).

- Les projections avec saisie sur les jambes et les contres en soulevant qui nécessitent un bon contrôle de l'axe vertébral et entraînent un effort musculaire important sont proposés en fin de période de perfectionnement global. D'autant qu'abordés trop tôt, ils risquent de réduire les initiatives d'attaque, secteur privilégié de l'activité lors de la période d'initiation.



Evolution des séquences tactiques

Les séquences tactiques sont des phases d'opposition ou d'étude durant lesquelles des actions d'attaque et de défense se succèdent.

Le tableau ci-joint présente la répartition, non exclusive, des séquences tactiques à étudier aux différents grades.

Les termes du tableau sont définis dans le lexique page 74.

Cette présentation progressive permet :

- de faciliter dans un premier temps la réussite de l'attaquant. (à un premier niveau de pratique, la défense est plus « forte » que l'attaque, cette dernière doit être valorisée et favorisée).
- de laisser une certaine fluidité dans les actions d'attaque et de défense en privilégiant l'esquive comme un premier moyen de défense (et en évitant les blocages).
- d'aborder tôt le principe de continuité dans les actions offensives (pour l'attaquant et pour l'attaqué).
- de replacer rapidement les formes de corps étudiées dans des séquences tactiques qui intègrent les actions et réactions du partenaire/adversaire.

EVOLUTION DES SEQUENCES TACTIQUES

BLANCHE A BLANCHE-JAUNE	JAUNE	JAUNE-ORANGE	ORANGE	ORANGE-VERTE	VERTE
<ul style="list-style-type: none"> • Attaque directe à partir d'un déséquilibre « donné » par Uke. 	idem + <ul style="list-style-type: none"> • déséquilibre « créé » par Tori • esquive 	<ul style="list-style-type: none"> • redoublement d'attaque (replacement dans l'attaque) • contre-attaque après esquive (reprise d'initiative de Uke) 	<ul style="list-style-type: none"> • enchaînements après esquive (balances avant-arrière, arrière-avant) 	<ul style="list-style-type: none"> • « blocage » • enchaînements après blocage 	<ul style="list-style-type: none"> • confusion • contre

Nous appellerons séquence tactique toute phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.



■ LA LIAISON DEBOUT-SOL

DEFINITION

Séquence tactique limitée dans le temps qui marque la transition entre le moment où le couple travaille debout et le moment où il va s'opposer au sol.

Elle débute par la prise d'initiative d'un membre du couple qui engage le combat au sol, suite à son passage au sol où à celui de son adversaire.

Dans la réalité du combat, elle revient souvent à profiter de l'inorganisation temporaire de la défense d'un des opposants.

Elle renvoie à plusieurs situations d'étude déterminées par la position relative d'un combattant par rapport à l'autre et par l'origine des actions d'engagement du combat au sol.

Le « temps d'action » est un des éléments essentiels de l'efficacité dans ce secteur du combat.

Les situations d'étude

- 1^{er} cas :

A attaque – B chute – A suit au sol
2 situations d'étude en découlent.

a) B est placé au sol devant A et en dehors de ses jambes.
ex. : après projection sur harai-goshi, o-soto-gari...

b) B est placé au sol, A est entre les jambes de B
ex. : après projection sur o-uchi-gari, ko-uchi-gari...

Ce sont les actions de défense de B (passer sur le ventre, reprendre entre ses jambes, se relever...) qui détermineront la progression dans chaque situation.

- 2^e cas :

A attaque, B chute, B suit au sol.

- 3^e cas :

A attaque en se plaçant au sol (sutemi waza, technique à genoux...) B ne tombe pas.
B suit au sol.

- 4^e cas :

Identique au précédent mais c'est A qui suit au sol.

La progression dans la liaison debout-sol sera calquée sur celle du ne-waza. Les dominantes des différents niveaux en ne-waza seront donc également travaillées dans le secteur de la liaison debout-sol.

ex. : quand les élèves apprendront à « reprendre le partenaire entre les jambes », au sol, ils le feront également après avoir été projetés.

LES GRANDS AXES DE LA PROGRESSION EN NE-WAZA

La progression au sol est également basée sur une logique de situations d'étude.

Elle repose sur le mécanisme suivant :

- Quelle que soit la situation d'étude, il y a toujours un partenaire en position supérieure et un autre en position inférieure.
- Celui qui est en position supérieure, a un avantage important sur son partenaire sauf s'il est entre les jambes de ce dernier.

La maîtrise de cette situation, Tori sur le dos, Uke entre les jambes, est essentielle dans le travail au sol et constitue une des clés du ne-waza.

Il importe que la progression d'enseignement « arme » alternativement le combattant en position supérieure et le combattant en position inférieure pour ne pas déséquilibrer le rapport de force au sein du couple.

Les positions inférieures :

Elles constituent des positions de repli défensif, qu'il convient de n'adopter que temporairement. Elles permettent de « parer au plus pressé » pour pouvoir ensuite soit riposter, soit changer de position par rapport à l'adversaire.

La reprise d'initiative par le combattant en position inférieure est essentielle pour que le couple progresse en ne-waza, et constituera un des axes de travail important de la période d'initiation.

Elles sont au nombre de 3 :

- a) à plat ventre
- b) à 4 pattes
- c) sur le dos

et donnent naissance aux différentes « situations d'étude ».

L'apprentissage des finales (immobilisations, clés de bras, étranglements) sera relié à une ou plusieurs situations d'étude.

Les éléments techniques ont été choisis pour venir en réponse aux problèmes qui se posent réellement aux élèves lors des séquences d'opposition, aux différents niveaux.

Comme pour le programme d'enseignement en nage-waza, le choix des premières situations d'étude et celui des premiers thèmes techniques est déterminé par les réponses spontanées (celles effectuées sans apprentissage préalable) observées chez les jeunes débutants.

C'est sur ce fond d'activité spontanée que la technique va se greffer, pour enrichir progressivement les comportements du débutant et lui permettre de comprendre (et résoudre) les problèmes posés par l'autre.

Le document traitant du ne-waza est composé des parties suivantes :

- un programme d'enseignement qui indique les thèmes techniques et les connaissances nécessaires aux différents niveaux.

Ce programme contient une dominante (thème principal du niveau) et des éléments qui préparent un thème qui sera abordé comme dominante au niveau suivant.

- des minimums exigibles qui constituent les connaissances minimales à acquérir à chaque niveau.



**L'INITIATION
DE LA CEINTURE BLANCHE
A
LA CEINTURE JAUNE**

L'INITIATION (DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE)

UNE PEDAGOGIE DE LA REUSSITE

Les caractéristiques motrices et psychologiques des débutants actuels nous amènent à proposer un cadre général fondé sur la réussite globale et continue des jeunes pratiquants.

Il importe en effet « de faire réussir » celui que l'on a choisi de faire progresser au sein du couple, ici l'attaquant.

Cette réussite ne peut être que globale dans la mesure où les réponses mises en œuvre par les débutants (formes de corps) ne peuvent s'apparenter d'emblée avec celles des pratiquants confirmés.

Les connaissances actuelles relatives au développement des capacités motrices des enfants nous démontrent qu'il serait vain de vouloir, par un apprentissage massif, affiner rapidement les réponses spontanées des élèves. Cet affinement technique doit s'envisager sur une période de plusieurs années pendant lesquelles les éléments techniques seront repris, analysés et détaillés avec de plus en plus de finesse.

TROIS POINTS ESSENTIELS

- 1) accorder dès le début de l'initiation une large part à la « sensation de l'autre »
- 2) débiter l'apprentissage technique par les réponses que les élèves produisent « spontanément » (sans apprentissage préalable).
- 3) obtenir une réussite globale des éléments techniques abordés en dégageant les « principes d'action » essentiels sans entrer trop avant dans l'analyse technique détaillante.

Une telle démarche ne peut s'envisager sans une mise en avant très nette des aspects de SECURITE. Il est essentiel que les conditions d'enseignement assurent aux jeunes pratiquants une sécurité totale tant au plan physique qu'au plan affectif.

- La phase de SECURISATION relative à l'apprentissage des chutes est essentielle au progrès ultérieur. Là encore, le rôle de celui qui projette et assure des conditions favorables à une « bonne chute » et le rôle de celui qui entre en contact avec le sol sont indissociables et doivent être menés de pair.

Toute démarche qui négligerait cette donnée se heurterait à des situations de blocage où le « partenaire » redoutant le contact avec le tatami agirait en « parasite » aux actions de Tori.

- La sécurité affective qui provient notamment de la nature des relations au sein du groupe des pratiquants est également un élément clé de l'apprentissage.

Les partenaires de travail doivent être perçus comme des aides qui participent aux progrès de tous.

Il convient également de signaler qu'à un « premier niveau » de pratique, la différence physique est déterminante.

Autrement dit, celui qui vient au club avec des moyens physiques supérieurs à ceux qui fréquentent son cours, a bien des chances de s'affirmer dans les séquences d'opposition.

Cette « différence » pouvant s'atténuer en fonction des rythmes individuels d'acquisition technique, il nous semble, dans un premier temps, inutile voire néfaste de proposer aux élèves de nombreuses séquences « d'opposition totale ». Il apparaît préférable de rechercher d'autres voies que les seuls résultats des séquences « de combat » pour renseigner les débutants sur leur niveau personnel.

Ces deux conditions sont indispensables pour que chacun participe pleinement aux séances.

UNE PERIODE IMPORTANTE (ET DE FRAGILITE)

Cette période correspond à l'entrée dans l'activité, à la découverte des principes et des règles qui la régissent et aux premiers apprentissages. Elle est déterminante dans le parcours de chaque pratiquant.

Deux aspects essentiels doivent être mentionnés.

- Dès leur première année de pratique un certain nombre de pratiquants quittent le club.

L'hypothèse explicative la plus probable en regard de leur jeune âge est qu'ils n'ont pas trouvé, de la manière dont l'activité leur a été présentée, un moyen d'expression suffisamment plaisant et motivant.

La « première année » est une période « d'accroche » qui nécessite toute l'attention des enseignants.

- de nombreux travaux portant sur l'apprentissage insistent sur l'importance « des premières traces » Cela revient à constater que les premiers rapports avec l'activité sont déterminants pour les progrès ultérieurs.

