



LIGUE DE PICARDIE
ECOLE REGIONALE JUDO JUJITSU
Document réalisé par Patrice BERTHOUX

Un nouveau système de ceintures de couleurs

La F.F.J.D.A, sur proposition de la Commission Nationale chargée du **réexamen de la progression Française d'enseignement** propose à ses enseignants la mise en place, à compter de la rentrée 1989, d'un nouveau système de ceintures de couleurs.

Pourquoi cette nouveauté ?

- Plus de 70% de nos pratiquants ont actuellement moins de 15 ans (Age minimum pour accéder au 1^{er} dan).
- L'âge moyen du début de la pratique se situe vers 6ans.
- Le système actuel, conçu pour les adultes, rend difficile une graduation 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 de ça duquel on peut atteindre ce grade.
- 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.

<u>Couleur de la ceinture</u>	<u>Age-plancher</u>
<i>Blanche</i>	6 ans
<i>Blanche et Jaune</i>	7 ans
<i>Jaune</i>	8 ans
<i>Jaune et Orange</i>	9 ans
<i>Orange</i>	10 ans
<i>Orange et Verte</i>	11 ans
<i>Verte</i>	12 ans
<i>Bleue</i>	13 ans
<i>Marron</i>	14 ans

Trois périodes :

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 (13-14 ans)*

Ensuite :

Ceinture NOIRE

- **1^{er} dan SHO-DAN**
- **2^{ème} dan NI-DAN**
- **3^{ème} dan SAN-DAN**
- **4^{ème} dan YO-DAN**
- **5^{ème} dan GO-DAN**

Ceinture ROUGE et BLANCHE

- **6^{ème} dan ROKU-DAN**
- **7^{ème} dan SHICHI-DAN**
- **8^{ème} dan HACHI-DAN**

Ceinture ROUGE

- **9^{ème} dan KU-DAN**
- **10^{ème} dan JU-DAN**
- **11^{ème} dan JUICHI-DAN**

Ceinture Blanche

- **12^{ème} dan JUNI-DAN; SHI-HAN, seul le Maître Jigoro KANO eut droit à ce titre.**



REFERENTIEL DES PASSAGES

DE

GRADE DES 6 / 14 ANS



PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO

AGE et CEINTURE

Progression à partir de 6 ans

6 ans	<i>Ceinture Blanche</i>
7 ans	<i>Ceinture Blanche/Jaune</i>
8 ans	<i>Ceinture Jaune</i>
9 ans	<i>Ceinture Jaune/Orange</i>
10 ans	<i>Ceinture Orange</i>
11ans	<i>Ceinture Orange/Verte</i>
12 ans	<i>Ceinture Verte</i>
13 ans	<i>Ceinture Bleu</i>
14 ans	<i>Ceinture Marron</i>

LE GRADE EN JUDO

Le grade ou dan est une distinction existant au Japon, dans différentes disciplines. Il a été utilisé par Jigoro Kano dans le judo pour sanctionner la progression des pratiquants.

Contrairement à l'opinion générale, d'ailleurs très partagée et incertaine, le grade ne sanctionne pas une valeur unique, ni des valeurs bien définies et restrictives.

Le grade sanctionne la pratique effective du judo.

Lorsque la pratique du judo est assidue et sérieuse, la valeur du pratiquant augmente.

La valeur générale du grade englobe des qualités morales et des qualités physiques. Le développement de ces facteurs doit permettre au pratiquant d'accéder au grade supérieur et doit engendrer l'efficacité.

« Le grade est la conséquence de cette valeur supérieure et non un but ».

Le grade ou dan n'est pas une récompense, c'est la constatation d'un niveau dans la pratique.

Le grade représente trois valeurs :

- La valeur morale : SHIN
- La valeur technique : GI
- La valeur physique : TAI

Le grade doit avoir une valeur commune et être le reflet d'une compétence. Il représente l'unité constante des trois éléments que l'on développe à travers la pratique.

