

# EXAMEN DE 1<sup>er</sup> DAN

## PAR UNITÉS DE VALEURS CAPITALISABLES

### Âge minimum et délai : cf. tableau récapitulatif – annexe n° 10

[▲HAUT DE PAGE](#)

#### *Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives*

- titulaire du titre de commissaire sportif de club délivré par le professeur,
- l'attribution du requis sera validée par le formateur des commissaires sportifs à la suite d'une mise en situation pratique, d'une durée maximale de 3 heures, évaluée satisfaisante, comme **commissaire sportif** au cours d'une animation ou manifestation sportive départementale.

*Les candidats seront encadrés par le formateur départemental des commissaires sportifs et des commissaires sportifs titulaires.*

Équivalence : le titre de commissaire sportif départemental dispense de l'épreuve.

#### U.V. N° 1 Kata

Le candidat choisit une des propositions suivantes :

- NAGE-NO-KATA (3 premières séries)
- GOSHIN-JITSU : les 12 premières techniques

*Rôle : TORI et UKE*

#### U.V. N° 2 Techniques Debout et Sol

##### **1<sup>re</sup> option**

Debout : Tachi-waza

- le candidat démontrera 2 techniques de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programme de l'annexe 6,
- la démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :
  - Uchi Komi en statique et déplacement,
  - Nage Komi en statique et déplacement,
  - 2 opportunités,

– à la suite, le jury demandera la démonstration en statique de 3 techniques qu'il aura choisies dans l'[annexe 6-1](#) (l'ensemble des 4 familles devra être couvert).

### Sol : Katame-waza

– le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'[annexe 6](#). Les techniques seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes choisies dans l'[annexe 6](#).

– le jury demandera ensuite la démonstration de 3 nouvelles techniques, 1 dans chacune des familles ([annexe 6-1](#)). Le candidat choisira la situation de travail.

## 2<sup>e</sup> option

### Tachi-waza

– le candidat devra démontrer 2 techniques différentes de projection choisies dans l'[annexe 6](#) (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière) après installation de saisies sur le judogi et à partir de deux des situations choisies ci- dessous :

- Défense et riposte sur tentative de saisie de face,
- Défense et riposte sur saisies installées et tentative de technique de projection,
- Défense et riposte sur coups avec bras ou jambes,

Le candidat choisira ensuite dans l'[annexe 6-4](#), 2 techniques (spécifiques) de projections ou amenés au sol qu'il démontrera à partir de situations d'agression variées, de face, par l'arrière, sur le côté.

En incluant les liaisons debout-sol et les techniques spécifiques de contrôle au sol.

- le candidat devra présenter les procédés d'entraînement tendoku renshu, uchi komi, nage komi des techniques qu'il aura choisies,
- le jury demandera ensuite 3 techniques choisies dans l'[annexe 6-4](#) : projections, coups, clés sur les différentes articulations, étranglements, que le candidat démontrera à partir des situations de son choix.

### Ne waza

- Self défense,

Après une liaison debout-sol, présenter deux techniques de contrôle au sol de l'adversaire.

- combat jujitsu.

À partir de la position quadrupédique de Uke, ou à partir de la situation Tori assis ou sur le dos, Uke entre les jambes, démontrer, une technique d'immobilisation, une technique de clés, une technique d'étranglement choisies dans les [annexes 6](#) et [6-4](#).

## U.V. N° 3 Exercices d'application Judo

### Préambule

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

- sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute,
- sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement,
- justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes).

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et/ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices, par un coordonnateur de l'épreuve

A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :

- 3 exercices d'application de 3 minutes,
- 1 randori\* au sol et à 1 randori\* debout de 2 minutes.

**Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.**

*Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines.*

## U.V. N° 4 Techniques de défense Jujitsu

Le candidat devra démontrer les 12 défenses imposées prévues en riposte des 3 premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'[annexe 6-5](#).

