



Stage National de rentrée

Amiens le 11 octobre 2020

Commission formation



FF judo

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT DU *JUDO-JUJITSU*



2019

Les Objectifs:



Shin : esprit et culture

- **Formation du citoyen** : « Si chacun s'améliore la société s'améliore ».
- Le code de conduite et le **code moral** du *judoka* doivent permettre au pratiquant de mieux s'intégrer dans un groupe et dans la société.
- La connaissance des règles de base du *judo*, la compréhension du *judo* permettent de mieux le pratiquer et de mieux l'apprécier comme acteur, arbitre, juge, spectateur.
- La persévérance nécessaire à l'acquisition des gestes techniques fait partie de la formation morale.

Gi : connaissances techniques

- La ceinture noire doit être une **référence technique** au sein du club.
- Le grade de premier dan donne accès aux formations diplômantes pour l'enseignement, la ceinture noire doit donc posséder des connaissances techniques lui permettant de conseiller ses camarades dans le club.
- Au-delà la ceinture noire doit connaître les principes d'action et pouvoir les utiliser pour projeter et contrôler.

Tai : le corps

- **Préserver la santé et l'intégrité physique en sécurisant la pratique**
- L'éducation physique comme contribution à la santé.
- La motricité, la coordination, la préhension, l'équilibration, en plus de leur intérêt pour l'apprentissage du *judo*, sont aussi des facteurs de développement harmonieux de l'individu.
- La gestuelle en relation avec des gestes guidés par des principes d'attaque/défense donne du sens et de l'intérêt à cette formation du corps.
- **L'efficacité** : Le *judo* est aussi un sport de combat. Le pratiquant doit faire preuve d'une certaine efficacité, c'est à dire montrer sa capacité à projeter, contrôler un partenaire/adversaire dans une situation réelle d'opposition. Cette opposition peut être régulée en fonction de l'âge, du poids, du niveau ainsi que par la forme qu'elle revêt, de l'exercice formel, à la démonstration, aux *keiko* (*geiko*) puis au *randori* et au *shiai*.



B LES COMPÉTENCES DE LA CEINTURE NOIRE

4 domaines de compétences constituent le « TRONC COMMUN » à toutes les ceintures noires :

- connaissances techniques
- efficacité objective
- savoir se défendre contre une agression
- participer au développement de sa discipline

Dans l'enseignement, la compétence désigne la mobilisation d'un ensemble de ressources (savoir, savoir-faire, savoir-être), en vue de résoudre une situation complexe appartenant à une famille de situations-problèmes.

Organiser son enseignement

Pour soutenir l'intérêt du pratiquant la méthode propose des périodes, des étapes, des grades :

3 périodes : Initiation, perfectionnement global, perfectionnement individualisé.

6 étapes : de blanc à jaune, de jaune à orange, de orange à vert, de vert à bleu, de bleu à marron, de marron à noire.

12 niveaux :

	Blanche
	Blanche/Jaune
	Jaune
	Jaune/Orange
	Orange
	Orange/Verte
	Verte
	Verte/Bleue
	Bleue
	Bleue/Marron
	Marron
	Ceinture Noire

Période	Cycle	Microcycle	Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Ma-sutemi waza	Yoko-sutemi waza
INITIATION 1	<p>Démarrer par les <i>otoshi</i> (<i>uke</i> a les deux pieds au sol jambes écartées, <i>tori</i> chute de moins haut et peut garder un pied au sol) <i>uki-goshi</i> pour les techniques de hanche en rotation et <i>o-goshi</i> pour les bascules. L'étude de <i>o-soto-otoshi</i> et de <i>o-soto-gari</i> combinée permet de différencier les deux principes et de permettre à <i>tori</i> de passer de l'une à l'autre), il en est de même avec <i>de-ashi-harai</i> et <i>ko-soto-gari</i>. Le <i>uki-otoshi</i> de cette étape est aménagé pour l'apprentissage des chutes.</p>						
	1	Blanche à Jaune	<i>Tai-otoshi</i> <i>Uki-otoshi</i> <i>Seoi-otoshi</i>	<i>Uki-goshi</i> <i>O-goshi</i>	<i>De-ashi-harai</i> <i>Ko-soto-gari</i> <i>O-soto-otoshi</i> <i>O-soto-gari</i>		
INITIATION 2	<p>Pour <i>seoi-nage</i> les trois saisies de base peuvent être utilisées et les éducatifs de rotation et de placement sont proches de <i>tsuri-komi-goshi</i>. <i>Kubi-nage</i> et <i>koshi-guruma</i> en appui les deux pieds au sol poursuivent la progression vers les techniques sur un seul appui qui seront vues durant la phase suivante. L'enseignement de <i>hiza-guruma</i> et <i>ashi-guruma</i> sont proches (même forme et même principe) et <i>sasae-tsuri-komi-ashi</i> vient compléter les principes des <i>ashi-waza</i> avec les blocages en même temps que cela permet d'aborder la réaction droite-gauche.</p>						
	2	Jaune à orange	<i>Seoi-nage</i>	<i>Kubi-nage</i> <i>Koshi-guruma</i> <i>Tsuri-komi-goshi</i>	<i>O-uchi-gari</i> <i>Ko-uchi-gari</i> <i>Hiza-guruma</i> <i>Ashi-guruma</i> <i>Sasae-tsuri-komi-ashi</i>		
PERFECTIONNEMENT GLOBAL 1	<p>Phase du passage aux techniques de grande amplitude sur une jambe et utilisation de <i>sode-tsuri-komi-goshi</i> pour la réaction droite/gauche. Le principe du <i>kake</i> est abordé ainsi que celui de la riposte après esquive avec <i>tsubame-gaeshi</i>. Première utilisation du principe de <i>sutemi</i> avec <i>tani-otoshi</i></p>						
	3	Orange à verte		<i>Sode-tsuri-komi-goshi</i> <i>Uchi-mata</i> <i>Harai-goshi</i> <i>Hane-goshi</i>	<i>Uchi-mata</i> <i>Tsubame-gaeshi</i> <i>Ko-soto-gake</i>		<i>Tani-otoshi</i>