Du premier dan au quatrième dan, le judoka doit faire la démonstration de son talent de combattant, être un athlète. Au cinquième dan, il doit démontrer une connaissance parfaite de sa discipline sur le plan technique, enfin au sixième dan, il devient essentiel qu'il soit engagé vis-à-vis des autres et qu'il soit engagé dans un processus de transmission...

PROGRAMME BLANCHE/JAUNE 7ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage Tai otoshi Morote avec barrage O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Kesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame</p> <p>Principes de dégagement</p> <p>Retournements Renversements</p>
Exigible	Exigible
<p>Sur poussée de Uke Sur traction de Uke Uke se déplace à droite</p> <p>1) <u>projection vers l'avant</u> : Tori de face à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'avant</u> : Tori de dos à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'arrière</u> : Tori de face à Uke</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>1 forme de Shiho gatame 1 forme de Kesa gatame Dégagement de contrôle 1 retournement 1 renversement</p>

PROGRAMME JAUNE 8ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Kesa gatame Kusure gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame</p> <p>Principes de dégagement Sorties 2 retournements 2 renversements</p>
Exigible	Exigible
<p>3 déplacements créés par Uke :avant, arrière et latéral 1 déplacement en tournant autour de Tori Esquive et redoublement d'attaque</p> <p>1) <u>projection vers l'avant</u> : Tori de face à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'avant</u> : Tori de dos à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'arrière</u> : Tori de face à Uke</p> <p>1) <u>liaison debout/sol</u> 2)</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>2 formes de Shiho gatame 2 formes de Kesa gatame Dégagement de contrôle Sorties 2 retournements 2 renversements</p>

PROGRAMME JAUNE/ORANGE 9ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement Sorties Retournements Renversements Entrées Dégagement de jambe</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 3 techniques sur 3 déplacements</p> <p>Démonstration sur esquive</p> <p>Démonstration d'une contre prise sur surpassement</p> <p>Démonstration d'une liaison debout/sol</p> <p>Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol</p> <p>Démonstration d'un kakari geiko</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Dégagements de contrôle Retournements Renversements Entrées Dégagement de jambe</p>

PROGRAMME ORANGE 10ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 5 techniques sur 3 déplacements + sur rotation 2 enchaînements sur esquive Démonstration du principe de balance : avant/arrière arrière/avant Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 2 renversements 2 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 2 ripostes, Tori à 4pattes</p>

PROGRAMME ORANGE/VERTE

11ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 6 techniques sur 3 déplacements + sur rotation Principe :Action et réaction 2 enchaînements sur esquive 2 enchaînements sur blocage Démonstration du principe de balance : avant/arrière arrière/avant Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 2 ripostes, Tori à 4 pattes</p>

PROGRAMME VERTE 12ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Teguruma Ushiro goshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4 pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 8 techniques sur 4 déplacements + sur rotation Différentes opportunités Principe :Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 1^{ère} série du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 3 ripostes, Tori à 4pattes</p>

PROGRAMME BLEU

13 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Ko soto gake Harai goshi Hane goshi Soto maki komi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Te guruma Ushiro goshi Utsuri goshi Sumi gaeshi Yoko guruma Kata guruma <u>Les formes d'entraînement:</u> Uchi komi Nage komi Randori</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p> <p><u>Etranglements :</u> Hadaka jime Okuri eri jime Kata ha jime Nami juji jime Kata juji jime Gyaku juji jime Sankaku jime Ashi gatame jime Morote jime Sode guruma <u>Clés :</u> Juji gatame Ude gatame Ude garami Hiza gatame Hara gatame Waki gatame Ashi gatame</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 10 techniques sur 4 déplacements + sur rotation sur 8 familles Différentes opportunités Différents kumi kata Principe :Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 1^{ère} et 2^{ème} série du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagements de jambe 3 ripostes, Tori à 4pattes 2 étranglements 2 clés de bras</p>

