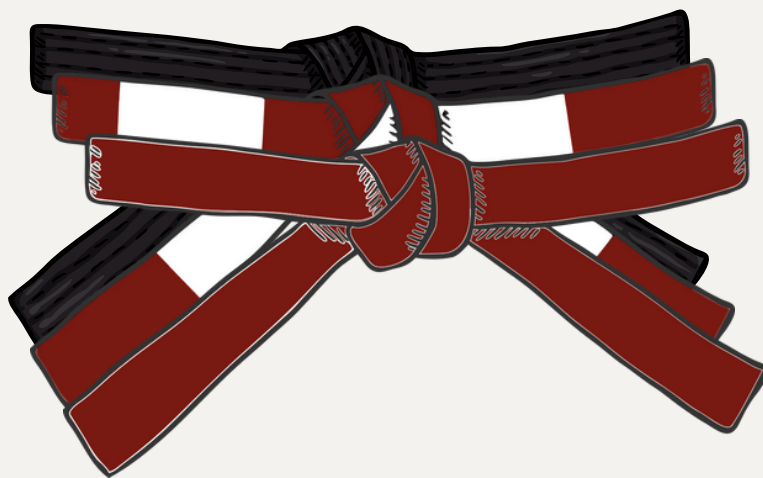


Fédération Francophone
Belge de Judo

Référentiel des grades Dan



Commission des grades
Août 2022



Index

Dans ce document, découvrez :

- **Quel grade viser** en fonction de vos compétences et votre parcours judo ?



- **Programme** des épreuves d'accession aux différents grades
Cliquez sur les ceintures pour atteindre les informations relatives au grade recherché (version numérique) Passez à la page concernée (version imprimée)



- **Programme** des épreuves d'accession du 2° au 5° Dan pour le "Haut Niveau"



- **Points d'attention** du jury



- **Liste des techniques** du Kodokan



Légende des icônes

Quel grade viser ?