On sait depuis longtemps qu'apprendre est souvent difficile mais que « désapprendre » l'est bien plus encore, aussi, il convient de faire grand cas des premiers « apprentissages judo » qui constitueront les fondations de tous les acquis ultérieurs.



Quelques caractéristiques de la tranche d'âge (6/8 ans)

■ au niveau moteur :

Incapacité de maîtriser des gestes à coordination complexe (comme une technique de judo)

Difficulté à agir en « coordination externe » (agir en s'adaptant aux actions et réactions du partenaire ou de l'adversaire est une réelle difficulté).

Conséquences pédagogiques :

- approche globale du geste
- partir des réponses « spontanées » des élèves
- présenter d'emblée un des principes de base du judo : « utiliser la force de l'adversaire »

■ au niveau psychologique

- besoin de sécurité affective et physique

- présent dans « l'ici et maintenant », ne se projette pas dans l'avenir (n'est intéressé que par le plaisir de l'instant)
- « fonctionne » vraiment dans le jeu
- attention très fugace et focalisée (difficulté à appréhender plusieurs paramètres)

Conséquences pédagogiques :

- présenter de nombreuses formes jouées
- proposer des séquences courtes et variées
- veiller à la sécurité de Tori et de Uke
- s'assurer de la réussite de tous
- développer la relation d'aide entre Tori et Uke

Avant d'entrer dans le détail des programmes d'enseignement par ceinture, il convient d'insister sur la relation dynamique qui doit unir les deux partenaires/adversaires pendant les apprentissages.

La relation entre les deux apprenants ne saurait se réduire à un rapport TORI-UKE stable dans le temps.

Une des premières acquisitions importantes pour le débutant de 6 ans est la reconnaissance, pendant l'étude technique, des rôles de Tori (celui qui attaque et « gagne ») et de Uke (celui qui subit et « perd »).

Mais cette donnée doit être rapidement dépassée et il convient de montrer :

- qu'au sein d'une même situation d'étude les deux peuvent agir indifféremment
- que « Uke » qui subit la première attaque peut défendre et reprendre l'initiative
- que « Tori » peut également enchaîner sur les tentatives de défense de Uke.

Il faut faire comprendre, en fait, que les rôles de Tori et de Uke ne sont jamais stables dans le combat et qu'à tout moment Tori peut devenir Uke et Uke devenir Tori.

Cet éveil du « sens du combat » doit être présent (globalement bien sûr) dès la période d'initiation, dans le nage-waza et le ne-waza.



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE BLANCHE
A LA CEINTURE
BLANCHE-JAUNE**

NAGE-WAZA

TROIS SITUATIONS D'ETUDE SERONT PRINCIPALEMENT PROPOSEES A CE NIVEAU :



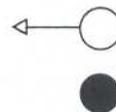
- Uke pousse et avance
- Tori cède et recule



- Uke tire et recule
- Tori cède et avance



- Uke se déplace latéralement (pousse latéralement sur le sol)
- Tori le suit



Ces premières situations d'étude sont destinées à recréer le contexte favorable à l'utilisation des techniques étudiées, elles présentent d'emblée aux pratiquants un des principes essentiels de l'activité « utiliser de façon opportune et adaptée, la force de l'adversaire » (engendrée ici par son déplacement).

Ce principe est illustré à partir d'actions simples, déclenchées par Uke

- poussée vers l'avant
- tirade vers l'arrière
- tirade sur le côté

Ces situations seront dites facilitantes car Uke « donne » le déséquilibre à Tori qui le « prolonge »

De nombreux éducatifs, exercices préparatoires et jeux se rapportant à :

- la prise de conscience des actions de tirer et de pousser
- la familiarisation avec les mécanismes de déséquilibre et de rééquilibration
- la coordination des déplacements à deux etc...

se trouvent dans le document pédagogique fédéral « l'approche pédagogique des 6/9 ans ». Ils constituent une base indispensable à l'éducation motrice du débutant.

LES TECHNIQUES AU PROGRAMME

L'observation des réponses produites par les débutants nous amène à dégager 3 principes d'action mis en œuvre à ce niveau de pratique :

- le décalage avec action de renversement sur l'avant
- le demi-tour jambes écartées avec renversement sur l'avant
- le rapprochement avec action de crochetage des jambes (à l'intérieur ou à l'extérieur des jambes de Uke).

D'une manière générale, les réponses produites par le débutant s'effectuent en double appui au sol, jambes écartées.

Cette position d'attaque, caractéristique du débutant, lui permet de conserver plus facilement son équilibre et d'utiliser l'action et la force du haut de son corps pour projeter.

La découverte, la compréhension et l'affinement d'une réponse technique découlant de chacun de ces 3 principes d'action, constituent l'acquis essentiel du nage-waza pour cette première année.

Au terme de cette première année de pratique, les réponses produites par les débutants ne peuvent être que des « formes globales » qui ne prendront un « nom judo » que la deuxième année.

Plus que la reproduction d'un modèle technique précis, c'est la mise en œuvre opportune d'un principe d'action, réalisé globalement, qui sera recherchée.

Une projection sur l'avant (de Uke), de face, sur un appui,



Forme de hiza-guruma



ou

forme de sasae-tsuri-komi-ashi

Deux projections sur l'avant, de dos, sur 2 appuis, jambes écartées, choisies parmi :



Forme de tai-otoshi



Forme de morote avec barrage



Forme de kubi-nage.

Nota :

■ Comme pour le ne-waza, les saisies au niveau du cou sont à éviter. Le bras de tori peut entourer le cou de Uke mais les actions de serrage et d'amenée directe vers le sol seront interdites.

Il conviendra donc d'habituer Tori à ne pas lâcher le col du judogi tenu par la main droite (pour un droitier) et à déséquilibrer par une traction à l'aide de la main qui tient la manche de Uke.

■ « Choisir son sens de rotation »

Chaque débutant possède un sens privilégié de rotation pour les techniques où il tourne le dos par rapport à Uke.

Il importe que chacun puisse choisir son sens de rotation et que ses premiers apprentissages s'effectuent à partir de celui-ci.

Les premiers exercices de chutes, à 2, vers l'avant, peuvent être utilisés à cet effet.

Pendant que « Uke » apprend à chuter à droite et à gauche, guidé par « Tori », ce dernier, en se repérant sur sa main qui tient la manche, trouvera aisément le sens où il est le plus à l'aise pour tourner.

Ce n'est que plus tard, lorsque le mécanisme du demi-tour sera largement automatisé, qu'un deuxième sens de rotation pourra être étudié.

■ Afin d'assurer la sécurité maximale chez les élèves, seules les attaques du « côté de la manche tenue » pourront être appliquées.

Deux projections sur l'arrière, de face, sur un appui



Forme de o-soto

ou



forme de ko-soto

et



Forme de o-uchi

ou



forme de ko-uchi

Nota :

■ Ces 4 techniques peuvent être présentées globalement, chacun ne retenant qu'une technique extérieure et une technique intérieure.

(Comme mentionné précédemment, le débutant se « réfugie » dans un premier temps sur les techniques en double appui, du type o-soto-otoshi).

L'apprentissage des ukemis et la sécurisation du couple.

L'apprentissage des ukemis recouvre une réalité très différente d'un débutant à l'autre.

Si bon nombre d'entre eux entrent assez facilement et naturellement en contact avec le sol suite à une « technique » de faible amplitude réalisée par Tori, un certain nombre ressentent une appréhension, parfois persistante, qui limite très sensiblement leur « plaisir du jeu ».

La phase de sécurisation du couple est une étape importante de la période d'initiation et il convient d'y apporter l'attention qu'elle mérite.

La mise en œuvre d'exercices nombreux, variés, fréquents et attrayants, permet à chacun d'entrer sans réserve dans l'activité.

■ Une « affaire de couple » :

Apprendre à chuter seul ne suffit pas.

Dans la réalité, toute chute est la conséquence d'une projection. Les apprentissages doivent intégrer cette dimension.

Au-delà des indispensables exercices destinés à se familiariser au contact avec le sol, à contrôler la tête et les jambes, à frapper le sol, c'est la compréhension et la maîtrise des deux rôles :

- celui de Tori qui projette et retient (en restant équilibré),
- celui de Uke qui chute en se retenant, qui sera recherchée.

Ces exercices permettent de bien faire comprendre aux élèves la relation d'aide qui unit Tori et Uke.

Cette approche a le double avantage de permettre, en toute sécurité, l'éducation progressive de « bons Ukes » et de faciliter l'apprentissage des liaisons debout-sol pour Tori qui apprend à être actif lors de la chute de Uke.

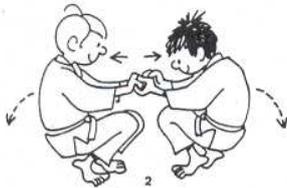
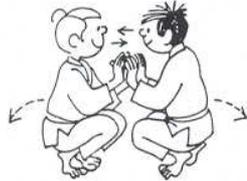
L'objet de ce chapitre n'est pas de proposer une progression sur l'apprentissage des chutes mais plutôt de sensibiliser sur l'importance de ce secteur et la manière dont il peut être abordé.

Les quelques exemples qui suivent sont extraits du fichier « L'approche pédagogique des 6-9 ans » et illustrent des mises en œuvre possibles.

Rappelons que les 6-8 ans affectionnent les séquences courtes, variées et présentées sous formes jouées.



SERIE : Arrière
BUTS : Rotation arrière



CONSIGNE :

1. Position initiale : accroupis face à face

Exercices :

- se repousser en frappant main sur main (doigts tendus serrés) - rouler ensemble
- même préparation - rouler frapper ensemble
- forme jouée : faire rouler l'autre en demeurant en équilibre

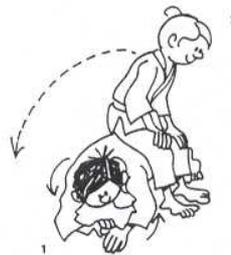
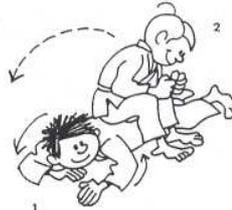
2. Position initiale : accroupis mains en crochets

Exercice : en tirant progressivement, se placer en déséquilibre arrière (le dos demeurant rond). Sentir le déséquilibre avant de lâcher simultanément. Rouler/rouler-frapper.

