

***SYLLABUS  
NATIONAL  
DES GRADES  
MUDANSHA***



## **Grades et promotions du judo**

Puisqu'il tire ses origines des arts martiaux orientaux, le judo utilise un système officiel de gradation hiérarchique et structurée basé sur les réalisations et les niveaux de compétence. La méthode de contrôle utilisée au Canada est décrite dans le tableau suivant :

- (1) La Commission nationale des grades est responsable de toutes les certifications au niveau de la ceinture noire.
  - (2) Les Commissions provinciales des grades sont chargées d'examiner et de recommander le passage aux grades supérieurs (dan).
  - (3) Les Commissions des grades des différents clubs sont chargées d'examiner et d'attribuer tous les grades autres que la ceinture noire, tel que l'autorise le Conseil provincial des grades dont elles relèvent.
- Dans le cas des ceintures de couleur (mudansha), veuillez consulter le nouveau programme des grades de Judo Canada (p. 46).

### **PASSAGES AU GRADE SUPÉRIEUR**

Puisque le judo est un sport basé sur la hiérarchie, les grades sont généralement représentés par des ceintures de différentes couleurs.

Les grades « dan » (Yudansha) et les ceintures noires sont attribuées conformément aux règlements nationaux (programme des grades), qui ont été adaptés à partir des règlements de la Fédération internationale de judo, tandis que les grades de couleur sont attribués par les instructeurs (c'est-à-dire le directeur technique d'un dojo). Cette tâche requiert une certaine habileté puisqu'il faut juger et déterminer si la performance du judoka est adéquate.

Les femmes portent généralement des ceintures de la même couleur que les hommes, bien que certaines préfèrent porter une ceinture caractérisée par une bande blanche sur toute la longueur. Cette distinction a été introduite par le Kodokan afin que les femmes puissent être distinguées des compétiteurs masculins. Toutefois, en raison du nombre de femmes sans cesse croissant qui participent activement aux compétitions nationales et internationales, la tradition de la bande blanche semble vouée à disparaître.

La période requise entre chaque changement de grade est variable et dépend des critères suivants :

- Forme physique
- Âge
- Présence régulière au cours
- Nombre de cours par semaine
- Rapport élève-instructeur
- Installations et équipement
- Disposition naturelle de l'élève

Néanmoins, certaines restrictions minimales sont recommandées à l'intérieur du programme de kyu tel que décrit ci-après.

## GRADES DU JUDO

L'utilisation de grades est l'une des caractéristiques qui distinguent le judo de la plupart des autres sports. L'instructeur en chef du dojo est responsable de l'attribution des grades, sous la forme de ceintures de différentes couleurs (mudansha). Dans certains cas, cette fonction peut également être exécutée par le comité des grades du dojo mais celui-ci reste toujours sous la supervision de l'instructeur en chef. Le grade, quel qu'il soit, est un élément très important pour assurer la progression du judoka. Ainsi, l'autorisation d'attribuer des grades doit toujours être considérée comme une grande responsabilité. Il est évident que l'instructeur en chef ou le comité de grades du dojo doivent faire preuve de bon sens et ne pas se laisser influencer par des facteurs extérieurs.

Voici une liste des différents grades et des couleurs de ceinture correspondantes, tel qu'ils sont appliqués au Canada.