Filière compétition



Filière arbitrage



Filière pédagogique



Filière technique

Fiches de programmes



Rôle de tori



Rôle d'uke



Ashi-Waza



Koshi-Waza



Te-Waza



Ma-Sutemi-Waza



Yoko-Sutemi-Waza



Attaque directe

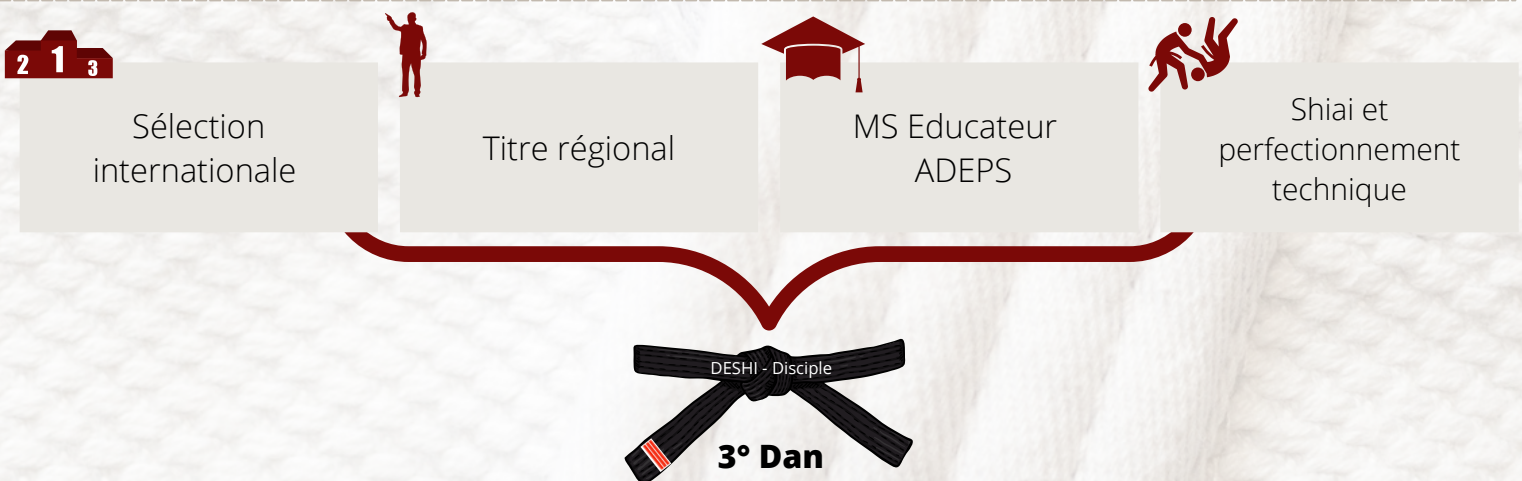
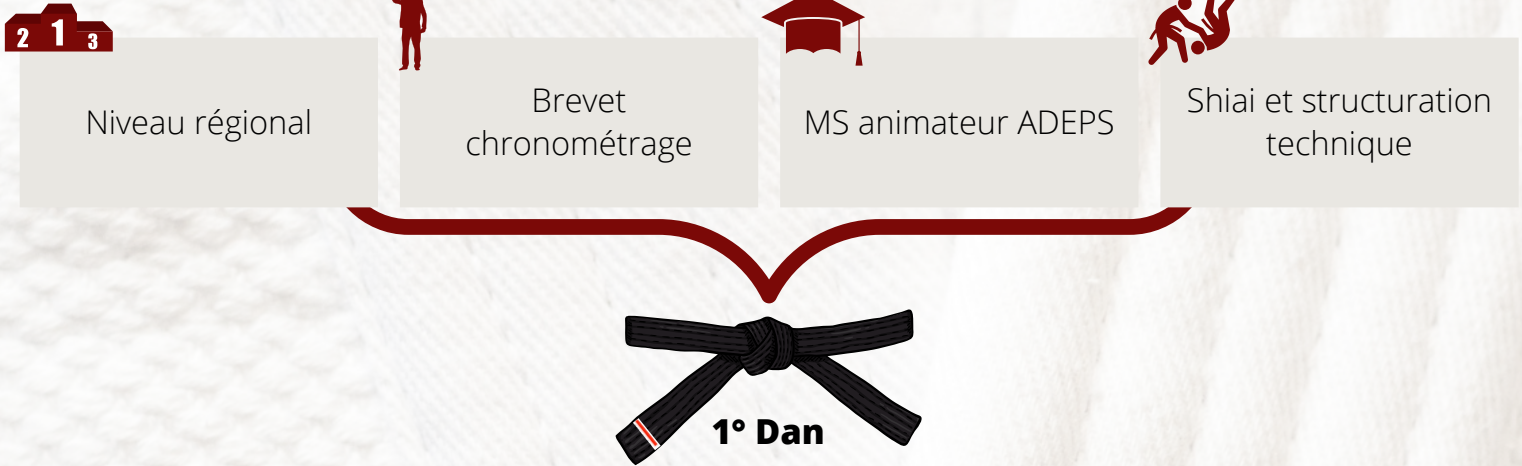
Combinaison

Défense/ contre-prise

Quel grade viser ?

Le grade n'est pas le résultat d'un instant T évalué le jour d'un examen. Le grade est la confirmation d'un parcours et d'une évolution dans ses compétences. Nous proposons dans ce tableau que vous puissiez vous repérer dans les grades, en fonction de votre évolution. Vous n'y trouverez donc pas les conditions d'accèsion au grade mais bien le grade auquel il serait intéressant de postuler, en fonction de vos compétences. Les conditions d'accèsion au grade visé sont disponibles dans [l'arbre décisionnel](#).

Si vous êtes



Si vous êtes



Podium international



Titre national



Compréhension, maîtrise et partages techniques



Champion international



Titre international



Maîtrise, maturité et créativité techniques et pédagogiques



Couronnement de la carrière



Formateur/référent



Formation à la maîtrise et au partage technique



Programme 1°Dan




Déroulé de l'examen

Accueil - échauffement

Déplacements / placements
Tachi-waza
Avec ou sans ukemi



Uchi-Komi



Déplacements / placements
Ne-waza



Ukemi

2 items / 4 au choix du jury

Kata

Nage-no-Kata
Te-waza



Nage-no-Kata
Koshi-waza







Nage-no-Kata
Ashi-waza



Compréhension du rôle d'uke


Lors d'au moins un déplacement


- longitudinal 
- latéral 
- en rotation 
- avec frappe 


Nombre et types de déplacement au choix du jury

Nage-waza

Démonstration en déplacement à minima et/ou à maxima des principes illustrant le Nage-waza :

