



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

Situations d'étude



### Position supérieure

J'amène Ukè sur le dos pour l'immobiliser avec :



### Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KALAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA



Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

Situations d'étude



Uké avance en me poussant

Uké recule en me tirant

Tori tire et recule. Uké le suit

Uké tire, Tori résiste

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (utiliser une attaque pour en faire réaliser une autre)

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Uké

### Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté

Je sais me dégager des immobilisations de base

Je sais passer les jambes de Uké



Je sais dégager ma jambe



### Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

## du Judo-Jujitsu



### TECHNIQUES DE PROJECTION

#### NAGE WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

#### KATAME WAZA



Programme individualisé  
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Technique de défense



Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



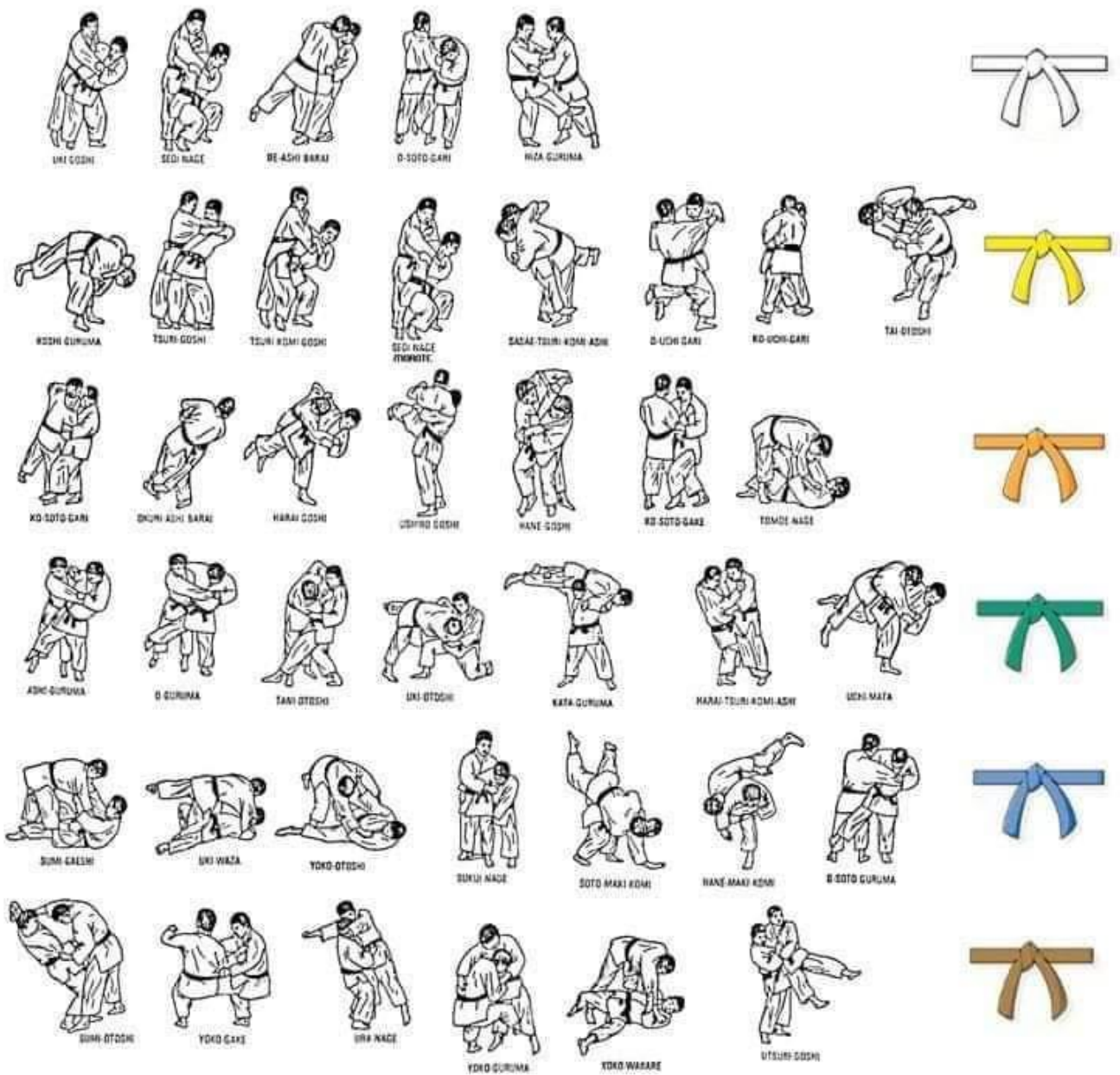
Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans



# TACHI WAZA


## Judo Throwing Techniques



# LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES

## DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU

### "EXPRESSION TECHNIQUE"

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

# TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

## PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>EME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>EME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