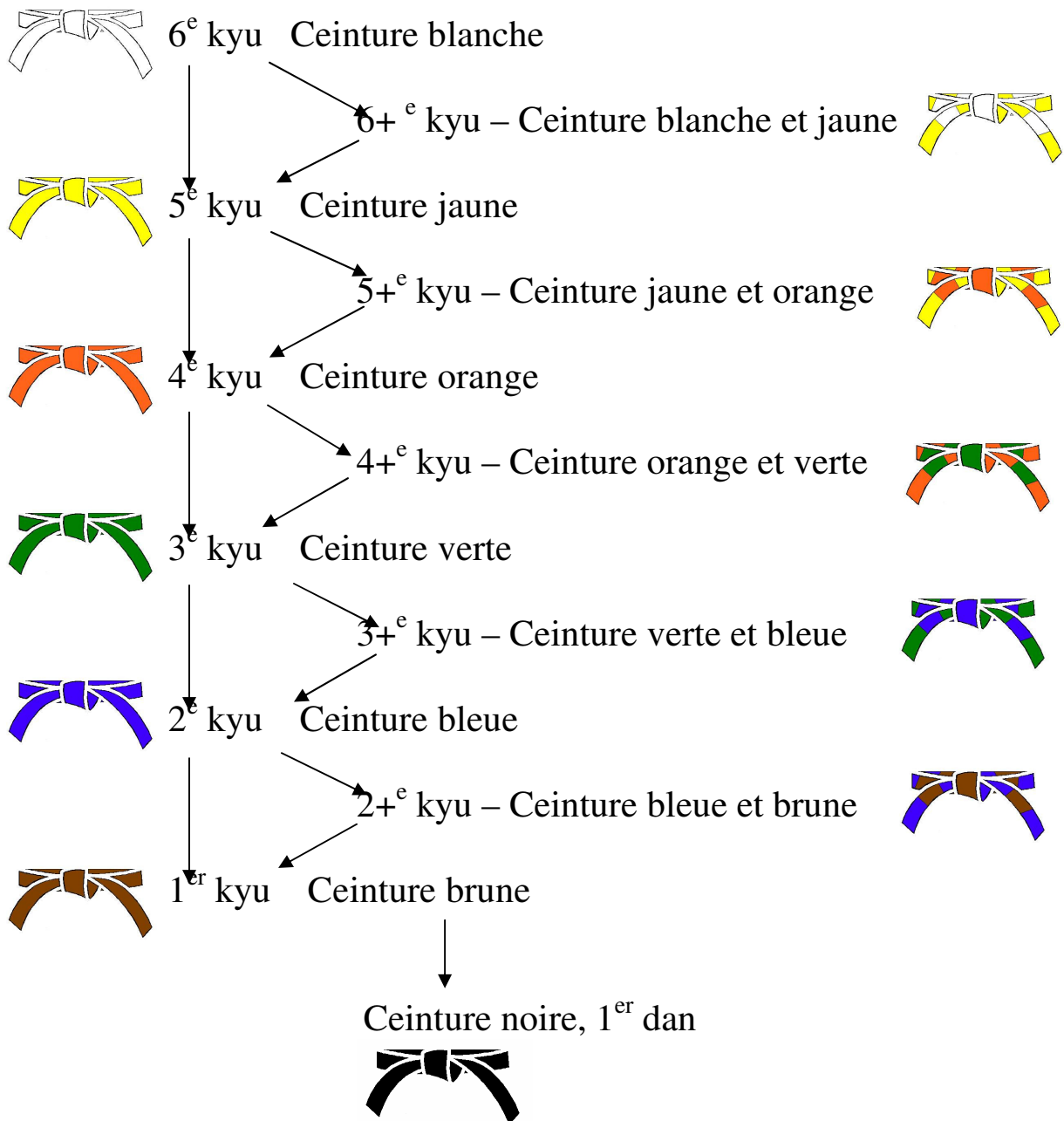
### Grades « dan » (Yudansha – ceintures noires)

Shodan	Ceinture noire 1 <sup>er</sup> grade
Nidan	Ceinture noire 2 <sup>e</sup> grade
Sandan	Ceinture noire 3 <sup>e</sup> grade
Yondan	Ceinture noire 4 <sup>e</sup> grade
Godan	Ceinture noire 5 <sup>e</sup> grade
Rokudan	Ceinture noire ou rouge et blanche 6 <sup>e</sup> grade
Shichidan	Ceinture noire ou rouge et blanche 7 <sup>e</sup> grade
Hachidan	Ceinture noire ou rouge et blanche 8 <sup>e</sup> grade
Kudan	Ceinture rouge ou noire 9 <sup>e</sup> grade
Judan	Ceinture rouge ou noire 10 <sup>e</sup> grade

### Grades « kyu » (Mudansha – ceintures de couleur – senior)

Rokkyu	6 <sup>e</sup> grade	Ceinture blanche
Gokyu	5 <sup>e</sup> grade	Ceinture jaune
Yonkyu	4 <sup>e</sup> grade	Ceinture orange
Sankyu	3 <sup>e</sup> grade	Ceinture verte
Nikyu	2 <sup>e</sup> grade	Ceinture bleue
Ikkyu	1 <sup>er</sup> grade	Ceinture brune

## Systeme de grades kyu - Junior



Les couleurs sont fournies à titre indicatif. Les couleurs des ceintures rayées sont le plus souvent séparées sur le sens de la longueur plutôt que sectionnées (sur la largeur), comme dans les illustrations. Le programme des grades kyu a été modifié afin de permettre une approche différente de l'apprentissage des diverses techniques chez les judokas de niveau junior et afin de normaliser les exigences à l'échelle nationale. Le nouveau programme prévoit onze kyu pour les ceintures intermédiaires (blanc, blanc et jaune, jaune, etc. comme le montre le diagramme). Ces ceintures ont pour but de fournir une confirmation physique et visible des réalisations et de la progression observée au niveau des compétences.