 **3x**

 **2x**

 **1x**

Toutes directions au choix
Combinaisons et contre-prises autorisées

Ne-waza

Osaekomi-waza 2x

Technique fondamentale amenée à partir d'une situation réaliste

Minimum 3 variantes dans des systèmes d'attaque et/ou de défenses différents


Kansetsu-waza 1x
Shime-waza 1x


Réalisation technique dans la position fondamentale imposée

Minimum 2 variantes dans des systèmes d'attaque et/ou de défenses différents

Combinaisons et contre-prises et liaisons debout-sol autorisées

Contenu technique

 Te-Waza
Seoi-nage / Ippon-seoi-nage
Tai-otoshi
Uki-otoshi

 Ashi-Waza
De-ashi-barai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
O-soto-gari
O-uchi-gari
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Okuri-ashi-barai
Uchi-mata

 Koshi-Waza
Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi

Osaekomi-waza
Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho gatame

Kansetsu-waza
Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame

Shime-waza
Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Okuri-eri-jime
Hadaka-jime
Kataha-jime

Déroulé de l'examen*



Accueil - échauffement

Déplacements / placements **Nage-waza** en attaque et en défense
Avec ou sans ukemi

Uchi-komi

Déplacements / placements **Ne-waza** en attaque et en défense

Kata

Nage-no-Kata
Te-waza
Koshi-waza
Ashi-waza

Nage-no-Kata
Ma-sutemi-waza
Yoko-sutemi-waza

Compréhension du rôle d'uke
Lors d'au moins une attitude

- Jigo-tai
- Shizen-tai
- action/réaction
- avec frappe

Nombre et types d'attitudes au choix du jury

Nage-waza

Démonstration en déplacement à minima et/ou à maxima des principes illustrant le Nage-waza :

3x 2x 1x 1x 1x

Combinaisons et contre-prises exigées | autorisées

Toutes directions au choix

Ne-waza

Osaekomi-waza 2x | **Kansetsu-waza 1x**
Shime-waza 1x

Technique fondamentale amenée à partir d'une situation réaliste
minimum 3 variantes dans des **systèmes d'attaque et/ou de défenses différents**
Combinaisons et contre-prises exigées
Liaisons debout-sol autorisées

Réalisation **technique** dans la position **fondamentale** imposée
minimum 3 variantes dans des **systèmes d'attaque et/ou de défenses différents**

Contenu technique

Te-waza
Seoi-nage / Ippon-seoi-nage
Tai-otoshi
Uki-otoshi
Kata-guruma

Ashi-waza
De-ashi-barai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
O-soto-gari
O-uchi-gari
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Okuri-ashi-barai
Uchi-mata
Ko-soto-gake
Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi

Koshi-waza
Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsuri-goshi
Hane-goshi

Ma-sutemi-waza
Tomoe-nage

Osaekomi-waza
Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho gatame

Kansetsu-waza
Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Shime-waza	
Nami-juji-jime	Hadaka-jime
Gyaku-juji-jime	Kataha-jime
Kata-juji-jime	Katate-jime
Okuri-eri-jime	Sankaku-jime

*Pour les judokas "Haut niveau", voir page 10

Déroulé de l'examen*



Accueil - échauffement

Kata

Déplacements / placements **Nage-waza** en attaque et en défense et combinaisons de mouvements
Avec ou sans ukemi

Uchi-komi

Déplacements / placements **Ne-waza** en attaque et en défense

Nage-no-Kata
Exécution **partielle** au choix du jury

Katame-no-Kata
Exécution **complète**
Osaekomi-waza
Shime-waza
Kansetsu-waza

Démonstration du système de défense lors d'une technique au choix du jury

Nage-waza

Ne-waza

Démonstration en déplacement à minima et/ou à maxima des principes illustrant le Nage-waza : **3x**

Kansetsu-waza 1x Réalisation **technique** dans la position **fondamentale** imposée
Shime-waza 1x minimum 2 variantes dans des **systèmes d'attaque et/ou de défenses différents**
Liaisons debout-sol autorisées

Construction d'un système d'**attaque directe**, de **combinaisons** et de **défenses** au sein du tachi-waza