3. Exercice semblable mais le n° 2 est debout

- Traction progressive - déséquilibre - lâcher - rouler et retour accroupi en tenant les mains vers l'avant. Le N° 2 attrape
- Même exercice avec « frapper »
- Même exercice mais alternance des rôles - N° 1 roule, N° 2 attrape puis roule...

SERIE : Arrière
BUTS : Rotation arrière
 Frapper tard



CONSIGNES :

Position initiale :

- N° 1 à plat ventre
- N° 2 assis entre la tête et la ceinture du N° 1

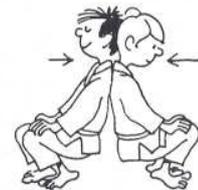
Exercice : le N° 1 roule sur lui-même du côté opposé aux pieds du N° 2
 a) le n° 2 roule en demeurant en boule
 b) le n° 2 roule et frappe des 2 bras.

Position initiale :

- N° 1 en position quadrupédique basse
- N° 2 assis entre la tête et la ceinture du N° 1

Même exercice.

SERIE : Jeu
BUTS : Réflexe dos plat
 - dos rond
 Notion de force
 d'opposition



CONSIGNES :

Pile ou face ukémis

- 2 équipes blancs et rouges

Position initiale : par 2 (1 B. - 1 R.)
 - accroupis dos à dos en 1 légère poussée arrière équilibrée.

- L'enseignant lance une pièce...
- Au signal... « blancs »... ceux-ci pivotent sur leurs appuis, supprimant l'opposition. Les rouges font un ukémi arrière.
- ... rouges...

SERIE : Avant/Arrière
BUTS : Tour sur soi-même
 Latéralisation



CONSIGNE :

- Tracer sur le tatami les trois directions de chute à la craie

Position initiale : N° 1 à genou dressé
 N° 2 tient le N° 1 aux 2 manches

Exercices :

- N° 1 pousse
- N° 2 tourne le volant pour faire tomber son partenaire
- Au bout de quelque temps, faire remarquer que lorsque Tori se déplace (1/4 de tour vers l'arrière – pas chassé latéral, pas chassé avant), Uke tombe mieux.
- Simultanément faire découvrir les 3 directions (les 3 flèches).

– Exécution côté au choix, puis dans un second temps de l'autre côté.

– Tori fait exécuter les trois chutes surtout à l'aide du déplacement de son corps (pour montrer que la force des bras n'est pas indispensable, faire exécuter l'exercice en faisant prendre le kumi-kata seulement par Uke).

Forme jouée : quand les chutes sont « connues » à droite et à gauche, on peut pratiquer la forme jouée.

- Tori choisit la direction et le côté pour surprendre Uke

Au signal de l'enseignant, droite ou gauche, Tori fait exécuter la chute. Le premier qui réagit (bien) 1 point, celui qui l'exécute le mieux (mais pas le dernier) 1 point.

L'enseignant peut éventuellement affiner la direction demandée et utiliser des signaux sonores (exemple : avant droit ; arrière droit...).

SERIE : Jeu
BUTS : Réponse réflexe
 à un signal
 extérieur



CONSIGNES :

Les chasseurs d'ukemis :

Les joueurs sont partagés en 2 équipes « blancs » et « rouges »

- Tous les joueurs (sauf les 2 chasseurs) sont mélangés et dispersés sur le tatami. Ils sont en position accroupie (ou debout) et demeurent à leur place.
- Au signal, le chasseur « R » doit toucher le plus vite possible tous les blancs. Le joueur touché exécute à ce moment un ukémi arrière (ou costal, ou avant). Simultanément le chasseur « B » fait la même chasse.
- Le chasseur qui termine le premier marque pour son équipe le nombre de points correspondants au nombre de joueurs pas encore touchés par son adversaire.
- Changer plusieurs fois de chasseurs, de position initiale, de sorte d'ukémi.
- On peut dans un premier temps (ou si le dojo est trop exigu) jouer en 2 périodes distinctes : le chasseur rouge contre les blancs, le blanc contre les rouges (chronomètre).

SERIE : Avant
BUTS : La chute à deux



CONSIGNES :

– Exercice à effectuer quand les élèves exécutent correctement la chute avant seul.

– Position initiale : Tori tient Uke aux 2 revers
 Uke pose les mains sur les épaules de Tori

I - Tori en deux appuis (G – D) se place à côté de Uke (à gauche) puis s'assoie près de ses talons et roule en arrière.

- Uke avance la jambe droite et exécute la chute avant à droite.
- Idem en inversant les côtés.

II – Même exercice mais Tori avance entre les jambes de Uke, ses pieds restent sur le tatami quand Uke chute.

SEQUENCES TACTIQUES

La liaison debout-sol :

Afin d'assurer la sécurité du couple il convient d'insister dans un premier temps sur le contrôle par Tori, de la chute de Uke.

- Tori va : projeter Uke, contrôler sa chute puis suivre au sol.
- Uke va : se laisser projeter, se retenir à l'aide de sa main qui tient le revers et effectuer sa chute.

La liaison debout-sol sera abordée quand Tori est en position supérieure.

Les techniques où Tori reste de face par rapport à Uke et à la suite desquelles il n'est pas entre les jambes de ce dernier, semblent les plus favorables pour aborder la liaison debout-sol.



Forme de hiza-guruma



forme de o-soto

L'esquive

Abordée comme premier principe de défense, elle permet de maintenir une certaine fluidité dans le rapport entre Tori et Uke et permet également la reprise d'initiative par l'un ou l'autre des protagonistes sans qu'il y ait d'opposition force contre force.

Ce programme technique, adapté aux possibilités des jeunes pratiquants, permet dès la première année de pratique :

- de vivre et comprendre un principe essentiel de l'activité qui consiste à utiliser le déplacement (et la force) de Uke pour l'attaquer de manière opportune ;
 - de pratiquer en toute sécurité par le choix des techniques retenues et la systématique d'attaque du côté de la manche tenue ;
 - de se familiariser avec les principales formes de corps du judo en explorant
 - trois secteurs de chute :
 - le TAI-SABAKI (apprentissage du demi-tour et de l'esquive),
 - le TSUGI-ASHI (apprentissage du rapprochement sur recul de uke),
 - l'attaque à partir de 3 positions différentes de la main droite.
 - de découvrir les relations TORI-UKE qui s'établissent au sein du couple.
-

LE MINIMUM EXIGIBLE

L'évaluation des connaissances acquises par les élèves est un moment important du processus d'enseignement.

Pour chacun des grades, la Commission Nationale a dégagé des « minimums exigibles ».

Ils constituent, en fait, les connaissances techniques minimales que chacun doit posséder pour accéder au grade supérieur.

Leur formulation est volontairement ouverte pour laisser, d'une part, une autonomie pédagogique importante aux professeurs et pour faciliter, d'autre part, l'émergence progressive d'un judo personnel chez les jeunes pratiquants.

C'est l'établissement d'un référentiel national évolutif qui est proposé et qui se présente comme une synthèse du programme d'enseignement.

Il n'apparaît que dans le document réservé aux professeurs et devrait servir de base pour la confection, par chaque enseignant, de « l'exigible » de son enseignement.

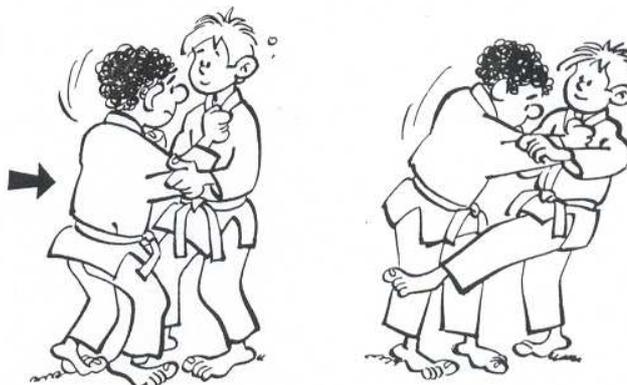
Des fiches sont prévues à cet effet dans les pages qui suivent.

Le minimum exigible en Nage-Waza

- 1 réponse pertinente, réalisée globalement, dans chacune des 3 situations d'étude.
- Sécurité totale du couple lors des projections.
(Tori projette en restant équilibré et en retenant Uke.
Uke aide Tori à réussir et chute correctement).

Exemples de réponses attendues extraites du programme (données à titre indicatif)

a) le couple se déplace sous la poussée de Uke : forme de hiza-guruma



b) le couple se déplace sous la « tirée » de uke : forme de o-soto.



c) le couple se déplace latéralement sur la droite de Uke : forme de kubi-nage.



Uké
se
déplace
sur
le côté



NE-WAZA

L'initiation au ne-waza est centrée sur la notion globale du contrôle du corps du partenaire / adversaire.

Les exercices préparatoires visant à améliorer la mobilité au sol (seul et à 2) et l'agilité sont indispensables.

Ces exercices qui se rapportent à :

- la quadrupédie et les reptations dorsales et ventrales
- les rotations avant, arrière et longitudinales
- le repérage des différentes positions de travail (plat ventre, 4 pattes, dos, côté) et leur enchaînement...

constituent une base indispensable qui permet au débutant de découvrir l'espace horizontal dans lequel il n'a pas l'habitude de se mouvoir (cf. réflexe de « redressement » du débutant).

Au-delà de ces acquisitions, la notion de contrôle sera découverte au travers de 2 types d'exercices.

- 1) ceux dont le but est d'empêcher ou de limiter le mouvement du partenaire/adversaire.
- 2) ceux dont le but est de conduire et de diriger le corps du partenaire/adversaire.

QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES

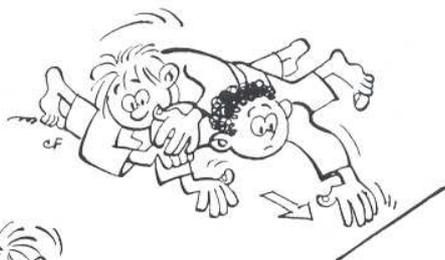
■ Empêcher ou limiter un mouvement plus ou moins complexe.