PERFECTIONNEMENT
GLOBAL 2

Cette phase aborde les techniques de soulevés avec *sukui-nage* qui peut être utilisée de différentes façons dont la forme *te-guruma* en contre sur plusieurs formes techniques (principe de défense) et les *ma-sute-mi-waza*

4

Verte à
bleue

Sukui-nage
Kata-guruma

Ushiro-goshi

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi

PERFECTIONNEMENT
INDIVIDUALISÉ 1

Cette phase voit l'entrée des *ashi-tori-waza* qui bien qu'interdites en compétition de haut niveau sont des formes de projection efficaces et peuvent être utilisées dans le cadre du *judo-défense*. *Utsuri-goshi* (contre en soulevant) et *ura-nage* qui bien que n'étant pas une simple technique de contre apprennent à utiliser l'énergie de l'attaque de son partenaire pour le projeter (voir *ushiro-goshi*). *Yoko-guruma* utilise le même principe mais dans un mouvement plus rotatif. On aborde aussi les *makikomi* avec *soto-makikomi*. Si on ne voit ces techniques que maintenant c'est pour éviter de voir des apprenants se jeter au sol sans réelle intention de projeter.

5

Bleue à
marron

Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibizu-geshi

Utsuri-goshi

Harai-tsurikomi-ashi

Ura-nage

Soto-makikomi
Yoko-guruma

PERFECTIONNEMENT
INDIVIDUALISÉ 2

Cette phase et la précédente constituent une phase d'approfondissement des acquis et le développement de réponses choisies, affinées et adaptées dans un contexte variable d'oppositions.

Le pratiquant lors de cette phase enrichit sa pratique en affinant ses sensations dans l'action/réaction et dans la direction de combat. Le travail d'une technique sur différentes opportunités avec une saisie préférentielle ainsi que la construction d'un système d'attaque comprenant la liaison debout/sol vont permettre l'appropriation des principes pour une efficacité personnelle.

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 1 LISERE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tai-otoshi

NE-WAZA



«LE CHEVAL»
Tate-shiho-gatame



«LA CROIX»
Yoko-shiho-gatame

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

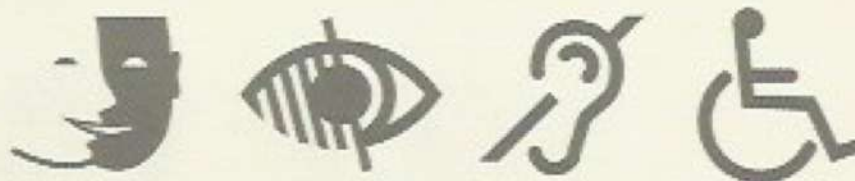
Hajime / Matte / Re
 Maître Jigoro KANO / Le JAPON
 Le Judogi / le Kimono
 Le tatami
 Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,
 Courage, Modestie,

Résultat : /20



Commission Nationale *Judo*
et Personnes en Situation de Handicap

FICHE CONSEIL AUX ENSEIGNANTS



FEDERATION FRANCAISE DE JUDO

Commission nationale *judo* et personnes en situation de handicap
(CNJPSH) Handicaps visuel – auditif – physique

La FFJDA est délégataire du secteur Para-judo, depuis le 1^{er} janvier 2017

Cadre technique national en charge des JPSH :

Secrétariat :

Formateur régional JPSH de votre ligue :



Une trame commune

- Le Ne Waza
- Le Nage Waza
- Le Jujitsu
- L'arbitrage et la culture Judo

Sont déclinés sur une progression à 3 niveaux:

- Initiation
- Perfectionnement global
- Perfectionnement individualisé





Bonne lecture !...



Merci pour votre attention.