\* définition cf. [Annexe n° 11](#)

# Annexe 6

[▲HAUT DE PAGE](#)

## PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

### PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
Hane-goshi Harai-goshi Koshi-guruma O-goshi Ode-tsurikomi-goshi Osuri-goshi Osurikomi-goshi Uchi-mata Uki-goshi Ushiro-goshi Utsuri-goshi	– Ippon-seoi-nage – Kata-guruma – Kibisu-gaeshi – Kuchiki-taoshi – Morote-gari – Obi-otoshi – Obitori-gaeshi – Seoi-nage – Morote-seoi-nage – Seoi-otoshi – Sukui-nage – Sumi-otoshi – Tai-otoshi – Te-guruma – Uchi-mata-sukashi – Uki-otoshi – Yama-arashi	– Ashi-guruma – De-ashi-barai (-harai) – Hane-goshi-gaeshi – Harai-tsurikomi-ashi – Hiza-guruma – Ko soto-gake – Ko soto-gari – Ko uchi-gaeshi – Ko uchi-gari – O-guruma – Okuri-ashi-barai (-harai) – O soto-gaeshi – O soto-gari – O soto-guruma – O soto-otoshi – O uchi-gaeshi – O uchi-gari – Sasae-tsurikomi-ashi – Tsubame-gaeshi – Uchi-mata – Uchi-mata-gaeshi	<b>MA-SUTEMI-WAZA</b> – Hikikomi-gaeshi – Sumi-gaeshi – Tawara-gaeshi – Tomoe-nage – Ura-nage <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> – Daki-wakare – Hane-makikomi – Harai-makikomi – Ko uchi-makikomi – Osoto-makikomi – Soto-makikomi – Tani-otoshi – Yoko-tomoe-nage – Uchi-makikomi – Uchi-mata-makikomi – Uki-waza – Yoko-gake – Yoko-guruma – Yoko-otoshi – Yoko-wakare

## TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<p style="text-align: center;"><b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CLÉS AUX</u></b> <b><u>COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-</u></b> <b><u>WAZA</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ENTRÉES</u></b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hon-gesa-gatame</li> <li>– Kami-shiho-gatame</li> <li>– Kata-gatame</li> <li>– Kesa-gatame</li> <li>– Kuzure-gesa-gatame</li> <li>– Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>– Kuzure-kesa-gatame</li> <li>– Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>– Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>– Tate-shiho-gatame</li> <li>– Ushiro-kesa-gatame</li> <li>– Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ashi-gatame-jime</li> <li>– Gyaku-juji-jime</li> <li>– Hadaka-jime</li> <li>– Kata-ha-jime</li> <li>– Kata-juji-jime</li> <li>– Kata-te-jime</li> <li>– Morote-jime</li> <li>– Nami-juji-jime</li> <li>– Okuri-eri-jime</li> <li>– Ryo-te-jime</li> <li>– Sankaku-jime</li> <li>– Sode-guruma-jime</li> <li>– Tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-te-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>– Ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tori est sur le dos, uke est entre ses jambes</li> <li>– uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>LES</u></b> <b><u>DÉGAGEMENTS</u></b> <b><u>DE JAMBE</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>RETOURNEMENTS</u></b></p>

# Annexe 6-4

## PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI- WAZA</u></b>	<b><u>PROJECTIONS AVEC ACTIONS SUR ARTICULATIONS (Spécifiques Jujitsu)</u></b>	<b><u>PROJECTIONS AVEC LES JAMBES (Spécifiques Jujitsu)</u></b>	<b><u>LIAISONS DEBOUT- SOL (Spécifiques Jujitsu)</u></b>
<i>SPÉCIFIQUES JUJITSU</i> – <i>Koshi-nage</i> – <i>Kokyu-nage</i>	– Shiho-nage – Irimi-nage – Tenshi-nage – Ude-kime-nage	– Ushiro- mawaishi-barai – O-mawaishi- barai – Ura-mawaishi- barai	





















## TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><b><u>IMMOBILISATIONS</u></b>  <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>            SPÉCIFIQUES            JUJITSU  <i>Osaekomi dans            différentes positions            ventrales et dorsales</i></p>	<p><b><u>CLÉS AUX</u></b>  <b><u>COUDES</u></b>  <b><u>KANSETSU-</u></b>  <b><u>WAZA</u></b>            SPÉCIFIQUES            JUJITSU            Formes garami            et gatame</p>	<p><b><u>ENTRÉES ET</u></b>  <b><u>RETOURNEMENTS</u></b>  <b><u>SPÉCIFIQUES</u></b>  <b><u>JUJITSU</u></b></p>	<p><b><u>CLÉS AUX</u></b>  <b><u>BRAS</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>  <i>Différentes            articulations.</i>            – Ude-osae            – Kote-            mawaishi            – Kote-hineri            – Tekubi-            osae            – Ude-            nobashi            – Kote-            gaeshi</p>
<p><b><u>CLÉS AUX JAMBES</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>            – Ashi-gatame            – Ashi-garami  <b><u>CLÉS AUX PIEDS</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>CLÉS AUX</u></b>  <b><u>GENOUX</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>CLÉS AUX</u></b>  <b><u>HANCHES</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>CLÉS DE COU</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>GARDES</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>POSTURES</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>DÉPLACEMENTS</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>  <b><u>ESQUIVES</u></b>  <b><u>(Spécifiques jujitsu)</u></b></p>	<p><b><u>PARADES</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>  <b><u>BLOCAGES</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>            – Jodan-age-            uke            – Gedan-barai            – Soto-uke            – Uchi-uke  <b><u>BLOCAGES</u></b>  <b><u>COMBINÉS</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b></p>	<p><b><u>ATEMIS JAMBES</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>            – Genoux (Hiza)            – Pieds (Geri)            – Mae-geri-kekomi et            Keage            – Yoko-geri-kekomi et            Keage            – Mawaishi-geri            – Ushiro-geri-kekomi            et Keage            – Ura-mawaishi-geri            – Gedan-geri            – Kakato-geri            – Mikazuki-geri  <b><u>ATEMI TÊTE</u></b>  <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b>            – Atama</p>	<p><b><u>ATEMIS</u></b>  <b><u>MAINS</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>            – Tsukkake            – Oie-tsuki            – Gyaku-            tsuki            – Maite-tsuki            – Tsuki-age            – Naname-            tsuki            – Ura-uchi            – Uchi-            oroshi            – Shuto            – Teicho            – Shito  <b><u>SAISIES</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>  <b><u>ATEMIS</u></b>  <b><u>COUDES</u></b>  <b><u>(Spécifiques</u></b>  <b><u>Jujitsu)</u></b>            – Coudes            (Higi)</p>

# Annexe 6-5

[HAUT DE PAGE](#)

## LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
<b>Saisies avec les mains</b>	<b>Saisies avec les bras</b>	<b>Coups</b>	<b>Coups avec armes</b>
 <p><b>1. KATATE DORI</b> Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p><b>1. MAE DORI</b> Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p><b>1. JODAN OIE TSUKI</b> Coup de poing direct haut</p>	 <p><b>1. NANAME TSUKI</b> Piqué de haut en bas</p>
 <p><b>2. ERI DORI</b> Saisie croisée du revers</p>	 <p><b>2. YOKO DORI</b> Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p><b>2. SHUDAN GIAKU TSUKI</b> Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p><b>2. SHUDAN TSUKKOMI</b> Piqué de face</p>
 <p><b>3. MAE DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p><b>3. YOKO DORI</b> Saisie de côté au cou</p>	 <p><b>3. JODAN NANAME SHUTO</b> Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p><b>3. NANAME UCHI</b> Piqué de biais en revers</p>
 <p><b>4. YOKO DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p><b>4. MAE DORI</b> Saisie de face au cou</p>	 <p><b>4. SHUDAN MAE GERI KekomI</b> Coup de pied direct de face</p>	 <p><b>4. KIRI KOMI</b> Attaque de haut en bas</p>
 <p><b>5. YOKO SODE DORI</b> Saisie de la manche de côté</p>	 <p><b>5. HAKADA JIME</b> Étranglement par l'arrière</p>	 <p><b>5. SHUDAN MAWAISHI GERI</b> Coup de pied circulaire</p>	 <p><b>5. YOKO UCHI</b> Attaque oblique à la tête</p>