- Tori essaye de maintenir Uke au sol sur le dos
- Uke essaye de :
se soulever,
s'asseoir,
passer sur le ventre
...
et leur combinaison





- Uke essaye d'atteindre une limite (et/ou essaye de se relever)
- Tori placé au sol l'en empêche.



- Uke essaye de se relever
- Tori le maintient au sol

Ces exercices que l'on peut varier à l'infini, permettent à Tori de se familiariser avec une opposition dite « orientée » (Tori a connaissance des actions de Uke) et de prendre progressivement conscience du résultat de ses actions sur son partenaire.

Des notions essentielles comme :

- l'utilisation de son poids de corps
 - la suppression des appuis au sol du partenaire
- apparaissent progressivement et pourront être ensuite développées.

■ Conduire et diriger le corps du partenaire /adversaire.

- j'essaye d'amener mon partenaire sur le dos et de l'y maintenir (sans saisir le cou)



- Uke à 4 pattes en position haute
- Tori essaye de le retourner sur le dos et de l'y maintenir.

Sur 2 tapis côte à côte, j'essaye de sortir complètement le corps de mon partenaire de la surface de travail.



LES TECHNIQUES AU PROGRAMME

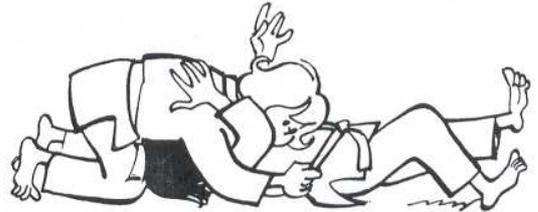
Position supérieure :

- Amener Uke sur le dos à partir des situations :



et l'immobiliser avec réalisation globale de :

- 3 SHIHO-GATAME



- KUZURE-GESA-GATAME

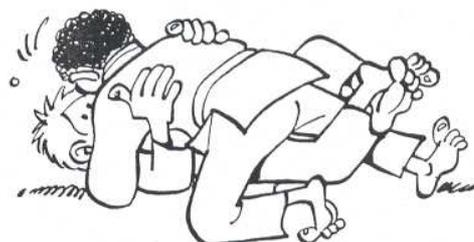


Comme pour le nage-waza les « saisies de tête » seront proscrites à ce niveau de pratique, ce qui nous amène à préférer kuzure-gesa-gatame à hon-gesa-gatame, qui sera étudiée plus tard.

Ces immobilisations seront étudiées comme « finales » des amenées sur le dos.

Position inférieure :

- se dégager d'immobilisation :



– en saisissant une jambe

– en passant sur le ventre (esquive en anticipation)

- 1 reprise entre les jambes à partir d'une position inférieure.



MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE BLANCHE A BLANCHE-JAUNE

Position supérieure

- Démontrer un « retournement » pour amener Uke sur le dos et le contrôler.
- Savoir contrôler le partenaire après l'avoir retourné sur :
 - 1 forme de shiho-gatame
 - 1 forme de kuzure-gesa-gatame

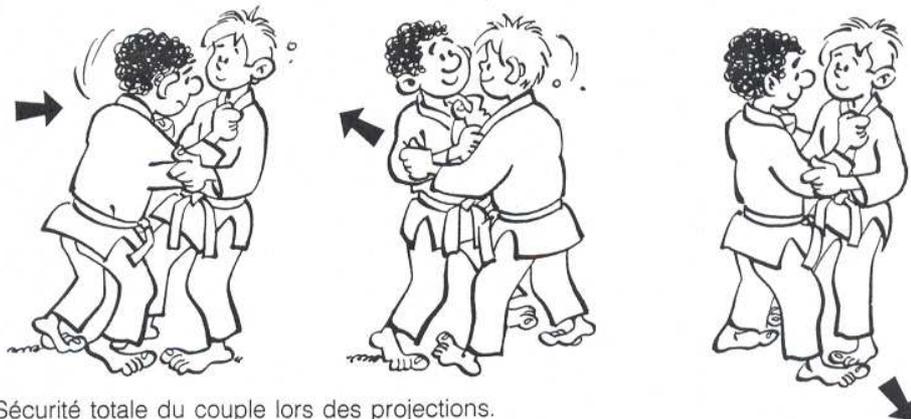
Position inférieure

- Connaître « 1 moyen » pour se dégager de l'une des immobilisations.

SYNTHESE DES MINIMUMS EXIGIBLES DEBOUT ET AU SOL Ceinture blanche à blanche-jaune

NAGE-WAZA

- 1 réponse pertinente, réalisée globalement, dans chacune des 3 situations d'étude.



- Sécurité totale du couple lors des projections.

NE-WAZA

- Démontrer un « retournement » pour amener Uke sur le dos à partir des situations :



- Savoir contrôler le partenaire après l'avoir retourné sur :



1 forme de shiho-gatame

1 forme de kuzure-gesa-gatame

- Connaître « 1 moyen » pour se dégager de l'une des immobilisations.





EXIGIBLE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLANCHE-JAUNE

N.B. : La notion de « minimum exigible » est modulable et évolutive. Il nous semble souhaitable que chaque professeur puisse déterminer « SON EXIGIBLE » qui corresponde à ses conditions spécifiques d'enseignement.

L'utilisation des dessins et légendes contenus dans le présent document doit permettre à chacun de fournir aux élèves une présentation simple et claire de ce qui est attendu de leur part pour accéder au grade supérieur.



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA
CEINTURE BLANCHE-JAUNE
A LA CEINTURE JAUNE**

NAGE-WAZA

Dominante : « affinement des réponses sur les 3 principes d'action de la première année »

Les situations d'étude :



Les techniques au programme :

Etude dans une ou plusieurs situations d'étude des techniques qui prolongent le programme de la première année. (progressivement, tori va chercher à conduire le déplacement du couple et à provoquer le déséquilibre).

– projection sur l'avant
de face, sur 1 appui



Hiza-guruma



Sasaé-tsuriki-komi-ochi

- projection sur l'avant de dos,
sur 2 appuis jambes écartées



Tai-otoshi



Moroté avec barrage



Kubi-nagé

- projection sur l'arrière
de face, sur 1 appui



O-soto



Ko-soto



O-uchi



Ko-uchi

- 1 projection sur l'avant, de dos,
sur 2 appuis, jambes plus serrées qui
prépare aux acquisitions de niveau supérieur



1 forme de UKI-GOSHI.

Les séquences tactiques :

A partir d'actions de défense orientées vers l'esquive (notamment sur les projections sur l'avant) :

- sensibilisation à la continuité dans les actions offensives : ENCHAINEMENT.

exemple : sensibilisation au redoublement d'attaque :



Attaque de Tori,



esquive de Uké,



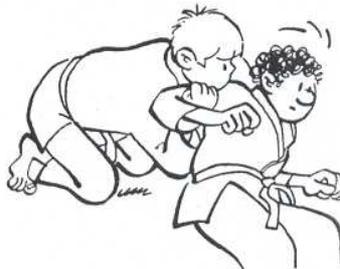
enchaînement de Tori.

- sensibilisation à la contre-prise après esquive.

- liaison debout-sol

Le contrôle de la chute de Uke par Tori doit demeurer un souci constant.

Les techniques où Tori est de dos par rapport à Uke (forme de tai-otoshi...) peuvent être abordées. Uke, suite à sa chute, tente de passer sur le ventre.



MINIMUM EXIGIBLE EN NAGE-WAZA

CEINTURE BLANCHE-JAUNE A JAUNE

- . 2 réponses pertinentes différentes, réalisées globalement, dans 3 situations d'étude.

N.B : les 5 groupes techniques du tableau de référence devront être couverts.

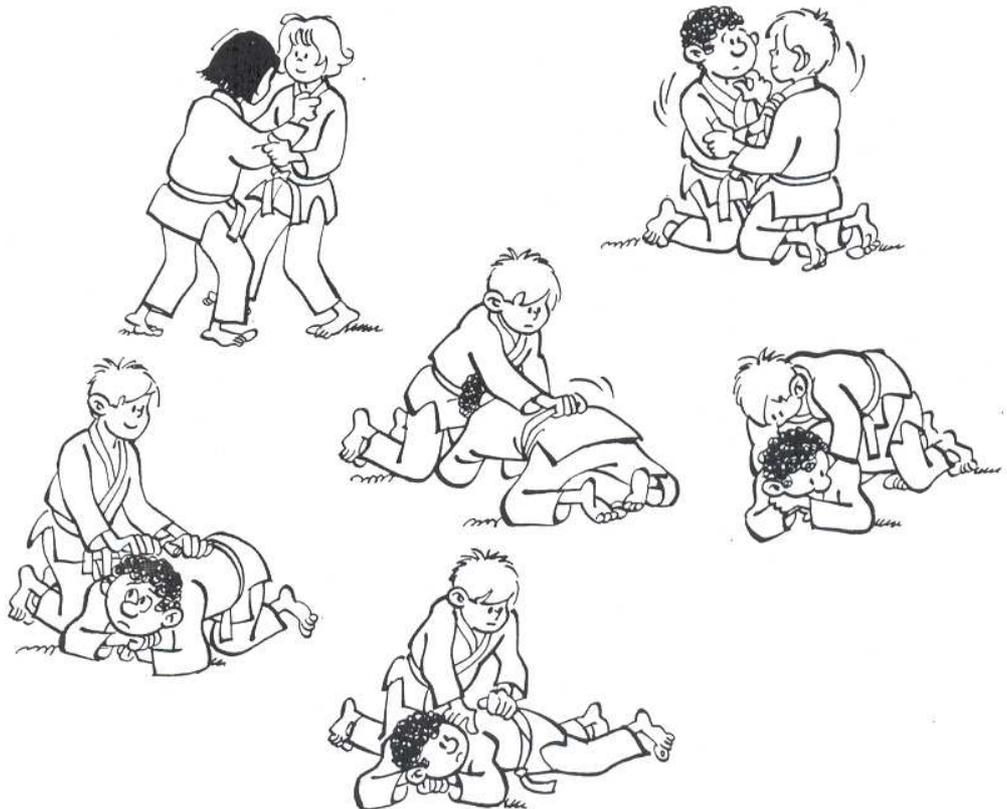
- démonstration d'une liaison debout-sol après projection avant.
- démonstration de 3 techniques différentes en KAKARI-GEIKO (déplacement aléatoire du couple).
- sécurité totale du couple lors des projections.