On recommande également d'utiliser les ceintures rayées comme incitatif entre les différents kyu. Les techniques énumérées sont obligatoires pour chaque CEINTURE DE COULEUR UNIE. Elles sont présentées comme les notions devant être enseignées aux grades actuellement en vigueur (p. ex. dans le cas de la ceinture blanche, les techniques énumérées sont celles qui doivent être acquises pour passer à la ceinture blanche et jaune et à la ceinture jaune). Dans le cas des ceintures intermédiaires, l'élève doit apprendre à maîtriser la moitié des techniques et ce, au choix de l'instructeur. Ce système permet une plus grande souplesse et répond mieux aux besoins des groupes et de chaque judoka.

En termes d'équivalence en compétition, la couleur prise en compte pour le classement est la plus basse (p. ex. la ceinture blanche et jaune équivaut à une ceinture blanche, la ceinture jaune et orange, à une ceinture jaune, la ceinture orange et verte, à une ceinture orange, etc.).

Dans le cas des judokas senior, il est possible d'utiliser soit l'ancien système basé sur les six kyu, soit le nouveau programme.

Voici une liste des compétences exigées aux différents niveaux d'apprentissage chez les judokas junior, jusqu'à la ceinture verte. D'après ce que nous avons pu observer chez les judokas canadiens lors des championnats nationaux cadet et junior, il semble que les critères appliqués pour le passage des grades kyu diffèrent selon les régions.

Ce résumé est basé sur les programmes suivants régissant le passage des grades kyu traditionnels : Kodokan Go Kyo, Fédération française de judo, Fédération allemande de judo, Scottish Judo Federation, Judo Québec, programme de cours du PNCE de Judo Canada, Union panaméricaine de judo, Programme de développement à long terme de Judo Canada.

**ON NE PEUT EXIGER NI S'ATTENDRE QU'UN JUDOKA PLUS JEUNE EXÉCUTE LES TECHNIQUES DEMANDÉES SELON LES MÊMES CRITÈRES ET AU MÊME NIVEAU DE COMPÉTENCE QU'UN JUDOKA PLUS ÂGÉ.**

**DE PLUS, CERTAINES TECHNIQUES SONT IDENTIFIÉES PAR LA MENTION « FORMES DE », CE QUI SIGNIFIE QUE L'INSTRUCTEUR POURRA APPORTER LES MODIFICATIONS QUI S'IMPOSENT EN FONCTION DE L'ÂGE ET DU DÉVELOPPEMENT DE SES ATHLÈTES.**

Pour bien comprendre les exigences propres à chaque grade, l'instructeur et l'élève doivent prendre connaissance des renseignements suivants :

**Points de compétition ou équivalent :** Ces points ne peuvent être récoltés que dans le cadre des tournois officiels. Une victoire sur un adversaire de grade équivalent ou supérieur donne droit à deux points, alors qu'une victoire sur un adversaire de grade inférieur donne droit à un point.

Le nombre de points exigés n'est pas trop élevé afin d'encourager tous les judokas à prendre part aux compétitions. Bien que la compétition ne soit pas une nécessité absolue en judo, la participation à ce type d'événement constitue un outil d'enseignement important et offre au judoka une expérience d'apprentissage enrichissante. De plus, certains aspects de la nature humaine ne peuvent être évalués que lorsque la personne est soumise au stress de la compétition; l'expérience du judoka n'en sera donc que plus complète s'il y intègre cet élément.

Dans le cas des judokas pour qui la compétition n'est pas possible ou souhaitable, une expérience équivalente consisterait à participer à des tournois à titre d'officiel bénévole (arbitre, chronométreur, pointeur ou autre). Dans ce contexte, une participation d'une durée de deux heures équivaldrait à un point de compétition.

**Objectifs en matière de forme physique :** En ce qui concerne les objectifs en matière de forme physique, il s'agit d'objectifs que l'élève doit s'efforcer d'atteindre, mais il peut arriver qu'ils ne puissent être réalisés dans certains cas. Pour favoriser la croissance du judo, il est important de mettre l'accent sur la sécurité. Puisqu'une amélioration de la forme physique est bénéfique pour la santé et le bien-être de la personne en général mais plus particulièrement de l'athlète, un niveau minimal est exigé chez les élèves au passage des grades. Ces exigences serviront également à motiver les élèves à atteindre les normes en matière de forme physique qui les aideront à assimiler plus facilement les techniques spécifiques au judo. On retrouve trois exercices de base qui devraient être exécutés dans un format uniforme pour l'ensemble du Canada. Le nombre de répétitions suggéré pour les tests représente l'objectif que l'élève et l'instructeur doivent s'efforcer d'atteindre; on peut toutefois modifier ce nombre dans le cas des judokas qui ne peuvent se conformer à la norme dans son intégralité.