Techniques des grades précédents au choix du jury. Suteми-waza exigés

Construction d'un système de **combinaisons** et de **défenses** au sein du Ne-waza

Départs :

- Nage-waza
- Positions variées
- Ne-waza

O-W, S-W, K-W

Technique de départ au choix du jury

Contenu technique

Te-waza

Kata-guruma
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Sukui-nage

Ma-sutemi-waza

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Ura-nage

Koshi-waza

Tsuri-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushiro-goshi

Yoko-sutemi-waza

Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Soto-makikomi
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Yoko-gake

Ashi-Waza

Ko-soto-gake
Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi
O-guruma
O-soto-guruma

Osaekomi-waza

Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho gatame

Kansetsu-waza

Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Shime-waza

Nami-juji-jime	Hadaka-jime
Gyaku-juji-jime	Kataha-jime
Kata-juji-jime	Katate-jime
Okuri-eri-jime	Sankaku-jime

*Pour les judokas "Haut niveau", voir page 10

Déroulé de l'examen*

RENSHI - Maîtrise extérieure

Accueil - échauffement

Kata

Yaku-soku-geiko
Nage-waza
Avec ou sans ukemi

Yaku-soku-geiko
Ne-waza

Kime-no-Kata
Exécution **totale**

Ju-no-Kata
Exécution **totale**

Compréhension du rôle d'uke
Kime-no-Kata
Réalisation de **2** techniques au choix du jury

Ju-no-Kata
Réalisation de **2** techniques au choix du jury

Nage-waza

Démonstration en déplacement à minima et/ou à maxima des principes illustrant le Nage-waza : **3x**

Construction d'un système d'**attaque directe**, de **combinaisons** et de **défenses** au sein du Tachi-Waza

Techniques des grades précédents au choix du jury. Sutemi-waza exigés



Ne-waza

Kansetsu-waza 1x
Réalisation **technique** dans la position **fondamentale** imposée

Shime-waza 1x
minimum 2 variantes dans des **systèmes d'attaque et/ou de défenses différents**
Liaisons debout-sol autorisées

Construction d'un système de **combinaisons** et de **défenses** au sein du Ne-waza

Départs :
• Nage-waza
• Positions variées
• Ne-waza

Contenu technique

Te-Waza	
Kata-guruma	Kuchiki-taoshi
Uki-otoshi	Kibisu-gaeshi
Obi-otoshi	Uchi-mata-sukashi
Seoi-otoshi	Ko-uchi-gaeshi
Yama-arashi	Ippon-seoi-nage
Morote-gari	Sukui-nage

Ashi-Waza
Ko-soto-gake
Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi
O-guruma
O-soto-otoshi
Tsubame-gaeshi
O-soto-gaeshi
O-uchi-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi

Osaekomi-waza
Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho gatame

Kansetsu-waza
Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Koshi-Waza
Tsuri-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi

Yoko-Sutemi-Waza
Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Soto-makikomi

Shime-waza	
Nami-juji-jime	Hadaka-jime
Gyaku-juji-jime	Kataha-jime
Kata-juji-jime	Katate-jime
Okuri-eri-jime	Sankaku-jime

Ma-Sutemi-Waza
Tomoe-nage
Sumi-gaeshi

*Pour les judokas "Haut niveau", voir page 10

Programme 5°Dan

Déroulé de l'examen*



Accueil - échauffement

Kata

Yaku-soku-geiko
Nage-waza

Yaku-soku-geiko
Ne-waza

Kodokan Goshin-jutsu
Exécution **totale**

Ju-no-Kata
Exécution **totale**

Nage Waza

Ne Waza

Interrogation par le jury

Parmi toutes les techniques, au choix du jury

Nage-waza (68 techniques)

Te-waza (16 techniques)
Koshi-waza (10 techniques)
Ashi-waza (21 techniques)
Ma-sutemi-waza (5 techniques)
Yoko-sutemi-waza (16 techniques)

Katame-waza (32 techniques)