NE-WAZA

Dominante : « les moyens pour arriver à l'immobilisation »
(et la liaison retournement-immobilisation)

Position supérieure :

1) Etude des moyens pour amener Uke sur le dos et l'immobiliser, à partir des situations suivantes :



2) Affinement des 4 contrôles de base vus précédemment (en liaison avec les retournements) et leur enchaînement.



Position inférieure :

Il importe à ce niveau de la progression de ne pas laisser « Uke » se bloquer dans les positions inférieures de repli défensif (4 pattes ou plat ventre).

Comme dans le travail debout, il convient de donner à l'attaquant et à l'attaqué des possibilités d'agir pour conclure.

C'est pourquoi, en prolongement des premiers exercices de contrôle dans la position (difficile), Tori sur le dos – Uke entre les jambes, nous ajoutons :

- de nombreux exercices dans lesquels, Tori partant d'une position inférieure s'habitue à reprendre uke entre ses jambes.

- 1 retournement
(Tori sur le dos,
Uke entre ses jambes)



- 1 riposte
(Tori à 4 pattes
Uke en position supérieure)

exemple :



MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE BLANCHE-JAUNE A JAUNE

Position supérieure

- Démonstration de 2 retournements avec immobilisation dans les positions :
 - Uke à 4 pattes (2)
 - Uke à plat ventre (2)
- Démonstration et tenue sur partenaire qui tente de se dégager de 4 immobilisations :

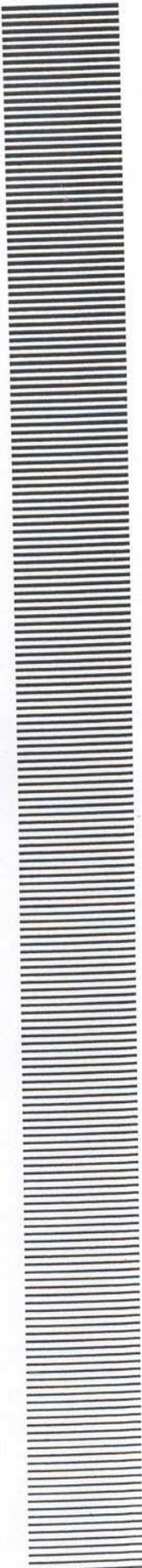
KUZURE-GESA-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME

Position inférieure

- 1 dégagement par immobilisation
- 1 reprise entre les jambes à partir d'une position inférieure.



**VOTRE EXIGIBLE POUR
LA CEINTURE JAUNE**



**LE PERFECTIONNEMENT
GLOBAL
DE LA CEINTURE JAUNE
A LA CEINTURE VERTE**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE JAUNE
A LA CEINTURE
JAUNE-ORANGE**

L'amélioration des capacités d'attention et d'analyse et l'affinement de la conduite, permettent une approche progressivement plus analytique (10/12 ans est considéré comme « l'âge d'or des acquisitions motrices »).

NAGE-WAZA

Au delà de l'apprentissage de nouvelles formes de corps et de nouvelles situations d'étude, l'attaque après réaction provoquée peut être abordée.

Les situations d'étude

Reprise des situations vues antérieurement auxquelles s'ajoutent :



Les techniques au programme :

- 2 projections avant, de dos, jambes serrées



O-goshi



Ippon-seoi-nagé

- 1 projection avant, de dos, sur 1 appui

ashi-guruma



- 1 balayage



Okuri-ashi-barai

(étude des fauchages : GARI)

- (pour mémoire) poursuite de la progression dans l'étude des techniques de jambes (ashi-waza) :

O-SOTO O-UCHI
KO-SOTO KO-UCHI

Les séquences tactiques :

a) A partir de défenses orientées vers l'esquive :

- perfectionnement du redoublement d'attaque (avant-avant)
- perfectionnement de la contre-prise

exemple



je subis hiza-guruma...



j'esquive...



... je fais hiza-guruma

b) Initiation aux « balances » avant-arrière

à partir de la situation :



c) Liaison debout-sol

En parallèle avec le programme au sol, la « position inférieure » est abordée. Tori va apprendre à reprendre son partenaire entre ses jambes après avoir été projeté et à engager le combat au sol dans cette situation.
(après avoir subi KO-UCHI-GARI par exemple).

MINIMUM EXIGIBLE EN NAGE-WAZA

- dans 3 situations d'étude différentes, démonstration de 3 réponses pertinentes par situation d'étude.
- démonstration d'une esquive dans 3 situations d'étude
- démonstration d'un redoublement d'attaque sur attaque avant de Tori et esquive de Uke
- démonstration de 4 techniques différentes sur déplacement aléatoire du couple (kakari-geiko), choisies dans 4 groupes différents
- démonstration d'une liaison debout-sol après avoir subi une technique arrière
(exemple : Tori est projeté par ko-uchi-gari et suit au sol).

NE-WAZA

Dominante : « contrôle et attaque en position inférieure »

Position inférieure :

- Poursuite du principe de la reprise d'initiative à partir de la position inférieure :
 - étude de la reprise entre les jambes à partir de 3 positions inférieures différentes : ventre, quatre pattes, dos
 - étude de 2 contre-attaques, « Tori à 4 pattes ».
- 2 retournements (Tori sur le dos, Uke entre ses jambes) dans des directions différentes.



- 1 dégagement par immobilisation étudiée.



Position supérieure :

- Affinement des retournements



Uke à 4 pattes



Uke sur le ventre

- 1 variante par immobilisation et enchaînements d'immobilisations
étude de HON-GESA-GATAME

- 1 entrée ; Uke sur le dos, Tori entre ses jambes.



- 1 dégagement de jambe.



MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE JAUNE A JAUNE-ORANGE

Position inférieure :

- 2 reprises entre les jambes à partir des différentes positions inférieures et démonstration de 2 retournements (Tori sur le dos, Uke entre ses jambes)
- 1 riposte : Tori à 4 pattes

Position supérieure :

- démonstration de 3 retournements (Uke à 4 pattes) suivis d'immobilisations.
- 5 immobilisations enchaînées.



**VOTRE EXIGIBLE POUR LA
CEINTURE JAUNE-ORANGE**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE
JAUNE-ORANGE
A LA CEINTURE ORANGE**

NAGE-WAZA

Dominante : « continuité dans les actions offensives »

Les principales situations d'étude :



Tori tire et recule
Uke le suit



Tori tire et recule
Uke tire (résiste)



Le couple se déplace
latéralement à droite
ou à gauche



Le couple tourne vers
la droite ou vers la
gauche

Les techniques au programme

- Affinement des « seoi nage » et étude de :

Morote-seoi-nage



Kata-eri-seoi-nage



- Initiation à :



KOSHI-GURUMA



HARAI-GOSHI



DE-ASHI-BARAI

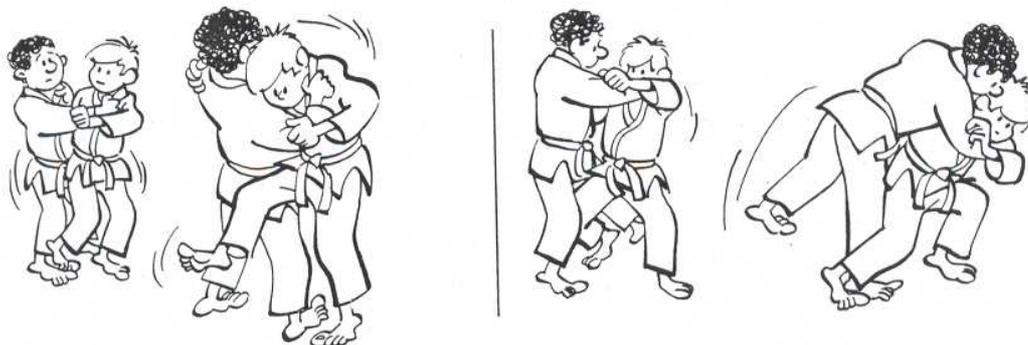
N.B. : N'apparaissent dans le programme que les nouvelles techniques.
Ce qui n'exclut bien évidemment pas la reprise des techniques abordées
antérieurement.

Les séquences factiques

– Perfectionnement de l'enchaînement après esquive.

- balances avant-arrière
- balances arrière-avant

exemples :



– Liaison debout-sol :

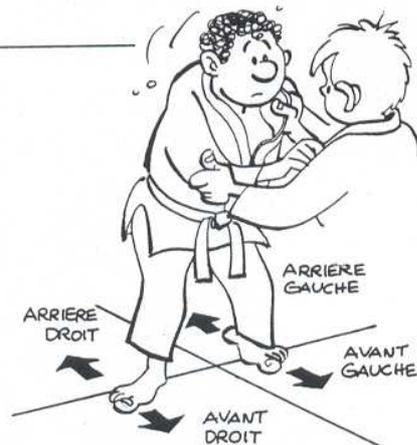
Travail en position supérieure

Tori projette, contrôle et suit au sol, alors que Uke :

- essaye de le reprendre entre ses jambes
- essaye de passer à plat ventre

La connaissance des entrées au sol (Uke sur le dos, Tori entre ses jambes) permet de poursuivre la liaison debout-sol après o-uchi ou ko-uchi-Gari.

MINIMUM EXIGIBLE EN NAGE-WAZA



■ 2 techniques différentes démontrées dans 4 situations d'étude.

Les techniques doivent couvrir :

- 3 secteurs de chute
- les différentes familles de techniques au programme

■ 1 illustration du principe de « balance avant-arrière » (Tori tire en reculant, Uke refuse le déplacement, Tori attaque sur l'arrière).

■ 2 enchaînements sur esquive de Uke

- 1 balance avant-arrière
- 1 balance arrière-avant

■ Démonstration d'une liaison debout-sol après projection arrière.