**Pompes** – Les coudes doivent rester en tout temps en contact étroit avec la cage thoracique. Le judoka doit débiter l'exercice à la position soulevée. Le corps doit rester droit en tout temps. Les bras doivent être fléchis à un angle minimal de 90 degrés.

**Pompes complete :** Les orteils et les mains sont utilisés comme points d'appui du corps pendant toute la durée du test.

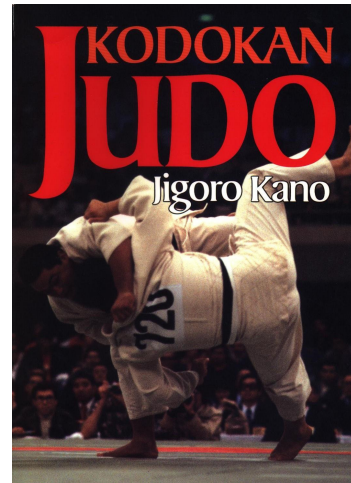
**Demi-pompes :** Les mains et les genoux (jambes fléchies à 90 degrés et chevilles croisées) sont utilisés comme point d'appui.

**Redressements assis modifiés ( « Burpees » )** – Le judoka débute en position couchée, les jambes fléchies à 90 degrés et les deux pieds au sol. Les bras sont droits et allongés le long du corps. Les paumes des deux mains reposent sur le sol. La tête est soulevée du sol. L'exercice débute par un redressement partiel avec la tête et les épaules. Les mains doivent rester en contact avec le sol en tout temps. L'exercice prend fin lorsque les doigts glissent sur le sol sur une distance équivalente à environ la longueur du majeur avant de revenir au sol et que les omoplates reviennent au sol. Cet exercice vise à tester non seulement l'endurance des muscles abdominaux mais également celle des muscles cervicaux, qui sont d'une importance cruciale pour exécuter correctement les techniques de koho-ukemi.

**Appui facial avec projection des jambes en arrière** – Le judoka débute en position debout et répète l'exercice une fois le cycle suivant terminé : Les genoux pliés, en position accroupie, le judoka pose ses mains au sol; en gardant les pieds ensemble en tout temps, il

projette ses deux jambes en arrière de façon à se retrouver en position soulevée, prêt à exécuter une pompe. Il exécute ensuite une pompe complète (les femmes peuvent s'appuyer sur les genoux pendant cette phase de l'exercice). Le judoka ramène ses jambes en position accroupie et saute en levant les bras pour aller frapper ses mains ensemble. Lorsqu'il touche le sol après le saut, il passe à la seconde répétition.

**Référence et terminologie du judo kodokan :** Toutes les techniques sont basées sur celles décrites dans l'ouvrage Jodokan Judo, écrit par Jigoro Kano (distribué par Kodansha America, édition de 1986). Ce manuel ne renferme que les termes techniques du judo kodokan traditionnel.



**Durées minimales requises :** Les durées indiquées comme norme minimale requise pour l'obtention des différentes ceintures et pour accéder à des niveaux supérieurs doivent être modifiées par l'instructeur en fonction de la forme physique et de l'âge de chaque enfant. Notre objectif consiste à stimuler l'intérêt des enfants et des adolescents et à favoriser leur participation jusqu'à ce qu'ils atteignent le grade de ceinture noire. Puisqu'il faut avoir au moins 15 ans pour être admissible au grade de ceinture noire, il est important de réaliser soi-même et de faire comprendre aux élèves que s'ils atteignent une ceinture donnée à un âge précoce, ils devront attendre longtemps avant de passer au grade suivant. Plus les enfants commencent à un âge précoce, plus leur apprentissage d'un grade donné sera long.

**« Formes de » et \*\* :** Certaines techniques sont identifiées par la mention « formes de » ou on été marquées d'un astérisque La mention « forme de » signifie qu'on encourage les instructeurs à utiliser des variations mieux adaptées aux capacités ou aux besoins propres à certains judokas (en raison de la taille, de l'âge ou du niveau de développement ou pour des motifs d'éthique ou de sécurité). L'astérisque indique qu'une technique similaire peut avoir été tentée à un niveau inférieur. Par exemple, au 11<sup>e</sup> kyu, l'élève a la possibilité d'apprendre soit la technique du kosoto-gari soit celle du kosoto-gake. La technique qui n'est pas sélectionnée à ce niveau sera exigée au prochaine kyu.