PROGRAMME MARRON

14 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Ko soto gake Harai goshi Hane goshi Soto maki komi De ashi barai Harai tsuru komi ashi Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Te guruma Ushiro goshi Utsuri goshi Sumi gaeshi Yoko guruma Kata guruma Ura nage Morote gari Kuchiki daoshi Kibisu daoshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p> <p><u>Etranglements :</u> Hadaka jime Okuri eri jime Kata ha jime Nami juji jime Kata juji jime Gyaku juji jime Sankaku jime Ashi gatame jime Morote jime Sode guruma</p> <p><u>Clés :</u> Juji gatame Ude gatame Ude garami Hiza gatame Hara gatame Waki gatame Ashi gatame</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 12 techniques sur 4 déplacements + sur rotation sur 8 familles Différentes opportunités Différents kumi kata Principe :Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 3 séries du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagements de jambe 3 ripostes, Tori à 4pattes 4 étranglements 4 clés de bras</p>

Exigible à l'accession au grade de ceinture marron

Elaboration du NAGE WAZA

- Choix de la technique
- Explication technique
- Uchi komi en statique et en déplacement
- Nage komi en statique et en déplacement
- Démonstration de 12 techniques imposées de différentes familles
- Opportunités
- Kumi kata droit et gauche
- Variante technique
- Schéma d'un système d'attaque
- Confusion
- Enchaînement sur esquive et défenses
- Contre prise sur esquive et défenses
- Liaison debout/sol
- Nage no kata
- Yaku soku geiko
- Kakari geiko
- Randori

Elaboration du NE WAZA

- Choix de la situation de l'expression au sol
- Schéma d'un système d'attaque
- Travail d'actions, de réactions et d'actions
- Travail de ripostes et de reprises
- Enchaînement des immobilisations
- Principes de sortie
- Riposte suite à une attaque
- Démonstration de 3 entrées, de 3 renversements et de 3 retournements
- Démonstration de 4 étranglements et 4 clés de bras

Démonstrations des exercices conventionnels

- Nage komi
- Uchi komi
- Tandoku renshuy
- Yaku soku geiko
- Kakari geiko
- Randori

PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO ADULTES

Ceinture Blanche	6^{ème} Kyu 2 mois 16 leçons
O GOSHI : <i>grande bascule de hanche</i> IPPON SEOI NAGE : <i>projection par une épaule</i> O SOTO GARI : <i>grand fauchage extérieur</i> DE ASHI BARAI : <i>balayage du pied avancé</i> HIZA GURUMA : <i>roue autour du genou</i> UKI GOSHI : <i>tour de hanche simple</i>	HON GESA GATAME : <i>contrôle latéro costal</i> KAMI SHIHO GATAME: <i>contrôle arrière sternal</i> YOKO SHIHO GATAME: <i>contrôle latéro sternal</i> USHIRO GESA GATAME: <i>contrôle, costal bras, ceinture</i> TATE SHIHO GATAME: <i>contrôle sternal à cheval</i>
Ceinture Jaune	5^{ème} Kyu 3 mois 24 leçons
TSURI KOMI GOSHI : <i>hanche péchée</i> HARAI GOSHI : <i>hanche fauchée</i> MOROTE SEOI NAGE : <i>projection d'épaule à 2 mains</i> SASAE TSURI KOMI ASHI : <i>blocage du pied en péchant</i> KO UCHI GARI : <i>petit fauchage intérieur</i> O UCHI GARI : <i>grand fauchage intérieur</i>	KATA GATAME : <i>contrôle latéro costal par bras, tête</i> MAKURA GESA GATAME : <i>contrôle ar costal oreiller</i> KUSURE GESA GATAME : <i>variante latéro costal</i> KUSURE YOKO SHIHO GATAME : <i>variante</i> KUSURE KAMI SHIHO GATAME : <i>variante</i> KUSURE TATE SHIHO GATAME: <i>variante</i>
Ceinture Orange	4^{ème} Kyu 5 mois 40 leçons
TAI OTOSHI : <i>renversement du corps par barrage</i> OKURI ASHI BARAI : <i>balayage des deux pieds</i> KOSHI GURUMA : <i>enroulement de la hanche</i> HANE GOSHI : <i>hanche percutée</i> UCHI MATA : <i>fauchage interne</i> KO SOTO GARI : <i>petit fauchage extérieur</i>	UKE SUR LE DOS : TORI DE FACE UKE EN QUADRUPEDIE : TORI DEVANT UKE EN QUADRUPEDIE : TORI SUR LE COTE UKE SUR LE COTE : TORI SUR LE COTE D'UKE UKE SUR LE VENTRE : TORI SUR LE COTE
Ceinture Verte	3^{ème} Kyu 6 mois 49 leçons
KATA GURUMA : <i>roue autour des épaules</i> ASHI GURUMA : <i>enroulement autour de la jambe</i> TOMOE NAGE : <i>sutémi en cercle</i> KO SOTO GAKE : <i>petit accrochage extérieur</i> UKI OTOSHI : <i>renversement du corps</i>	KATA JUJI JIME : <i>étranglement croisé mixte facial</i> MOROTE JIME : <i>étranglement facial non croisé</i> HADAKA JIME : <i>étranglement arrière par avant bras</i> ASHI GATAME JIME : <i>étranglement avec bras jambe</i> SODE GURUMA : <i>étranglement enroulement revers</i>
Ceinture Bleue	2^{ème} Kyu 8 mois 64 leçons
O SOTO OTOSHI : <i>grand renversement extérieur</i> O GURUMA : <i>grand enroulement</i> SOTO MAKI KOMI : <i>enroulement extérieur</i> HARAI TSURI KOMI ASHI : <i>balayage du pied en péchant</i> UKI WAZA : <i>sutémi latéral avant</i>	JUJI GATAME : <i>clé de bras en hyper extension pubis</i> UDE GATAME : <i>clé de bras en hyper extension mains</i> UDE GARAMI : <i>clé de bras en torsion fléchie</i> HIZA GATAME : <i>clé de bras par le genou</i> WAKI GATAME : <i>clé de bras par l'aisselle</i> HARA GATAME: <i>clé de bras par le ventre</i>
Ceinture Marron	1^{er} Kyu Compétition
YOKO OTOSHI : <i>sutémi latéral</i> UTSURI GOSHI : <i>contre de la hanche avant</i> USHIRO GOSHI : <i>contre de la hanche arrière</i> YOKO GURUMA : <i>sutémi enroulé de côté par l'extérieur</i> TE GURUMA : <i>enroulement par les mains</i>	DEGAGEMENT DE JAMBES REVISIONS AU SOL KATA

« Quelques définitions à retenir »

SPORT:

Toute situation motrice codifiée, sous forme de compétition et institutionnalisée.

Pierre PARLEBAS

ENTRAINEMENT:

Il comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique, et un haut niveau de développement des qualités physiques.

PLATONOW, 1988

PERFORMANCE:

Le comportement observable d'un individu donné, dans une situation donnée et à un moment donné.

FLEISHMAN, 1964

C'est un acte unique et singulier qui est l'expression d'un sujet

François BIGREL

PREPARATION PHYSIQUE :

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédés d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

Michel PRADET, 1996

ATHLETE :

C'est une personne investit dans la réalisation d'activité sportive dans le but de réaliser une performance au plus haut niveau.

COMPETITION :

C'est un événement dont le but est le rassemblement d'athlètes qui doivent se confronter, se mesurer dans l'objectif de réaliser une performance.

PROJET :

C'est l'ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser.

MALGLAIVE, 1975

PLANIFICATION :

C'est décider des objectifs, les fixer les uns après les autres, établir des priorités, choisir un plan d'action.

Planifier : c'est gérer le temps et l'incertitude.

PROGRAMMATION :

C'est l'élaboration des contenus du mésocycle et des moyens de sa mise en œuvre en fonction des objectifs lors de la planification.

EVALUATION :

C'est l'acte par lequel, à propos d'un événement, d'un individu ou d'un objet, on émet un jugement en se référant à un ou plusieurs critères.

Critères : qui, quoi, quand, comment, où, pourquoi...