■ Démonstration de 4 techniques en kakari-geiko (3 secteurs de chute) et de 2 enchaînements (consignes d'esquive pour Uke).

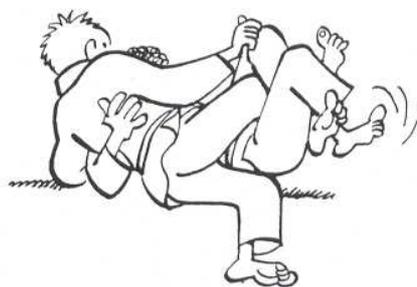
NE-WAZA

Dominante « attaque en position supérieure »

Position supérieure :



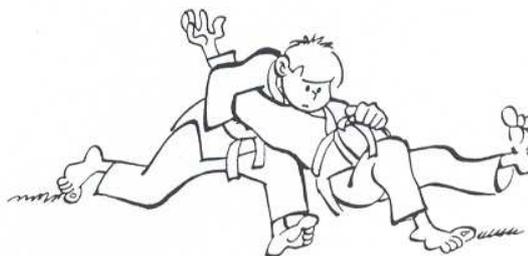
- Uke sur le dos, Tori entre les jambes :
 - 1 entrée par dessus les jambes
 - entrée par dessous les jambes



- 1 dégagement de jambe



- 1 retournement Uke en position quadrupédique



- USHIRO-GESA-GATAME

Position inférieure :

■ reprise entre les jambes à partir de plusieurs positions inférieures :

- ventre
- 4 pattes
- dos
- debout-sol

et retournements



■ Riposte : Tori à 4 pattes.

MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE JAUNE-ORANGE A ORANGE

Position supérieure

- 1 entrée de face : (Uke sur le dos, Tori entre ses jambes)
- 1 dégagement de jambe
- 5 retournements (Uke 4 pattes, sur le ventre, sur le côté)
- 5 immobilisations avec enchaînements

Position inférieure

- 2 reprises entre les jambes à partir de 2 positions inférieures différentes et 2 retournements (Tori sur le dos, Uke entre les jambes) dans des directions différentes.



**VOTRE EXIGIBLE POUR LA
CEINTURE ORANGE**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE ORANGE
A LA CEINTURE
ORANGE-VERTE**

NAGE-WAZA

Dominante « amélioration de l'attaque et continuité dans les actions offensives ».

Les situations d'étude :

Travail technique à partir de l'ensemble des situations d'étude.

- Uke avance en poussant • Uke recule en tirant • Tori tire et recule, Uke le suit •
 - Tori tire et recule, Uke résiste •
- Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche •
 - Le couple tourne vers la droite ou vers la gauche •

Les techniques au programme

Poursuite de l'étude des différents groupes techniques

Initiation à :



TSURI-KOMI-GOSHI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



UCHI-MATA

– Etude d'un contre :



TANI-OTOSHI

Les séquences tactiques

- Perfectionnement de la
défense par esquive et initiation à la défense par blocage.



- Initiation aux contre-prises après blocage

- Perfectionnement des enchaînements après esquive et blocage.



- Introduction d'un deuxième sens de rotation pour Tori (ouverture sur un 4^e secteur de projection ; avant gauche de Uke pour un droitier)



- Liaison debout-sol

Tori apprend à suivre au sol lorsque Uke, projeté sur une technique arrière comme O-UCHI-GARI ou KO-UCHI-GARI, se retourne et arrive au sol face vers le sol (approche des « fausses chutes »).

MINIMUM EXIGIBLE EN NAGE-WAZA

CEINTURE ORANGE A ORANGE-VERTE

- 8 techniques différentes démontrées en déplacement sur au moins 4 situations d'étude, couvrant 4 secteurs de chute et les différentes familles au programme.
- démonstration des principes de défense sur esquive et sur blocage.
- démonstration à partir d'une 1^{re} attaque choisie par l'élève de :
 - 2 enchaînements sur esquive
 - 2 enchaînements sur blocage
- liaison debout-sol : Uke se retourne sur projection arrière
- randori

NE-WAZA

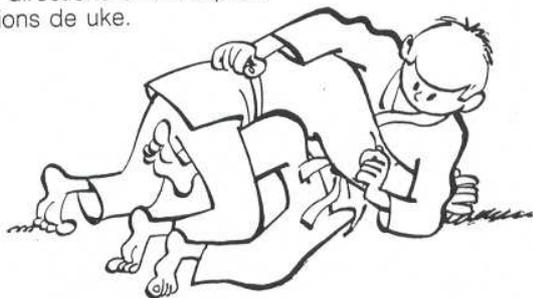
« Perfectionnement de l'attaque en position inférieure »

Position inférieure :

■ Reprise entre les jambes à partir des différentes positions inférieures :

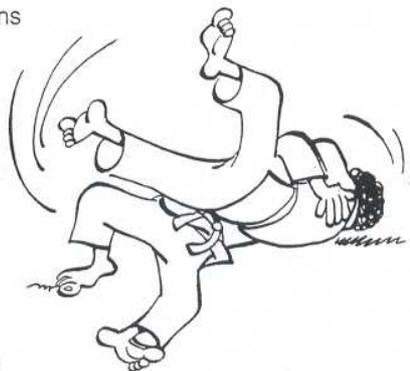
- à 4 pattes
- à plat ventre
- sur le dos
- une jambe prise

■ Retournements (Tori sur le dos, Uke entre ses jambes) selon 3 directions en s'adaptant aux actions et réactions de uke.



■ Défense et riposte (Tori à 4 pattes)

■ Dégagements d'immobilisations

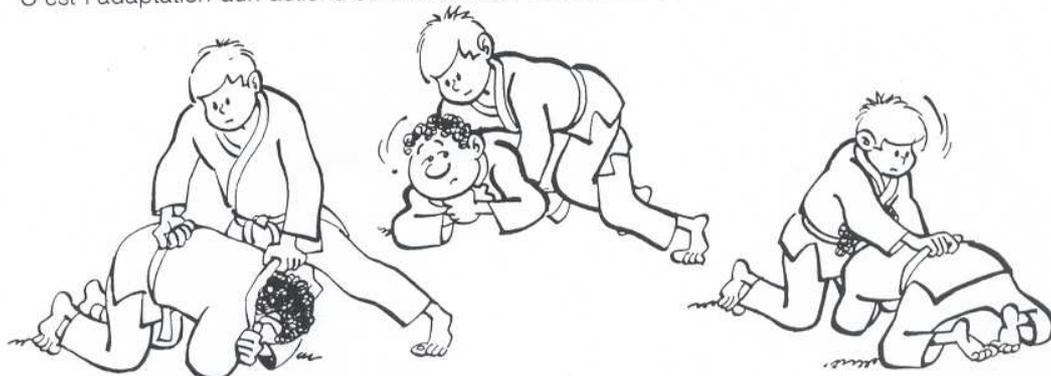


Position supérieure :

■ Retournements (Uke à 4 pattes)

Le travail technique doit permettre à Tori d'agir dans des directions différentes à partir d'un même accrochage initial.

C'est l'adaptation aux actions et réactions de Uke qui sera recherchée.



- Entrée de face (uke sur le dos, tori entre ses jambes)



- Dégagements de jambe.



MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE ORANGE A ORANGE-VERTE

Position inférieure

- 3 reprises entre les jambes à partir de 3 positions inférieures différentes.
- 3 retournements (Tori sur le dos, Uke entre ses jambes) dans 3 directions différentes en s'adaptant aux actions et réactions de Uke.
- 2 ripostes (Tori à 4 pattes)

Position supérieure

- 3 entrées de face (Uke sur le dos, Tori entre ses jambes debout ou à genoux)
- 2 retournements par position (Uke en position inférieure quadrupédique ou ventrale) qui s'enchaînent à partir du même accrochage.



**VOTRE EXIGIBLE POUR LA
CEINTURE ORANGE-VERTE**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE
ORANGE-VERTE
A LA CEINTURE VERTE**

NAGE-WAZA

Dominante : « Enrichissement du bagage technique ».

Les situations d'étude :

Etude technique à partir de l'ensemble de situations d'étude.

- Uke avance en poussant • Uke recule en tirant • Tori tire et recule, Uke le suit •
 - Tori tire et recule, Uke résiste •
- Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche •
 - Le couple tourne vers la droite ou vers la gauche •

Les techniques au programme

- Poursuite de l'étude des différents groupes techniques
- Initiation aux sutémi waza



TOMOE-NAGE



et YOKO-TOMOE-NAGE

- Initiation aux « contres en soulevant »



USHIRO-GOSHI

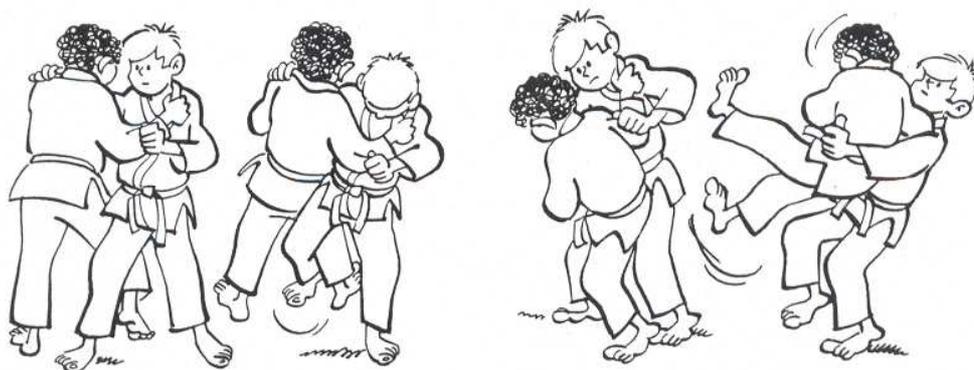


TE-GURUMA

Les séquences tactiques

- Initiation aux confusions.
- Perfectionnement des contre-prises.

exemples :



- Liaison debout-sol :

Tori apprend à suivre au sol après :

- Les techniques de sutemi-waza au programme
- une technique avant sur laquelle Uke arrive au sol sur le côté.