|  |  |  |   |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>KOSHI-WAZA</b><br>Technique de<br>HANCHE      |  |  |   |  |  |   |   |   |
|  | HARAI-GOSHI<br>SAUVAIE DE HANCHE       | KOSHI-GURUMA<br>ENLÈVEMENT DE<br>LA HANCHE   | O-GOSHI<br>GRAND SAUVAIE DE<br>LA HANCHE                    | TIVU-KOMI-GOSHI<br>HANCHE PÉRIÉE                         | UCHI-MATA<br>SAUVAIE INTÉRIEUR                     | UKI-GOSHI<br>TOUT DE HANCHE ENTRA       | VIRÉD-GOSHI<br>CENTRE DE HANCHE PÉRIÉE  |   |
|  | <b>TE WAZA</b><br>Technique<br>DE MAIN |  |   |  |  |   |   |   |
|  |  | IPPON-IEDI-NAGE<br>PROJECTION PAR UNE BRASSE | KATA-GURUMA<br>ACRO AUTOUR DE BRASSE                        | MOROTE-IEDI-NAGE<br>PROJECTION DÉROULÉ<br>PAR DEUX MAINS | TAI-OTDHI<br>ADVERSARIENNE<br>DU CÔTÉ PAR PALANQUE | TE-GURUMA<br>ENLÈVEMENT PAR LE MAIN     | UKI-OTDHI<br>ADVERSARIENNE DU CÔTÉ      |   |
|  |  | <b>ASHI-WAZA</b><br>Technique de<br>JAMBES   |   |  |  |   |   |   |
|  |  |  | AHI-GURUMA<br>ENLÈVEMENT AUTOUR<br>DE LA JAMBES             | DE-AHI-BARA<br>BARRAGE DE PIED AVANCÉ                    | HIZA-GURUMA<br>ACRO AUTOUR DU GENOU                | KO (OTO)GARI<br>PETIT SAUVAIE EXTÉRIEUR | KO UCHI-GARI<br>PETIT SAUVAIE INTÉRIEUR | OKURI-AHI-BARA<br>SAUVAIE DE DEUX PIEDS |
|  |  |  |   |  |  |   |   |   |
| O (OTO)GARI<br>GRAND SAUVAIE EXTÉRIEUR           |  |  | O (OTO)OTDHI<br>GRAND SAUVAIE INTÉRIEUR<br>EXTÉRIEUR        | O UCHI-GARI<br>GRAND SAUVAIE INTÉRIEUR                   | SAIJE-TIVUKOMI-AHI<br>BARRAGE DU PIED EN PÉRIENNE  | TIVBAME-GAEHI<br>ACRO DE L'ÉPAULÉ       | UCHI-MATA<br>SAUVAIE INTÉRIEUR          |   |
| <b>IRIMIVI-TIVU-WAZA (PROJECTION DANS L'AXE)</b> |  |  | <b>MAE-UTSURI-WAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)</b>                 |  |  |   |   |   |
| <b>SUTEMI</b><br>Technique<br>DE RAUPE           |  |  |   |  |  |   |   |   |
|  | TUMI-GAEHI<br>ENLÈVEMENT DANS L'ANGLE  | TOMOE-NAGE<br>PROJECTION EN CERCLE           | KO UCHI-MAKIKOMI<br>PETIT SAUVAIE INTÉRIEUR<br>ACCOMPAGNANT | TANI-OTDHI<br>CÔTÉ SANS LA HAÏRIE                        | YOKO-TOMOE-NAGE<br>PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ    | YOKO-GURUMA<br>TOUT DE BRASSE DE CÔTÉ   |   |   |



|   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 19<br>2 Techniques avant  | 18<br><b>IPPON</b><br>(avancer de 3 cases)  | 17<br>10 POMPES<br>(ou 15 sur les genoux)  | 16<br><br>Tsurigoshi            | 15<br>2 Techniques arrière   | 14<br><br>De ashi barai   | 13<br><br>Ko soto gari      | 12<br><b>YOSHI</b><br>(relancer le dé)   |
| 20<br><br>O soto gari      | 37<br>2 Techniques avant +<br>2 Techniques arrière  | 36<br><br>Kata gatame | 35<br><b>SONO MAMA</b><br>(passer son tour)  | 34<br><br>Ko uchi gari  | 33<br>3 techniques arrière   | 32<br><br>O goshi           | 11<br>1 Technique arrière  |
| 21<br>3 Techniques en tachi-waza  | 38<br><br>Hiza guruma        | 47<br><b>SORE MADE</b><br>(arrivée) !!!  | 46<br>6 Techniques en tachi-waza   | 45<br>3 MURAKAMI + 10 POMPES + 10 CRUNCH   | 44<br><b>2<sup>ème</sup> SHIDO</b><br>(reculer de 5 cases)   | 31<br><b>WAZA-ARI</b><br>(avancer de 2 cases)  | 10<br><br>O uchi gari       |
| 22<br><br>Morote seoi nage | 39<br>10 JUMP-SQUATS  | 40<br>3 techniques avant   | 41<br><br>Sasae tsuri komi ashi | 42<br>3 Techniques avant +<br>3 techniques arrière   | 43<br><br>Hon gesa gatame | 30<br>2 Techniques avant + 1<br>TECHNIQUE ARRIERE  | 9<br>10 SQUATS   |
| 23<br>2 Techniques Ne-waza  | 24<br><br>Kuzure gesa gatame | 25<br>20 CRUNCH (abdos)  | 26<br>2 Techniques en Ne-waza  | 27<br><br>O soto otoshi | 28<br><b>HANSOKU-MAKE</b><br>(retour à la case départ)   | 29<br><br>Tate shiho gatame | 8<br><b>SHIDO</b><br>(reculer de 3 cases)  |
| <b>HAJIME</b><br>(départ)<br>Blanche à jaune-orange   | 1<br>1 Technique en tachi-waza  | 2<br>1 Technique en Ne-waza  | 3<br><br>Ippon seoi nage       | 4<br><b>SONO MAMA</b><br>(passer son tour)   | 5<br><br>Tai otoshi      | 6<br>5 MURAKAMI (burpees)  | 7<br><br>Yoko shiho gatame |

EDITION CONFINEMENT : Réaliser 10 fois chaque case technique en TANDOKU-RENSHU

MATHIEU LANGROGNET



*Ji*

自

*Ta*

他

*Kyô*

共

*Ei*

栄

*Entraide et prospérité mutuelle*

*Shin*

心

*Gi*

技

*Tai*

体

*Esprit - Technique - Efficacité*