

PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO DES 6/14 ANS

Progression en NAGE WAZA	Initiation (6-8ans)		Perfectionnement global (8-12ans)				Perfectionnement individualisé (13-14ans)	
	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
	Découverte et compréhension d'une réponse technique découlant des principes d'action étudiés	Affinement des réponses sur les trois principes de la première année	Apprentissage de nouvelles formes de corps et de nouvelles situations d'étude. Abordage de l'attaque après réaction	Continuité dans les actions offensives	Amélioration de l'attaque et continuité dans les actions offensives	Enrichissement du bagage technique	Reprise des connaissances antérieures, étude de nouvelles techniques, adapter les connaissances aux deux postures	Des formes de corps plus complexes, jeu des kumi kata
SITUATIONS D'ETUDES	Uke pousse et avance, Toricède et recule. Uke tireet recule, Toricède et avance. Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Toricède et recule. Uke tireet recule, Toricède et avance. Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Toricède et recule. Uke tireet recule, Toricède et avance. Uke se déplace latéral, Tori le suit. Le couple se déplace latéralement. Le couple tourne vers la droiteou la gauche.	Tori tireet recule, Uke le suit. Tori tireet recule, Uke résiste. Le couple se déplace latéralement à droiteou à gauche. Le couple tourne vers la droiteou la gauche.	Uke avance en poussant, Uke recule en tirant, Tori tireet recule, Uke le suit. Tori tireet recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droiteou à gauche. Le couple tourne vers la droiteou la gauche.	Uke avance en poussant Uke recule en tirant Tori tireet recule, Uke le suit. Tori tireet recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droiteou la gauche.	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko
SEQUENCES TACTIQUES	Attaque directe à partir d'un déséquilibre donné par Uke	Idem+déséquilibre créé Par Tori Esquive	Redoublement d'attaque. (se replacer) Contre après esquive : reprise initiative de uke	Enchaînement après esquive (balance avant-arrière ; arrière-avant)	Blocage Enchaînement après blocage.	Confusion Contre	Toutes défenses. Contre prises	Perfectionnement de toutes les séquences tactiques
Projection sur l'avant, De face sur un appui		Hiza guruma Sasae tsurikomi ashi						
Projection sur l'avant, De dos, jambes écartées	Forme de...	Tai otoshi, kubi nage Morote avec barrage					Soto maki komi	
Projection sur l'avant, De dos, jambes serrées		Uki goshi	O goshi Ippon seoi nage	Koshi guruma Morote seoi nage Eri seoi nage	Tsurikomi goshi Sode tsurikomi goshi	Ushiro goshi		Utsurigoshi
Projection sur l'arrière, De face, sur un appui	Forme de...	O soto gari Ko soto gari Ko uchi gari O uchi gari	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai
Projection sur l'avant, De dos sur un appui				Harai goshi	Uchi mata		Hane goshi	
Balayages			Okuri ashi barai	De ashi barai				Harai tsurikomi

Sutémi					Tani otoshi	Tomoe nage Yoko tomoe nage	Sumi gaeshi Yoko guruma	ashi Ura nage
Projection avec saisie sur les jambes						Te guruma	Kata guruma	Kuchiki daoshi Morote gari
Kata						Nage no kata, 1 ^{ère} série	Nage no kata, 2 ^{ème} série	Nage no kata, 3 ^{ème} série

Patrice BERTHOUX, le 1^{er} mai 2005

Périodes	Initiation (6/8ans)		Perfectionnement global (8/12ans)				Perfectionnement individualisé (13/14ans)	
Ceintures	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
Dominantes NE WAZA	Contrôle du corps partenaire/adversaire (exos préparatoires et découverte du contrôle)	Moyens d'arriver à l'immobilisation et liaison retournement immobilisation	Contrôle et attaque en position inférieure	Attaque en position supérieure	Perfectionnement de l'attaque en position inférieure	Perfectionnement de l'attaque en position supérieure	Acquisition progressive, en NE WAZA d'un système technique personnalisé	
POSITION SUPERIEURE								
Retournement Uke sur le dos	Situations : Debout face à face, A genoux face à face, Uke a 4 pattes.	Situations : Debout face à face, A genou face à face, Uke a plat ventre, Uke a 4 pattes ; Toride face, de côté, dessus.	Affinement des retournements	→ retournement, Uke en position quadrupédique.	Retournements en s' adaptant aux actions- réactions d' Uke (différentes directions)	Retournements enchaînés dans chaque situation d' étude.	Shime waza et Kantsetzu waza dans 5 situations d' étude : Hadaka jime, okuri eri jime, kata ha jime, sankaku jime, juji jime, juji gatame, udé garami.	
Immobilisations	Réalisation de → Shiho gatame et → Gesa gatame.	Affinement des 4 contrôles de base ; Shiho et Gesa + enchaînements + liaison retournement.	→ variante par immobilisation et enchaînement. + Hon gesa gatame	Ushiro gesa gatame		Immobilisations et enchaînement + kata gatame.	Perfectionnement des étranglements et des clés de bras avec intégration des actions de défense de uke. + ude gatame, ashi gatame, hara gatame, waki gatame.	
Dégagements de jambe			→ dégagement de jambe.	→ dégagement de jambe.	Dégagements de jambe.	Dégagements de jambe.		
Entrée de face, Tori entre les jambes de Uke			→ entrée de face.	→ entrées de face : dessus et dessous les jambes.	Entrées de face.	Entrées de face.		
POSITION INFÉRIEURE								
Dégagements d'immobilisations	Par une saisie de jambe, En passant sur le ventre.	→ dégagement par immobilisation.	→ dégagement par immobilisation.		Dégagements d' immobilisation	.	Pouvoir effectuer un travail personnel dans une situation d' étude avec immobilisations, clés de bras et étranglements en intégrant les actions /réactions et défenses de Uke	
Reprise entre les jambes	→ reprise.	Exos de reprise entre les jambes.	Reprises entre les jambes à partir de → positions inférieures	Reprises entre les jambes à partir de 4 positions inférieures	Reprise entre les → jbe prise)	Reprises entre les jambes à partir de différentes positions inférieures		
Ripostes (Tori à 4 pattes, Uke en position supérieure)		→ riposte	→ ripostes	Ripostes	Défense et riposte			
Retournements (c' est renversement)		→ retournement	→ retournements dans différentes directions.	Retournements	Retournement : Actions et réactions dans → directions	Retournements enchaînés en fonction de réactions		
Minimum exigible en position supérieure	→ retournement avec contrôle : → forme Shiho ; → forme Gesa	→ retournements avec immobilisations. Tenue active de 4 immobilisations	→ retournements, Uke à 4 pattes. 5 immobilisations enchaînées	→ entrée de face → dégt de jambe 5 retournements 5 immobilisations	→ entrées de face → retournements à partir d' un accrochage enchaînés.	→ entrées de face → retournements enchaînés. → dégagements de jambes		
Minimum exigible en position inférieure	Connaître le moyen de se dégager d' une immobilisation.	→ dégagement par immobilisation. → reprise entre les jambes.	→ reprises entre les jambes. → retournements → riposte.	→ reprises entre les jambes → retournements → riposte.	→ reprises entre les jambes ; → retournements sur → directions. → ripostes.	→ reprises entre les jambes, → retournements dans → directions		