MINIMUM EXIGIBLE EN NAGE-WAZA

CEINTURE ORANGE-VERTE A VERTE

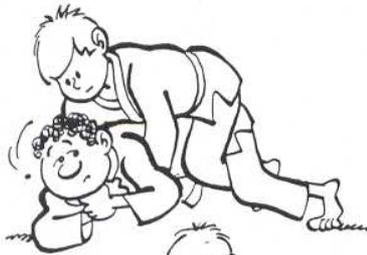
- 1 technique maîtrisée dans chacun des 4 secteurs de chute, démontrées dans 4 situations d'étude différentes.
- démonstration de 8 techniques dans au moins 4 situations d'étude (différentes des précédentes) couvrant les différentes familles de techniques du programme.
- démonstration d'une confusion
- démonstration de 3 enchaînements sur esquive de Uke
- démonstration de 3 enchaînements sur blocage de Uke
- démonstration d'une contre-prise
- démonstration à droite et à gauche de 3 techniques du NAGE-NO-KATA choisies par l'élève dans le programme.
- Liaison debout-sol : suite à une projection avant, Uke passe sur le ventre.
- Randori

NE-WAZA

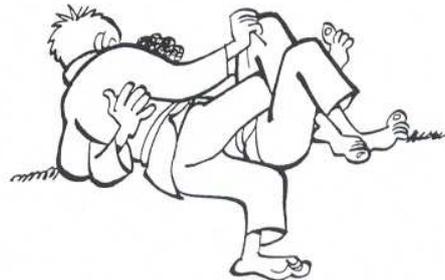
Dominante : « Perfectionnement de l'attaque en position supérieure »

Position supérieure :

- retournements qui s'enchaînent dans chaque situation d'étude.



- dégagements de jambe



- entrées de face



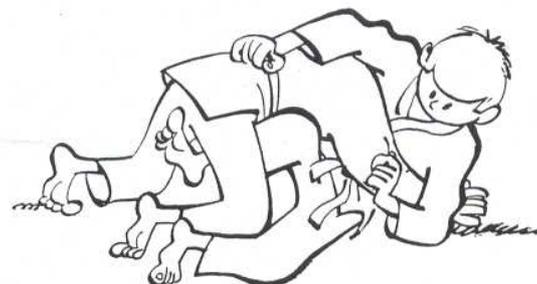
- immobilisations et enchaînements
dont KATA-GATAME



Position inférieure :

– Reprises entre les jambes à partir des différentes positions inférieures (ventre, 4 pattes, dos)

et retournements qui s'enchaînent (dans des directions différentes), en fonction des actions et réactions de Uke.



Nota. : Une initiation aux étranglements et aux clés de bras, qui seront développés au grade supérieur, pourra être entreprise.

MINIMUM EXIGIBLE EN NE-WAZA

CEINTURE ORANGE-VERTE A VERTE

Position supérieure

- 3 retournements pouvant s'enchaîner dans différentes situations d'étude (Uke en position inférieure)
- 3 entrées de face (Uke sur le dos, Tori entre ses jambes)
- 3 dégagements de jambe

Position inférieure

- 3 reprises entre les jambes et 3 retournements (dans des directions différentes) Tori sur le dos, Uke entre ses jambes



**VOTRE EXIGIBLE POUR LA
CEINTURE VERTE**



LEXIQUE

Opportunité

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

Séquence tactique

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

Enchaînement

Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1^{re} technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique

Redoublement d'attaque

Enchaînement dans lequel Tori utilise plusieurs fois la même technique

Contre-prise

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

Confusion

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

Défense

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

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.

Blocage

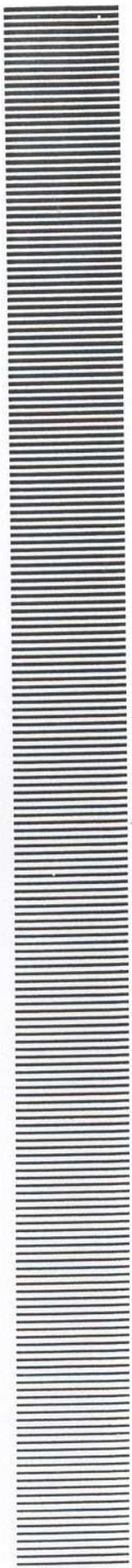
Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

Retournement

Action destinée à orienter le dos de Uke vers le sol à partir de sa position inférieure ou supérieure où son ventre est orienté vers le sol.

Situation d'étude

Procédé pédagogique destiné à recréer le contexte favorable à l'application d'une technique



**LE PERFECTIONNEMENT
INDIVIDUALISÉ
DE LA CEINTURE BLEUE
À LA CEINTURE MARRON**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT
ET MINIMUM EXIGIBLE
DE LA CEINTURE VERTE
A LA CEINTURE BLEUE**



GENERALITES

Les caractéristiques de cette tranche d'âge (13 ans et plus) où de nombreux abandons de la pratique sont constatés, nous amènent à proposer une individualisation de l'enseignement.

Le développement des conséquences pédagogiques découlant de ce choix n'entrant pas dans le cadre de ce document, nous renvoyons les lecteurs aux deux ouvrages publiés par la F.F.J.D.A. traitant de cet aspect :

- le Judo des 13/15 ans
- le Judo des 15/17 ans : Pratique et entraînement

Cette notion d'individualisation s'entend tant au niveau des contenus d'apprentissage qui visent à l'acquisition progressive d'un judo personnel, réfléchi, construit et efficace que des voies d'expression possibles (compétition, expression technique, participation à l'encadrement, vie de groupe, etc.).

Il importe en effet que chaque pratiquant qui fréquente nos associations puisse choisir au terme de cette troisième période de sa formation, la voie d'expression qui lui convient le mieux (compétition, expression technique à dominante judo, expression technique à dominante jujitsu) et que tous aient une connaissance réelle de ces trois aspects de la pratique en accédant à la ceinture noire.

Pour ce faire, les programmes d'enseignement sont construits pour permettre une préparation progressive à la ceinture noire et présentent un large « tronc commun » pour les deux voies ; la voie compétition, la voie d'expression technique judo-jujitsu.

Ils sont présentés par « unités de valeur », calquées sur celles du grade d'expression technique.

Cinq unités de valeur : NAGE-WAZA
NE-WAZA
METHODES D'ENTRAINEMENT (dont randori)
KATA
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUJITSU)

Les unités de valeurs nage-waza et ne-waza sont composées :

- d'un programme général qui vise à l'élargissement des connaissances antérieures,
- d'un programme individualisé.

Ce découpage peut également correspondre à l'organisation des séances proprement dites présentant une ouverture, pour tous, sur des contenus techniques nouveaux (étranglements, clés du programme général) et le perfectionnement des systèmes d'attaque et de défense personnels de chacun (programme individualisé).

Il convient enfin de noter que dans notre conception, les ceintures bleues et marron constituent des « hauts-grades » pour le club et sanctionnent des connaissances importantes.

NAGE-WAZA

PROGRAMME GENERAL

Il renvoie à la reprise des connaissances antérieures et à l'étude de nouvelles techniques.

Projection sur l'avant de
dos jambes écartées

Projection sur l'avant de
dos sur un appui

Projection avec saisie
de jambe(s)

Soto-maki-komi



Hané-goshi



Kata-guruma

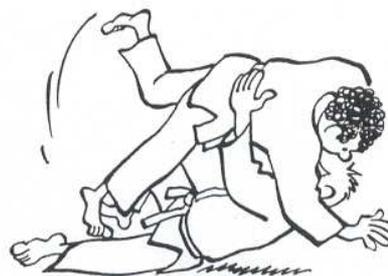


Sutemi

Sumi-gaéshi



Yoko-guruma

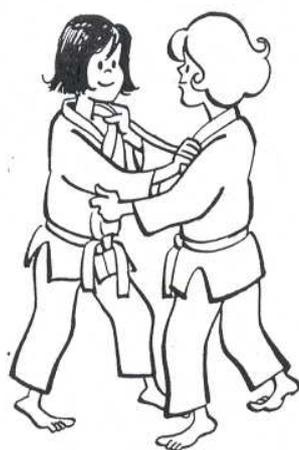


PROGRAMME INDIVIDUALISE

Ce programme vise à la construction progressive d'un système personnel d'attaque et de défense.

Les connaissances techniques étant destinées à surmonter les « problèmes » posés par les différents partenaires, l'étude technique envisagera systématiquement les actions de l'un par rapport aux actions ou intentions d'action de l'autre.

Le thème de travail principal est l'installation de sa saisie préférentielle et l'attaque d'un partenaire qui se tient droit dans une posture symétrique ou opposée.



posture symétrique



posture opposée

Le traitement de ce thème revient notamment à :

1) Adapter les connaissances techniques personnelles des élèves en fonction des deux postures : « symétrique » et « opposée », en affinant les techniques qu'ils ressentent le mieux (couverture des 4 directions d'attaque).

Ce qui amène à développer les notions suivantes :

- connaissance des axes de déséquilibre
- liaison déplacement du couple / attaque
- adaptation du placement du corps (personnalisation)
- utilisation des balances sur différentes séquences tactiques (enchaînement, confusion)
- liaison debout - sol (finales : immobilisations, clés et étranglements)

2) Organiser un travail spécifique pour augmenter l'efficacité d'une technique de grande amplitude, en utilisant notamment les exercices conventionnels UCHI-KOMI, NAGE-KOMI (U.V.S. : méthodes d'entraînement).

3) Aborder un travail spécifique sur l'installation de sa saisie préférentielle pour attaquer.

- a) installation de sa saisie préférentielle avant celle de uke
 - Etude de l'installation des deux mains en vue d'une attaque
 - Contrôle de la tentative de saisie de uke et placement de ses mains pour attaquer
- b) « Contre-saisie », sur saisie de uke déjà installée
 - Neutralisation de la saisie de uke
 - Utilisation de la saisie de uke

} pour l'attaquer

4) Travail des défenses et contre-prises à partir des familles techniques.

NE-WAZA

PROGRAMME GENERAL

Intégration des étranglements et des clés dans le système d'attaque au sol.

