

# PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO DES 6/14 ANS

Progression en NAGE WAZA	Initiation (6-8ans)		Perfectionnement global (8-12ans)				Perfectionnement individualisé (13-14ans)	
	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
	Découverte et compréhension d'une réponse technique découlant des principes d'action étudiés	Affinement des réponses sur les trois principes de la première année	Apprentissage de nouvelles formes de corps et de nouvelles situations d'étude. Abordage de l'attaque après réaction	Continuité dans les actions offensives	Amélioration de l'attaque et continuité dans les actions offensives	Enrichissement du bagage technique	Reprise des connaissances antérieures, étude de nouvelles techniques, adapter les connaissances aux deux postures	Des formes de corps plus complexes, jeu des kumi kata
<b>SITUATIONS D'ETUDES</b>	Uke pousse et avance, Tori cède et recule.  Uke tire et recule, Tori cède et avance.  Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Tori cède et recule.  Uke tire et recule, Tori cède et avance.  Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Tori cède et recule. Uke tire et recule, Tori cède et avance. Uke se déplace latéral, Tori le suit. Le couple se déplace latéralement. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uke avance en poussant, Uke recule en tirant, Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uke avance en poussant Uke recule en tirant Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko
<b>SEQUENCES TACTIQUES</b>	Attaque directe à partir d'un déséquilibre donné par Uke	Idem+déséquilibre créé Par Tori  Esquive	Redoublement d'attaque.(se replacer) Contre après esquive : reprise initiative de uke	Enchaînement après esquive (balance avant-arrière ; arrière-avant)	Blocage Enchaînement après blocage.	Confusion Contre	Toutes défenses. Contre prises	Perfectionnement de toutes les séquences tactiques
<b>Projection sur l'avant, De face sur un appui</b>		Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi						
<b>Projection sur l'avant, De dos, jambes écartées</b>	Forme de...	Tai otoshi, kubi nage Morote avec barrage					Soto maki komi	
<b>Projection sur l'avant, De dos, jambes serrées</b>		Uki goshi	O goshi Ippon seoi nage	Koshi guruma Morote seoi nage Eri seoi nage	Tsuri komi goshi Sode tsuri komi goshi	Ushiro goshi		Utsuri goshi
<b>Projection sur l'arrière, De face, sur un appui</b>	Forme de...	O soto gari Ko soto gari Ko uchi gari O uchi gari	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai
<b>Projection sur l'avant, De dos sur un appui</b>				Harai goshi	Uchi mata		Hane goshi	
<b>Balayages</b>			Okuri ashi barai	De ashi barai				Harai tsuri komi ashi
<b>Sutémi</b>					Tani otoshi	Tomoe nage Yoko tomoe nage	Sumi gaeshi Yoko guruma	Ura nage
<b>Projection avec saisie sur les jambes</b>						Te guruma	Kata guruma	Kuchiki daoshi Morote gari
<b>Kata</b>						Nage no kata, 1 <sup>ère</sup> série	Nage no kata, 2 <sup>ème</sup> série	Nage no kata, 3 <sup>ème</sup> série

Périodes	Initiation (6/8ans)		Perfectionnement global (8/12ans)				Perfectionnement individualisé (13/14ans)	
Ceintures	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
<b>Dominantes NE WAZA</b>	Contrôle du corps partenaire/adversaire (exos préparatoires et découverte du contrôle)	Moyens d'arriver à l'immobilisation et liaison retournement immobilisation	Contrôle et attaque en position inférieure	Attaque en position supérieure	Perfectionnement de l'attaque en position inférieure	Perfectionnement de l'attaque en position supérieure	Acquisition progressive, en NE WAZA d'un système technique personnalisé	
<b>POSITION SUPERIEURE</b>								
<b>Retournement Uke sur le dos</b>	Situations : Debout face à face, A genoux face à face, Uke a 4 pattes.	Situations : Debout face à face, A genou face à face, Uke a plat ventre, Uke a 4 pattes ; Tori de face, de côté, dessus.	Affinement des retournements	1 retournement, Uke en position quadrupédique.	Retournements en s'adaptant aux actions-réactions d'Uke (différentes directions)	Retournements enchaînés dans chaque situation d'étude.	Shime waza et Kantsetzu waza dans 5 situations d'étude : Hadaka jime, okuri eri jime, kata ha jime, sankaku jime, juji jime, juji gatame, ude garami.	Perfectionnement des étranglements et des clés de bras avec intégration des actions de défense de uke. + ude gatame, ashi gatame, hara gatame, waki gatame.
<b>Immobilisations</b>	Réalisation de 3 Shiho gatame et 1 Gesa gatame.	Affinement des 4 contrôles de base ; Shiho et Gesa + enchaînements + liaison retournement.	1 variante par immobilisation et enchaînement.+ Hon gesa gatame	Ushiro gesa gatame		Immobilisations et enchaînement + kata gatame.		
<b>Dégagements de jambe</b>			1 dégagement de jambe.	1 dégagement de jambe.	Dégagements de jambe.	Dégagements de jambe.		
<b>Entrée de face, Tori entre les jambes de Uke</b>			1 entrée de face.	2 entrées de face : dessus et dessous les jambes.	Entrées de face.	Entrées de face.		
<b>POSITION INFÉRIEURE</b>								
<b>Dégagements d'immobilisations</b>	Par une saisie de jambe, En passant sur le ventre.	1 dégagement par immobilisation.	1 dégagement par immobilisation.		Dégagements d'immobilisation	.	Pouvoir effectuer un travail personnel dans une situation d'étude avec immobilisations, clés de bras et étranglements en intégrant les actions / réactions et défenses de Uke	
<b>Reprise entre les jambes</b>	1 reprise.	Exos de reprise entre les jambes.	Reprises entre les jambes à partir de 3 positions inférieures	Reprises entre les jambes à partir de 4 positions inférieures	Reprise entre les jbes(4 positions infé. 1 jbe prise)	Reprises entre les jambes à partir des différentes positions inférieures		
<b>Ripostes (Tori à 4 pattes, Uke en position supérieure)</b>		1 riposte	2 ripostes	Ripostes	Défense et riposte			
<b>Retournements(c'est renversement)</b>		1 retournement	2 retournements dans différentes directions.	Retournements	Retournement : Actions et réactions dans 3 directions	Retournements enchaînés en fonction de réactions		
<b>Minimum exigible en position supérieure</b>	1 retournement avec contrôle : 1 forme Shiho ; 1 forme Gesa	2 retournements avec immobilisations. Tenue active de 4 immobilisations	3 retournements, Uke à 4 pattes. 5 immobilisations enchaînées	1 entrée de face 1 dégt de jambe 5 retournements 5 immobilisations	3 entrées de face 2 retournements à partir d'un accrochage enchaînées.	3 entrées de face 2 retournements enchaînés. 3 dégagements de jambes		
<b>Minimum exigible en position inférieure</b>	Connaître le moyen de se dégager d'une immobilisation.	1 dégagement par immobilisation. 1 reprise entre les jambes.	2 reprises entre les jambes. 2 retournements 1 riposte.	2 reprises entre les jambes 2 retournements 1 riposte.	3 reprises entre les jambes ; 3 retournements sur 3 directions. 2 ripostes.	3 reprises entre les jambes, 3 retournements dans 3 directions sur action/réactions ; 2 ripostes. Initiation aux clés et étranglements.		