# Programme de grades kyu - Junior

## 6<sup>e</sup> kyu



<b>Nage-waza</b>	<b>- 9</b>	<b>9-12</b>	<b>13-16</b>	<b>17+</b>
Osoto-otoshi	*	*	*	*
Osoto-gari	*	*	*	*
Uki-goshi (ou o-goshi ou tsuri-goshi) **	*	*	*	*
Ippon seio-nage	*	*	*	*
Deashi-barai	*	*	*	*
Tai-otoshi	*	*	*	*
Ouchi-gari	*	*	*	*
Kouchi-gari ou kouchi-gake **	*	*	*	*
Kosoto-gake ou kosotogari **	*	*	*	*

## Ukemi

Ma-ukemi	*	*	*	*
Koho-ukemi	*	*	*	*
Yoko-ukemi	*	*	*	*
Zempo-kaiten	*	*	*	*

## Ne-waza

Kesa-gatame / kuzure-kesa-gatame	*	*	*	*
Yoko-shiho-gatame	*	*	*	*
Dégagements du kesa-gatame	*	*	*	*
Dégagements du yoko-shiho-gatame	*	*	*	*
Techniques d'attaque et de défense de base	*	*	*	*

## Autres techniques

Shizen Hontai; Migi/Hidari Shizentai	*	*	*	*
Jigo Hontai; Migi/Hidari Jigotai	*	*	*	*
Tai-sabaki; Tsugi-ashi	*	*	*	*
Kumi-kata	*	*	*	*
Kuzushi	*	*	*	*
Tsukuri	*	*	*	*
Take	*	*	*	*



### **Moins de 9 ans**

#### **Exigences pour passer au 5<sup>e</sup> kyu par ordre de priorité**

- Capacité à suivre la routine d'entraînement pendant au moins 40 minutes.
- Idéalement, le judoka devrait s'entraîner depuis au moins un an mais il doit obligatoirement avoir suivi au moins 60 cours au niveau ceinture blanche ou blanche et jaune.
- Objectifs en matière de forme physique : Huit pompes complètes, 20 redressements assis modifiés, 12 « Burpees ».
- Six des neuf techniques précisées en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche.
- Capacité à servir d'uke à un tori lors d'un examen de passage de grade.
- Compréhension du concept de respect envers les autres enfants; capacité à coopérer avec les autres élèves.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, à partir de quoi).
- Pour passer au 9<sup>e</sup> kyu (ceinture JAUNE), l'enfant doit être âgé d'au moins six ans.

### **De 9 à 12 ans**

#### **Exigences pour passer au 5<sup>e</sup> kyu par ordre de priorité**

- Capacité à suivre la routine d'entraînement pendant au moins 45 minutes.
- Minimum de 60 cours au niveau ceinture blanche ou blanche et jaune.
- Objectifs en matière de forme physique : 10 pompes complètes, 25 redressements assis modifiés, 15 « Burpees ».
- Sept des neuf techniques précisées en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche.
- Capacité à servir d'uke à un tori lors d'un examen de passage de grade.
- Respect des autres enfants; capacité à coopérer avec les autres élèves.
- Amélioration de la capacité de concentration (selon l'évaluation de l'instructeur).
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi?).

### **De 13 à 16 ans**

#### **Exigences pour passer au 5<sup>e</sup> kyu**

- Huit des neuf techniques précisées en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche.
- Capacité à servir d'uke à un tori lors d'un examen de passage de grade.
- Capacité à rester concentré et à suivre la routine d'entraînement pendant au moins 90 minutes.
- Minimum de 24 cours au niveau ceinture blanche ou blanche et jaune.
- Objectifs en matière de forme physique : 15 pompes complètes, 30 redressements assis modifiés, 16 « Burpees » en 60 secondes.
- Respect des autres enfants et application pratique de la philosophie de l'esprit sportif.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada).

### **17 ans et plus**

#### **Exigences pour passer au 5<sup>e</sup> kyu**

- Exécution des neuf techniques précisées en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche.
- Capacité à servir d'uke à un tori lors d'un examen de passage de grade.
- Capacité à rester concentré et à suivre la routine d'entraînement pendant au moins 120 minutes.
- Minimum de 15 semaines de pratique à raison de deux fois 120 minutes par semaine au niveau ceinture blanche.
- Respect des autres judokas et application pratique de l'étiquette du judo et de la philosophie de l'esprit sportif.
- Capacité à coopérer avec les autres élèves.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde).
- Objectifs en matière de forme physique : 20 pompes complètes, 30 redressements assis modifiés, 20 « Burpees » en 60 secondes.