- Etude des techniques d'étranglement et de leurs défenses

Hadaka-jimé



Okuri-éri-jimé



Kata-ha-jimé



Juji-jimé



Nami-juji-jimé



Kata-juji-jimé



Gyaku-juji-jimé



Sankaku-jimé

- Etude des clés de bras et de leurs défenses

Juji-gatamé



Udé-garami



N.B. : L'étude de l'ensemble de ces techniques s'effectuera à partir de situations d'étude variées.

PROGRAMME INDIVIDUALISÉ

Il vise à l'acquisition progressive, dans chaque situation d'étude, d'un système technique personnalisé permettant de développer une attaque sur une défense organisée et évolutive.

Ce système doit permettre à tori d'enchaîner plusieurs éléments techniques de façon à pouvoir s'adapter aux réactions de uke.

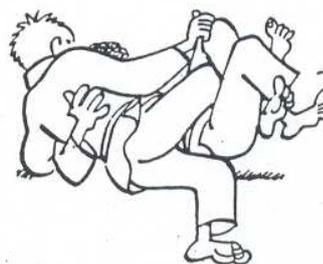
Là encore, la compréhension des principes d'action sera recherchée.

Le système personnalisé intégrera progressivement les clés et étranglements.

Nous renvoyons les lecteurs intéressés par les développements techniques et pédagogiques sur :

- les cassettes vidéos fédérales de la « Collection ne-waza »
- le document écrit : « Le judo des 15/17 ans : pratique et entraînement ».

Les situations d'étude :



METHODES D'ENTRAINEMENT

Connaissance et pratique des différents procédés d'entraînement :

UCHI-KOMI
NAGE-KOMI
KAKARI-GEIKO
YAKU-SOKU-GEIKO
RANDORI

KATA

Etude de 2 séries du NAGE-NO-KATA.

TECHNIQUES DE DEFENSE

Cet aspect de notre discipline est partie intégrante de son histoire, aujourd'hui souvent négligé, il représente une facette de notre pratique qui correspond à un réel intérêt chez les adolescents.

Nous renvoyons là encore, pour tous développements techniques sur les cassettes vidéo publiées par la F.F.J.D.A.

Les idées force de nos propositions peuvent se résumer ainsi :

- Proposer un contenu technique efficace qui respecte les principes généraux du judo-jujitsu.
- Strict respect des principes de la législation sur la légitime défense.
- Choix techniques privilégiant la neutralisation de l'agresseur et non sa « destruction ».
- Respect du principe de l'utilisation de la force de l'agresseur en privilégiant l'esquive (préférée au blocage notamment sur l'atemi-waza).
- Les atémis seront étudiés comme éléments de riposte destinés à provoquer la mise en déséquilibre de l'agresseur.

La mécanique gestuelle de ce secteur technique, prisé par les adolescents, est abordée globalement et associée au principe de défense par esquive.

Approche globale des :

TSUKI directs et circulaires
GERI face, côté, circulaires

- Une systématique de remplacement pour projeter est installée, avec mise en œuvre des principes généraux acquis antérieurement (logique des projections).
- Les contrôles au sol, par clé, sont étudiés quand l'agresseur est sur le dos et lorsqu'il est sur le ventre (retournement spécifique).

Situations d'étude :

ATTAQUE DE FACE

- 1 - Saisie poussée à 1 main, à 2 mains
- 2 - Saisie traction à 1 main, à 2 mains
- 3 - Tentative de saisie à 1 main, à 2 mains

Exemples de mise en œuvre, sur les situations d'étude :

- 1 - Tsukake moyen et projection sur l'avant
- 2 - Teisho haut et projection arrière
- 3 - Esquive et projection avant



MINIMUM EXIGIBLE DE LA CEINTURE BLEUE

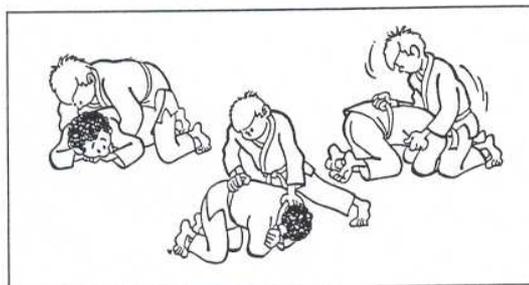
NAGE-WAZA

- 10 techniques différentes démontrées en déplacement couvrant :
 - les 8 familles techniques
 - 4 secteurs de chute
 - 2 sens de rotation (droite et gauche)
 - 4 situations d'étude
- démonstration sur uke droit, en posture symétrique et opposée de :
 - une technique de grande amplitude (en déplacement)
 - 2 enchaînements (ou confusion) à partir de cette technique (secteurs de chute différents)
 - 1 attaque préparatoire pour amener cette technique
 - 1 liaison debout-sol à partir de cette technique
- randori (ou compétition)

KATA

- 2 séries du NAGE-NO-KATA

NE-WAZA



- 1 technique d'étranglement ou de clé dans chacune des 5 situations d'étude

TECHNIQUES DE DEFENSE

- 1 réponse défensive appropriée à partir de 4 agressions de face selon le schéma

ESQUIVE →

RIPOSTE
atemi
clé
projection }

→ CONTROLE AU SOL

- Les trois premières techniques « des 16 techniques imposées ».



**VOTRE EXIGIBLE POUR
LA CEINTURE BLEUE**



**PROGRAMME
D'ENSEIGNEMENT ET
MINIMUM EXIGIBLE DE LA
CEINTURE BLEUE
A LA CEINTURE MARRON**

NAGE-WAZA

PROGRAMME GENERAL

Balayage

Harai-tsurei-komi-ashi



Projection avec saisie de jambe(s)

Kuchiki-daoshi



Moroté-gari



Sutemi

Ura-nagé



Projection sur l'avant de dos jambes serrées

Utsuri-goshi



PROGRAMME INDIVIDUALISE

Thème principal de travail :

« Installer une saisie et attaquer un partenaire en posture symétrique ou opposée (forte) dont le buste est droit ou cassé ».

L'étude peut se décomposer de la façon suivante :

- Sur saisie installée :

1) Etude des projections sur partenaire avec évolution de la « tonicité » des membres supérieurs dans des actions de traction, répulsion, tassement et de l'inclinaison du buste (avec évolution de la saisie en fonction des problèmes posés par uke).



2) Etude des contre-saisies

Pour rompre (faire lâcher) la saisie adverse pour saisir à son tour et attaquer.

L'étude permettra bien évidemment d'agir sur les deux mains du partenaire, sa « main forte » et celle qui tient « la manche ».

3) Perfectionnement du TOKUI-WAZA et des techniques qui s'y rapportent, avec évolution en fonction des postures et saisies de uke.

4) Liaison debout-sol :

- à partir du tokui-waza et des techniques s'y rapportant avec finales en immobilisations, clés et étranglements
- étude des amenées au sol

• Sur saisie non-installée :

- 1) Etude de l'attaque au moment de la pose de la « deuxième main » (attaque sur la saisie de tori).
- 2) Etude de l'attaque au moment de l'installation de la saisie de uke (attaque sur saisie de uke)

NE-WAZA

PROGRAMME GENERAL

Perfectionnement des étranglements et des clés dans le système d'attaque au sol.
Reprise des techniques d'étranglement et de clé étudiées antérieurement, plus :

Udé-gatamé



Ashi-gatamé



Hara-gatamé



Waki-gatamé



étudiées avec leurs défenses dans des situations d'étude variées.

METHODES D'ENTRAINEMENT

Perfectionnement des différents procédés d'entraînement

UCHI-KOMI
NAGE-KOMI
KAKARI-GEIKO
YAKU-SOKU-GEIKO
RANDORI

KATA

Etude de 3 séries du NAGE-NO-KATA.

TECHNIQUES DE DEFENSE

Schéma général de travail : PARER – RIPOSTER – PROJETER – MAITRISER au sol.

Situation d'étude :

a) attaque de face

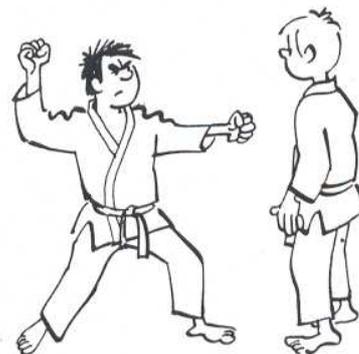
- coup de poing de haut en bas (en avançant – statique)
- coup de poing en translation (en avançant – statique)
- coup de poing circulaire (en avançant – statique)

b) attaque par derrière

- Ceinture par 1 ou 2 bras niveau tête et épaules.

Thèmes techniques abordés :

- perfectionnement des différentes formes d'esquives
- découverte des blocages haut, moyen, bas
- découverte des défenses à mi-distance
- renforcement des techniques d'abandon : clés, étranglements et maîtrise du corps de l'agresseur au sol



Les développements techniques sont traités dans les cassettes vidéo de la collection « Jujitsu » publiées par la F.F.J.D.A.

MINIMUM EXIGIBLE DE LA CEINTURE MARRON

NAGE-WAZA

- 12 techniques différentes avec les mêmes exigences que pour la ceinture bleue.
- Démonstration d'une technique de grande amplitude à partir de plusieurs postures et saisies de uke exécutée en déplacement.
- Démonstration des techniques complémentaires et préparatoires (enchaînements).
- Démonstration des modalités d'installation des mains sur partenaire en posture symétrique ou opposée et attaques s'y rapportant.
- Démonstration du principe des « contre-saisies » et attaque s'y rapportant.
- Liaison debout-sol à partir du TOKUI-WAZA.
- Démonstration d'une contre-prise.

NE-WAZA

- 1 travail personnel dans une situation d'étude avec immobilisation, clés et étranglements comme « finales », intégrant les actions de défense de uke.

KATA

- 3 séries du NAGE-NO-KATA.

TECHNIQUES DE DÉFENSE

- 1 exercice libre de 1' à 1'30 avec enchaînement de techniques de défense.
- 6 premières techniques des 16 techniques imposées (avec YOKO-GURUMA sur la 5^e technique).



**VOTRE EXIGIBLE POUR LA
CEINTURE MARRON**

