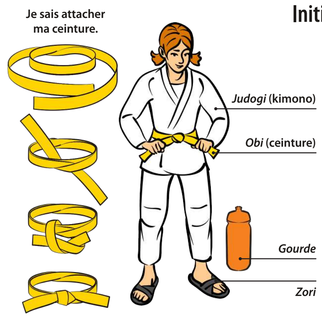
Kakemono-17-1+ 22/08/2025 17:07

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

FRANCE JUDO
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Initiation

Je sais attacher ma ceinture.

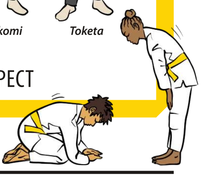


RÈGLES DU JEU

SHINAI



VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT



NAGE-WAZA

40%

LES *UKEMI*

Je pratique les Ukemi avec un partenaire.

Je travaille les chutes à partir de déplacements ou d'une situation choisie vers une situation dirigée.





LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

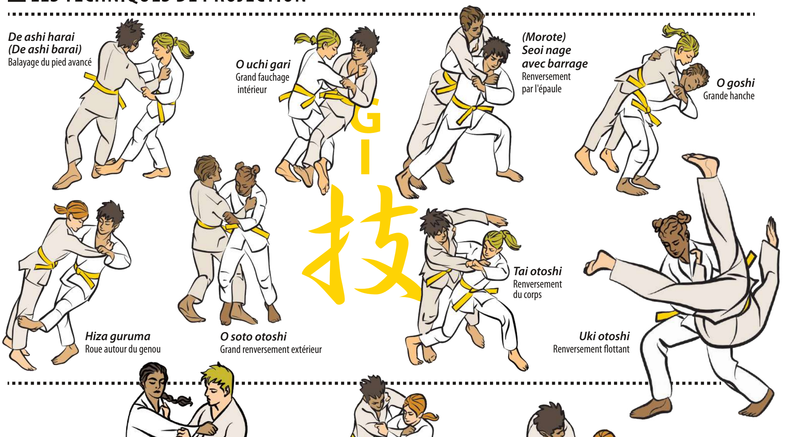
Dans le rôle de Uke, je sais me déplacer en avant, en arrière, latéralement ou autour de Tori.
Dans le rôle de Tori, je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

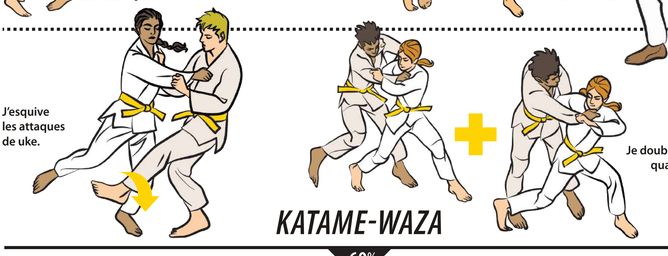


TORI et UKE est **un duo coopératif** qui développe la confiance, le respect, et fait grandir les deux partenaires.
TORI est celui qui exécute l'exercice (qui fait l'action). Il incarne le principe de *Seiryoku zenyo* (la bonne utilisation de l'énergie).
UKE est celui qui réceptionne l'action. Il incarne le principe de *Jita kyoei* (entraide et prospérité mutuelle). Il joue un rôle essentiel dans l'apprentissage.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

GI 技





KATAME-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais retourner uke lorsqu'il est à plat ventre.



Je sais dégager ma jambe lorsque je suis pris en ½ garde



Je sais passer les jambes de uke en garde papillon.



EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.



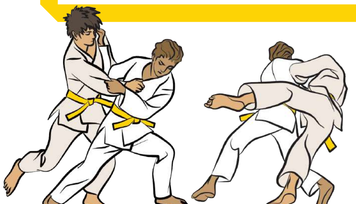




LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL



TAI 体



ENCHAÎNEMENT : je réalise et répète régulièrement mon propre enchainement.



ENTRAÎNEMENT : Je pratique le *KAKARI GEIKO* et le *YAKU SOKU GEIKO* correctement.
Je développe mes habiletés motrices.





35 séances minimum.

35 séances minimum.

Réalisation : Laurent ANDRE www.laurandre.weebly.com