# 5<sup>e</sup> kyu



Nage-waza	- 9	9-12	13-16	17+
Morote-seoi-nage	*	*	*	*
O-goshi ou uki-goshi **	*	*	*	*
Tsuri-goshi **	*	*	*	*
Koshi-guruma (bras sur l'omoplate)	*	*	*	*
Sode-tsuri-komi-goshi/ tsuri-komi-goshi	*	*	*	*
Sasae-tsuri-komi-ashi	*	*	*	*
Tsubame-gaeshi	*	*	*	*
Okuri-ashi-barai (forme de)	*	*	*	*
Kosoto-gake/ kosoto-gari **	*	*	*	*
Kouchi-gari/ kouchi-gake **	*	*	*	*

## Ukemi

Ma-ukemi	*	*	*	*
Koho-ukemi	*	*	*	*
Yoko-ukemi	*	*	*	*
Zempo-kaiten	*	*	*	*

## Ne-waza

Kami-shiho-gatame/ kuzure et dégagements	*	*	*	*
Tate-shiho-gatame et dégagements	*	*	*	*
Nami-juji-jime			*	*
Gyaku-juji-jime			*	*
Kata-juji-jime			*	*
Juji-gatame			*	*

## Autres techniques

Ne-waza- attaque aux jambes	*	*	*	*
Deux roulés en décubitus dorsal	*	*	*	*
Un roulé avec uke en décubitus ventral	*	*	*	*

### Moins de 9 ans

#### Exigences pour passer au 4<sup>e</sup> kyu par ordre de priorité

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de sept des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de quatre techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le Judo au Canada).
- Idéalement, le judoka devrait s'entraîner depuis au moins un an mais il doit obligatoirement avoir suivi au moins 60 cours au niveau ceinture jaune ou jaune et orange avant de pouvoir passer à la ceinture orange.
- Attitude respectueuse à l'égard de ses pairs et observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 10 pompes complètes, 20 redressements assis, 20 « Burpees ».
- **POUR PASSER AU 7<sup>e</sup> KYU (CEINTURE ORANGE), L'ENFANT DOIT ÊTRE ÂGÉ D'AU MOINS HUIT ANS.**

### De 9 à 12 ans; Exigences pour passer au 4<sup>e</sup> kyu par ordre de priorité

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de huit des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le Judo au Canada).
- Idéalement, le judoka devrait s'entraîner depuis au moins un an mais il doit obligatoirement avoir suivi au moins 48 cours au niveau ceinture jaune ou jaune et orange avant de pouvoir passer à la ceinture orange.
- Attitude respectueuse constante à l'égard de ses pairs et observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 12 pompes complètes, 25 redressements assis, 25 « Burpees ».

### De 13 à 16 ans; Exigences pour passer au 4<sup>e</sup> kyu par ordre de priorité

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de neuf des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le Judo au Canada).
- Idéalement, le judoka devrait s'entraîner depuis au moins un an mais il doit obligatoirement avoir suivi au moins 48 cours au niveau ceinture jaune ou jaune et orange avant de pouvoir passer à la ceinture orange.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo. Connaissance des termes de base utilisés en compétition.
- Objectifs en matière de forme physique : 15 pompes complètes, 30 redressements assis, 20 « Burpees » en 1 minute.

### 17 ans et plus; Exigences pour passer au 4<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le Judo au Canada).
- Le judoka doit avoir suivi au moins 40 cours avant de pouvoir passer à la ceinture orange.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo. Connaissance de la terminologie de base de la compétition.
- Objectifs en matière de forme physique : 20 pompes complètes, 35 redressements assis, 22 « Burpees » en 1 minute.
- 10 points de compétition.