NOIZET et CAVERNI, 1978

APPRENTISSAGE :

C'est lorsque l'organisme placé plusieurs fois de suite dans la même situation, modifie sa conduite de façon systématique et durable.

REUHLIN, 1983

MOTIVATION :

C'est la canalisation d'un besoin en un but.

NUTTIN

QUALITES PHYSIQUES :

C'est l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes motrices et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage.

Michel PRADET, 1990

INCERTITUDE :

C'est la confrontation entre l'habileté perçue et la difficulté perçue.

MARTENS, 1990

STRESS :

C'est le décalage entre la perception de la tâche à réaliser et l'exigence et la capacité à y répondre.

MARTENS, 1990

DETECTION :

C'est repérer les potentiels pour les orienter vers le haut niveau.

SELECTION :

C'est une prédiction à court terme.

TALENT :

C'est l'ensemble des qualités et des aptitudes nécessaires à la réalisation et au développement de hautes performances sportives.

J. WEINECK, 2001

EVALUER :

C'est recueillir des informations, les analyser, émettre un jugement et prendre une décision. Que évalue t'on en judo ?...

« Bien évaluer, c'est comprendre pourquoi on le fait ! L'évaluation efficace doit atteindre un but »

HADJI, 1996

HABILETE MOTRICE:

C'est la capacité acquise par l'apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et souvent un minimum de temps, d'énergie ou des deux.

E.R. GUTHRIE

CAPACITE :

C'est une activité intellectuelle stabilisée et reproductible dans des champs divers de connaissance. Synonyme de « savoir faire »

P. MEIRIEU, 1990

TACHE :

C'est une activité déterminée et obligatoire, qui a pour fonction de solliciter la mobilisation de certaines ressources. Les éléments qui composent une tâche motrice : consigne sur le but, sur les opérations à réaliser, sur l'aménagement du matériel, sur les critères de réussite.

J.P FAMOSE

PEDAGOGIE :

C'est la théorie pratique de l'éducation.

M.BRU

PEDAGOGIE DIFFERENCIEE :

C'est individualisé le travail à l'intérieur du groupe de façon à l'optimiser.

PREPARATION MENTALE :

C'est l'entraînement qui a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance. Il consiste en une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation.

APTITUDE :

Disposition naturelle ou acquise facilitant, dans un domaine donné, l'utilisation de connaissances existantes ou l'assimilation de nouvelles connaissances.

CAPACITE :

Pouvoir d'accomplir un acte ou résoudre un problème, dans un domaine donné.

COMPETENCES :

C'est un savoir agir reconnu composé de savoirs, savoir faire et savoir être qui sont manifestés dans l'exercice d'un emploi/métier, dans une situation d'activité donnée.

EVALUATION :

Action de rapporter des données d'observation à des échelles de valeur. Elle permet d'attribuer une note, une appréciation à un travail ou une formation, d'après des critères précis fixés à l'avance.

SAVOIRS :

Ensemble de connaissances théoriques.

SAVOIR ETRE :

Traits de caractère, attitudes personnelles facilitant l'adaptation à une activité professionnelle, sociale ou de formation.

SAVOIR FAIRE :

Ensemble des gestes et des savoirs mis en œuvre pour mener à bien une activité technique.

VALIDATION DES ACQUIS :

Acte pour lequel un jury officiellement nommé se prononce sur les savoirs et savoir faire acquis par une personne, par la formation et au travers de son expérience professionnelle et sociale.

RECONNAISSANCE DES ACQUIS :

Prise en compte par un organisme ou un employeur des savoirs et des savoirs faire acquis par une personne par la formation et au travers de son expérience professionnelle et sociale.

DIDACTIQUE :

C'est l'étude des processus d'élaboration et d'acquisition (chez l'élève) et de transmission (chez l'enseignant) des savoirs et savoirs-faire d'une discipline.

HEBRARD,1986

FEED-BACK :

On appelle Feed-back toute information qu'un système reçoit en retour sur le fonctionnement et ses résultats

SOUPLESSE :

C'est la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude possible que ce soit de façon active ou passive.