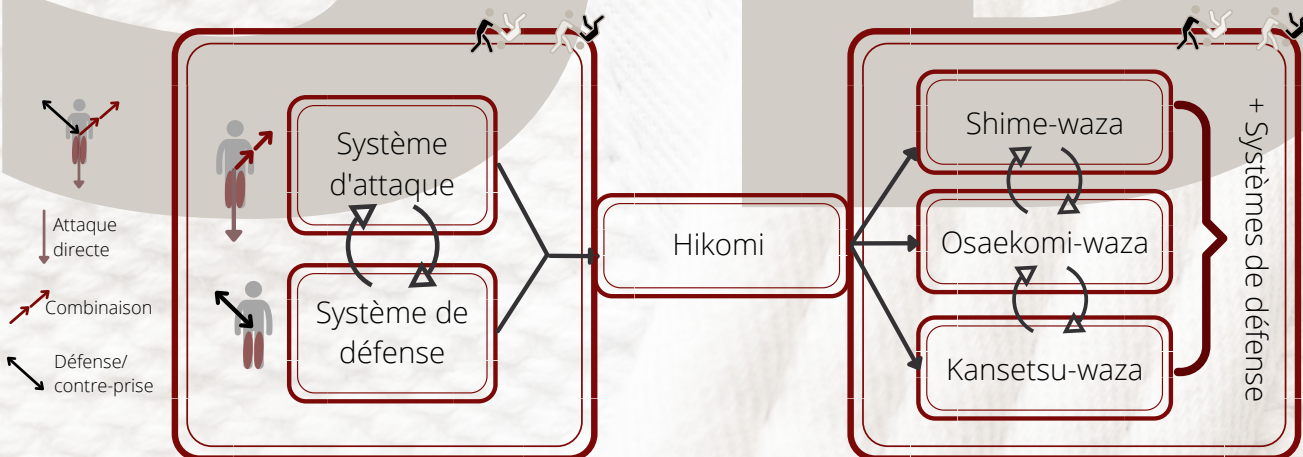
Osaekomi-waza (10 techniques)
Shime-waza (12 techniques)
Kansetsu-waza (10 techniques)

Liste des techniques du Kodokan



Travail personnel

20 min.



Choix par le jury de 3 schémas de construction parmi 5 chemins préalablement rendus par le candidat

Démonstration et échanges avec le jury sur les thématiques présentées

Programme 2° à 5°Dan

"Haut niveau"

Déroulé de l'examen

Chaque judoka catégorisé « Haut Niveau » selon les critères ADEPS pour l'obtention des grades de 2ème à 5ème Dan bénéficiera d'un programme d'examen spécifique.