# 4<sup>e</sup> kyu



Nage-waza	9-12	13-16	17+
Harai-goshi	*	*	*
Kata-garuma	*	*	*
Uki-otoshi	*	*	*
Tani-otoshi	*	*	*
Tsuri-komi-goshi /sode-tsuri-komi-goshi**	*	*	*
Hiza-garuma	*	*	*
Sukui-nage	*	*	*
Tomoe-nage	*	*	*
Uki-waza	*	*	*
Osoto-garuma	*	*	*

Ne-waza			
Kata-gatame	*	*	*
Ushiro-kesa-gatame		*	*
Hadaka-jime		*	*
Kata-ha-jime		*	*
Okuri-eri-jime		*	*
Sode-guruma-jime (forme de)		*	*
Ude-garami		*	*
Ude-gatame		*	*
Waki-gatame		*	*

Autres techniques			
Nage-no-kata – koshi-waza - tori et uke	*	*	*
Harai-goshi comme contre-prise d'un osoto-gari	*	*	*
Tani-otoshi comme contre-prise	*	*	*
Renwaku-waza: ouchigari/seoi-nage	*	*	*
seoi-nage/kesa-gatame	*	*	*

### De 9 à 12 ans

#### Exigences pour passer au 3<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de huit des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins deux techniques combinées de chaque groupe et des techniques de contre-prise. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Jeux utilisés en judo pour développer certaines habiletés. Terminologie de base de la compétition.
- Idéalement, le judoka devrait s'entraîner depuis au moins un an mais doit obligatoirement avoir suivi au moins 90 cours au niveau ceinture orange ou orange et verte avant de pouvoir passer à la ceinture verte.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 17 pompes complètes, 30 redressements assis, 30 « Burpees ».
- Huit points de compétition.
- **POUR PASSER AU 5<sup>e</sup> KYU (CEINTURE VERTE), L'ENFANT DOIT ÊTRE ÂGÉ D'AU MOINS 10 ANS.**

### De 12 à 16 ans

#### Exigences pour passer au 3<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de neuf des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins deux techniques combinées de chaque groupe et des techniques de contre-prise. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Jeux utilisés en judo pour développer certaines habiletés. Nomenclature et règles de compétition.
- Le judoka doit avoir exécuté au moins 48 séances d'entraînement au niveau ceinture orange ou orange et verte avant de pouvoir passer à la ceinture verte.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 25 pompes complètes, 40 redressements assis, 22 « Burpees » en 1 minute.
- 10 points de compétition.

### 17 ans et plus

#### Exigences pour passer au 3<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution des 10 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins trois techniques combinées de chaque groupe et des techniques de contre-prise. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Jeux utilisés en judo pour développer certaines habiletés. Terminologie et règles de compétition.
- Le judoka doit avoir suivi au moins 40 cours au niveau ceinture orange avant de pouvoir passer à la ceinture verte.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 30 pompes complètes, 45 redressements assis, 27 « Burpees » en 1 minute.
- 10 points de compétition.

# 3<sup>e</sup> kyu



<b>Nage-waza</b>	<b>9-12</b>	<b>13-16</b>	<b>17+</b>
Uchi-mata	*	*	*
Hane-goshi	*	*	*
Ushiro-goshi	*	*	*
Ashi-guruma	*	*	*
Harai-tsurikomi-ashi	*	*	*
Morote-geri	*	*	*
Hikkomi-gaeshi	*	*	*
Sumi-gaeshi	*	*	*
Kuchiki-taoshi	*	*	*
Kibisu-gaeshi	*	*	*
Ouchi-gaeshi	*	*	*

<b>Ne-waza</b>			
Ryote-jime		*	*
Tsukkomi-jime		*	*
Hiza-gatame		*	*
Sankaku-jime		*	*

<b>Autres techniques</b>			
Nage-no-kata – te-waza - tori et uke	*	*	*
Nage-no-kata – koshi-waza - tori et uke	*	*	*

## De 12 à 16 ans

### Exigences pour passer au 2<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de neuf des 11 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins trois techniques combinées de chaque groupe (y compris la connexion du tachi au ne-waza) et des techniques de contre-prise. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Jeux utilisés en judo pour développer certaines habiletés. Terminologie et règles de compétition.
- Le judoka doit avoir exécuté au moins 72 séances d'entraînement au niveau ceinture verte avant de pouvoir passer à la ceinture bleue.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 35 pompes complètes, 50 redressements assis, 40 « Burpees » u 25 en 1 minute.
- 10 points de compétition.
- **POUR PASSER AU 3<sup>e</sup> KYU (CEINTURE BLEUE), L'ENFANT DOIT ÊTRE ÂGÉ D'AU MOINS 12 ANS.**

## 17 ans et plus

### Exigences pour passer au 2<sup>e</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution des 11 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins trois techniques combinées de chaque groupe (y compris la connexion du tachi au ne-waza) et des techniques de contre-prise. Exécution des techniques de goshi-waza et de seoi-nage sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées au grade précédent.
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Jeux utilisés en judo pour développer certaines habiletés. Terminologie et règles de compétition. Nage-no-kata – Connaissance théorique de cette forme.
- Le judoka doit avoir suivi au moins 72 cours au niveau ceinture verte avant de pouvoir passer à la ceinture bleue.
- Attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 40 pompes complètes, 50 redressements assis, 29 « Burpees » en 1 minute.
- 10 points de compétition.