Renato MANNO

VITESSE :

C'est la capacité, définie à partir de la mobilité des processus neuro-musculaires et des capacités de la musculature de développer une force ou de réaliser des actions motrices en un temps minimum.

FREY, 1977

ADRESSE :

C'est la faculté d'exécuter avec la plus grande efficacité possible un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète.

ZATZIORSKY

COORDINATION :

C'est la faculté d'organisation conduisant l'organisme de la prise d'informations à la participation et à la régulation des unités motrices impliquées dans le mouvement.

Michel PRADET, 1989

LES ENCHAINEMENTS

HON GESA GATAME : *Contrôle latéro-costal*

KATA GATAME : *Contrôle latéro-costal avec bras et tête*

KUSURE TATE SHIHO GATAME : *Variante contrôle sternal à cheval*

TATE SHIHO GATAME : *Contrôle sternal à cheval*

KUSURE GESA GATAME : *Variante latéro costal*

KUSURE YOKO SHIHO GATAME : *Variante latéro sternal*

KAMI SHIHO GATAME : *Contrôle arrière sternal par la ceinture*

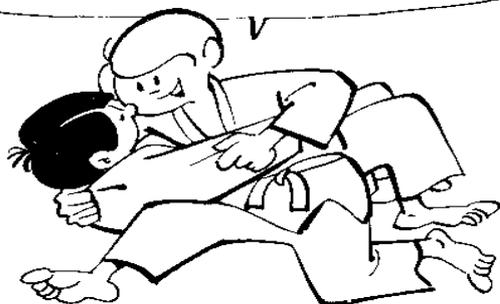
USHIRO GESA GATAME : *Contrôle arrière costal bras et ceinture*

KUSURE KAMI SHIHO GATAME : *Variante arrière sternal ceinture*

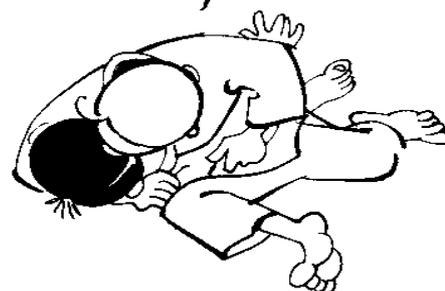
MAKURA GESA GATAME : *Contrôle arrière costal en oreiller*

YOKO SHIHO GATAME : *Contrôle latéro costal*

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANCHE ...



... ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE



Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

HON-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal

GATAME, ou **KATAME**, signifie :
contrôle par immobilisation

TA TÊTE PEUT SE PLACER A DROITE OU À GAUCHE,
MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR
LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS



ETANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT
TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR
LAQUELLE TU TIRES, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE

TU PEUX ÊTRE
SOIT À GENOUX, CEUX-CI
PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ
DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE,
SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES,
CE QUI ASSURE UNE
BONNE STABILITÉ



KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture

KAMI signifie : au-dessus
SHIHO veut dire : quatre côtés
et **GATAME** : immobilisation



CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR
LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE,
TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON
PARTENAIRE



USHIRO-GESA-GATAME

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES

YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal



POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES



DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN, DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS.
 DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN, GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

TATE-SHIHO-GATAME

contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical

KUZURE-GESA-GATAME EST UNE VARIANTE DE HON-GESA-GATAME . ELLE EST UN PEU PLUS BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE PRENDRE LE COU DE L'ADVERSAIRE, PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE