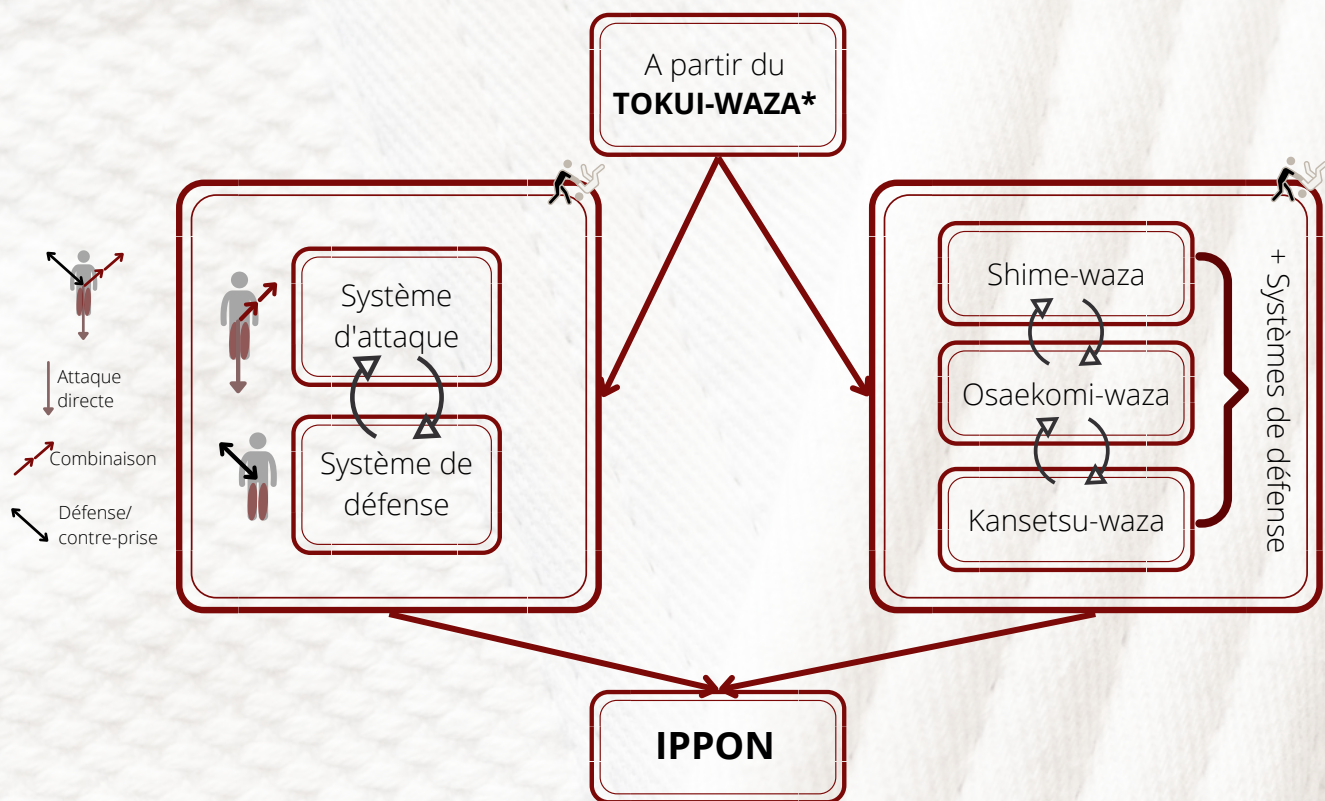
Travail personnel



20 min.

Nage Waza

Ne Waza



Quelques explications orales peuvent agrémenter la présentation

Kata

1 groupe de kata au choix*
éventuellement en adéquation
avec les tokui-waza

Sans cotation

*Technique et kata différents lors de chaque passage de grade sous cette formule

Points d'attention

du jury

Détections

- Fluidité du déplacement
- Création de l'opportunité
- Usage de la vitesse
- Usage des hanches, bras, jambes
- Personnalisation/individualisation des formes
- Positionnement/maintien du corps

Détections

- Mobilité seul et/ou avec partenaire
- Mise en place des contrôles
- Placements
- Précision dans les gestes
- Attitudes personnelles naturelles
- Fluidité

Détections

- Usage de la vitesse
- Usage des hanches, bras, jambes
- Personnalisation/individualisation des formes
- Positionnement/maintien du corps

Confirmations

Confirmations semblables au Nage-waza ou Ne-waza

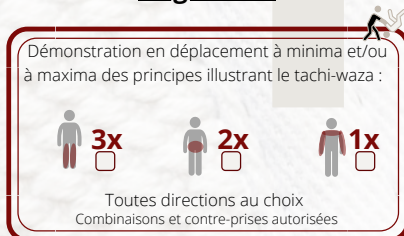
Détections

- Attitudes lors de la réception
- Relâchement/souplesse
- Maîtrise

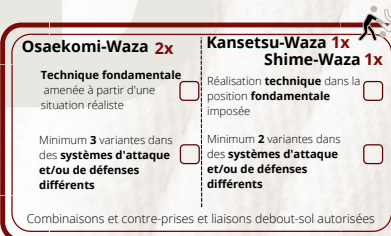
Accueil - Mise en mouvement spécifique



Nage-waza



Ne-waza



Confirmations

- **Forme fondamentale en 1 (avec kumi kata, déplacement et principe fondamentaux)**
- Kumi-kata adapté à l'opportunité (autres démos)
- Déséquilibre
- Placement de corps
- Contrôles
- Déplacements - opportunités
- Respect de la technique
- Efficacité
- Variation du rythme dans l'exécution de la technique
- Fluidité - aisance
- Correspondance de la technique

Confirmations

- Réalisation de la fondamentale
- Mobilité
- Fluidité
- Progression des contrôles lors de l'exécution
- Crédibilité dans la réalisation
- Efficacité dans la conclusion
- Variétés dans les amenées
- Positionnement des mains

1. Le terme "**détections**" reprend tous les éléments auxquels les jurys seront attentifs. Cependant ceux-ci ne seront pas évalués.