## 2<sup>e</sup> kyu



<b>Nage-waza</b>	<b>12-16</b>	<b>17+</b>
Sumi-otoshi	*	*
O-guruma	*	*
Yoko-wakare	*	*
Yoko-gake	*	*
Yoko-otoshi	*	*
Yoko-guruma	*	*
Uchi-mata-sukashi	*	*
Harai-makikomi	*	*
Osoto-makikomi	*	*
Uchi-makikomi	*	*
Soto-makikomi	*	*

<b>Ne-waza</b>		
Koshi-jime	*	*
Hara-gatame	*	*

<b>Autres techniques</b>		
Nage-no-kata – te-waza - tori et uke	*	*
Nage-no-kata – koshi-waza - tori et uke	*	*
Nage-no-kata – ashi-waza - tori et uke	*	*



## De 12 à 16 ans

### Exigences pour passer au 1<sup>er</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution de neuf des 11 nouvelles techniques de nage-waza en mouvement. Exécution d'au moins trois techniques combinées de chaque groupe (y compris la connexion du tachi au ne-waza). Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées aux grades précédents. Analyse mécanique d'une technique sélectionnée (kuzushi-tsukuri-kake).
- Connaissance des origines et de l'histoire du judo : notions fondamentales (où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada, le judo dans le monde). Nomenclature et règles de compétition. Normes des tournois. Nage-no-kata – Connaissance théorique de cette forme.
- Le judoka doit s'être entraîné pendant au moins 20 semaines à raison de trois fois par semaine au niveau ceinture bleue avant de pouvoir passer à la ceinture brune. Capacité à se concentrer pendant au moins 120 minutes; attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 40 pompes complètes, 60 redressements assis, 45 « Burpees » u 27 in 1 minute.
- 10 points de compétition.
- **POUR PASSER AU 1<sup>er</sup> KYU, L'ENFANT DOIT ÊTRE ÂGÉ D'AU MOINS 14 ANS.**

## 17 ans et plus

### Exigences relatives pour passer au 1<sup>er</sup> kyu

- Exécution de toutes les habiletés et techniques de ne-waza nouvellement apprises; exécution des 11 nouvelles techniques de nage-waza en randori. Exécution d'au moins trois techniques combinées de chaque groupe (y compris la connexion du tachi au ne-waza). Exécution des techniques de goshi-waza sélectionnées du côté droit et du côté gauche. Exécution de techniques sélectionnées au hasard parmi celles enseignées aux grades précédents. Analyse mécanique d'une technique sélectionnée (kuzushi-tsukuri-kake).
- Formes de katsu.
- Promotion active des règles du dojo et de l'étiquette du judo. Connaissance de la tradition et de l'héritage du judo.
- Le judoka doit s'être entraîné pendant au moins 15 semaines à raison de trois fois par semaine au niveau ceinture bleue avant de pouvoir passer à la ceinture brune. Capacité à se concentrer pendant au moins 120 minutes; attitude respectueuse constante à l'égard des instructeurs et de ses pairs; observation des règles du dojo.
- Objectifs en matière de forme physique : 50 pompes complètes, 60 redressements assis, 31 « Burpees » en 1 minute.
- 10 points de compétition.

# 1<sup>er</sup> kyu



<b>Nage-waza</b>	<b>14-16</b>	<b>17+</b>
Utsuri-goshi	*	*
Ura-nage	*	*
Tawara-gaeshi	*	*
Daki-age	*	*
Obi-otoshi	*	*
Yama-arashi	*	*
Daki-wakare	*	*
Hane-makikomi	*	*
Uchi-mata-makikomi	*	*
Uchi-mata-gaeshi	*	*
Hane-goshi-gaeshi	*	*
Harai-goshi-gaeshi	*	*
Kouchi-gaeshi	*	*

<b>Autres techniques</b>		
Nage-no-kata – te-waza - tori et uke	*	*
Nage-no-kata – koshi-waza - tori et uke	*	*
Nage-no-kata – ashi-waza - tori et uke	*	*
Ju-no-kata – première manche	*	*
Connaissance des projections interdites :	*	*
Kani-basami		
Kawazu-gake		

## Exigences pour passer au 1<sup>er</sup> dan

Voir le programme de grades dan de Judo Canada