TU PEUX METTRE TA MAIN COMME ÇA ➔

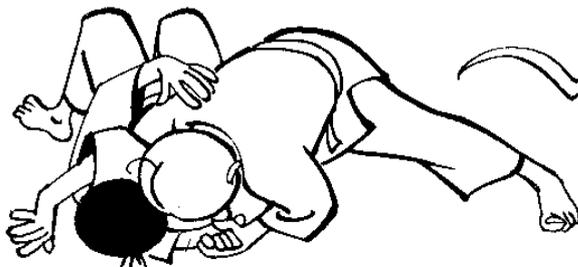
⬅ TON GENOU DOIT BIEN BLOQUER L'ÉPAULE DE L'AUTRE

OU BIEN ATTRAPER LE COL DE L'ADVERSAIRE

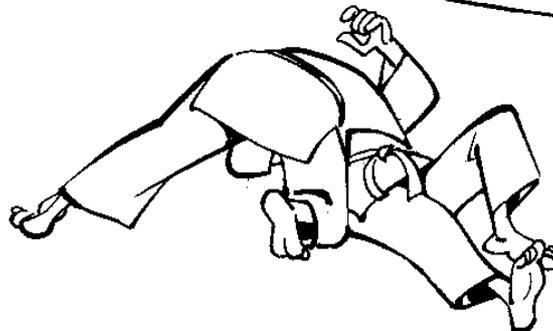
OU BIEN POSER LA MAIN A PLAT SUR LE TAPIS

KUZURE veut dire : BRISER L'ÉQUILIBRE . Dans les immobilisations, c'est toujours une variante, c'est-à-dire une légère modification d'une prise fondamentale

KUZURE-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal



TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIENNE . TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE

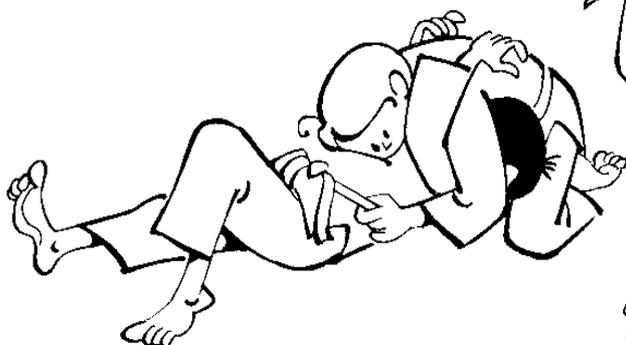


KATA-GATAME
contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : épaule

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture



AGENOUILLÉ DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PRENDS SA CEINTURE AVEC TA MAIN GAUCHE, ET TU SAISIS SON COL DE TA MAIN DROITE, EN ENTOURANT SON BRAS

TU PEUX AVOIR LES DEUX GENOUX PLIÉS, OU UN SEULEMENT ET UNE JAMBE TENDUE, OU LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES



CETTE IMMOBILISATION PART DE LA MÊME POSITION QUE YOKO-SHIHO-GATAME, DONT ELLE EST UNE VARIANTE



TON BRAS GAUCHE PASSE PAR-DESSUS L'ÉPAULE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE ET TU SAISIS SA CEINTURE. TON BRAS DROIT, LUI, A PLUSIEURS POSSIBILITÉS, COMME LE MONTRENT LES DESSINS. TON MENTON DOIT S'APPUYER SUR L'ADVERSAIRE



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal

ASSIS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE SOUS SA TÊTE ET TU ENTOURES SON BRAS GAUCHE DE TES DEUX BRAS À TOI. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE, ET DE TA DROITE, TON PROPRE COL.



MAKURA - GESA - GATAME

Contrôle arrière costal " en oreiller "

MAKURA signifie : oreiller, ce qui explique bien le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur ta cuisse comme sur un oreiller. Mais attention, il ne va peut-être pas s'endormir...

KUZURE - TATE - SHIHO - GATAME

contrôle sternal à cheval

TU ES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE. DE TA MAIN GAUCHE, TU ATTRAPES SA CEINTURE ET DE LA DROITE, TU PRENDS TON PROPRE COL, APRÈS AVOIR ENTOURÉ ET BLOQUÉ SON BRAS GAUCHE. TU PORTES TON POIDS VERS L'AVANT, TA TÊTE S'APPUYANT SUR LE TAPIS.



↑ TU PRENDS SA CEINTURE



TES JAMBES SONT REPLIÉES ET TES PIEDS SERRENT TRÈS FORT LES CÔTÉS DE L'ADVERSAIRE