2. Le terme "**confirmations**" comprend les éléments que les jurys vont chercher à évaluer dans la pratique

Liste des techniques du Kodokan

Nage-waza (68 techniques)

Cliquez sur les noms des techniques pour en voir une video


 Ashi-waza (21 techniques)	
1	De-ashi-harai
2	Hiza-guruma
3	Sasae-tsurikomi-ashi
4	O-soto-gari
5	O-uchi-gari
6	Ko-soto-gari
7	Ko-uchi-gari
8	Okuri-ashi-harai
9	Uchi-mata
10	Ko-soto-gake
11	Ashi-guruma
12	Harai-tsurikomi-ashi
13	O-guruma
14	O-soto-guruma
15	O-soto-otoshi
16	Tsubame-gaeshi

Ashi-waza (suite)	
17	O-soto-gaeshi
18	O-uchi-gaeshi
19	Hane-goshi-gaeshi
20	Harai-goshi-gaeshi
21	Uchi-mata-gaeshi

 Koshi-waza (10 techniques)	
1	Uki-goshi
2	O-goshi
3	Koshi-guruma
4	Tsurikomi-goshi
5	Sode-tsurikomi-goshi
6	Harai-goshi
7	Tsurigoshi
8	Hane-goshi
9	Utsuri-goshi
10	Ushiro-goshi

 Te-waza (16 techniques)	
1	Seoi-nage
2	Ippon-seoi-nage
3	Seoi-otoshi
4	Tai-otoshi
5	Kata-guruma
6	Sukui-nage
7	Obi-otoshi
8	Uki-otoshi
9	Sumi-otoshi
10	Yama-arashi
11	Obi-tori-gaeshi
12	Morote-gari
13	Kuchiki-taoshi
14	Kibisu-gaeshi
15	Uchi-mata-sukashi
16	Ko-uchi-gaeshi

Cliquez sur les noms des techniques pour en voir une video

 Ma-sutemi-waza (5 techniques)	
1	<u>Tomoe-nage</u>
2	<u>Sumi-gaeshi</u>
3	<u>Hikikomi-gaeshi</u>
4	<u>Tawara-gaeshi</u>
5	<u>Ura-nage</u>

 Yoko-sutemi-waza (16 techniques)	
1	<u>Yoko-otoshi</u>
2	<u>Tani-otoshi</u>
3	<u>Hane-makikomi</u>
4	<u>Soto-makikomi</u>
5	<u>Uchi-makikomi</u>
6	<u>Uki-waza</u>
7	<u>Yoko-wakare</u>
8	<u>Yoko-guruma</u>
9	<u>Yoko-gake</u>
10	<u>Daki-wakare</u>
11	<u>O-soto-makikomi</u>
12	<u>Uchi-mata-makikomi</u>
13	<u>Harai-makikomi</u>
14	<u>Ko-uchi-makikomi</u>
15	<u>Kani-basami</u>
16	<u>Kawazu-gake</u> *a prohibited waza

Katame-waza (32 techniques)

Cliquez sur les noms des techniques pour en voir une video

Osaekomi-waza (10 techniques)			
1	Kesa-gatame	6	Kuzure-kami-shiho-gatame
2	Kuzure-kesa-gatame	7	Yoko-shiho-gatame
3	Ushiro-kesa-gatame	8	Tate-shiho-gatame
4	Kata-gatame	9	Uki-gatame
5	Kami-shiho-gatame	10	Ura-gatame

Shime-waza (12 techniques)			
1	Nami-juji-jime	7	Katate-jime
2	Gyaku-juji-jime	8	Ryote-jime
3	Kata-juji-jime	9	Sode-guruma-jime
4	Hadaka-jime	10	Tsukkomi-jime
5	Okuri-eri-jime	11	Sankaku-jime
6	Kataha-jime	12	Do-jime * a prohibited waza

Kansetsu-waza (10 techniques)			
1	Ude-garami	6	Ude-hishigi-hara-gatame
2	Ude-hishigi-juji-gatame	7	Ude-hishigi-ashi-gatame
3	Ude-hishigi-ude-gatame	8	Ude-hishigi-te-gatame
4	Ude-hishigi-hiza-gatame	9	Ude-hishigi-sankaku-gatame
5	Ude-hishigi-waki-gatame	10	Ashi-garami * a prohibited waza