

PASSAGES DE GRADES

—

MODALITES



REMISE DES CEINTURES DE JUDO

UN PARCOURS, PAS UNE COURSE



C'EST L'ENTRAÎNEUR QUI DÉCIDE DU GRADE DE VOTRE ENFANT.

L'entraîneur observe votre enfant tout au long de la saison.

Il prend en compte :

- ✓ ses progrès techniques
- ✓ sa compréhension
- ✓ ses efforts et son assiduité
- ✓ son comportement et le respect des valeurs du judo



LA CEINTURE EST LE REFLET D'UN TRAVAIL PERSONNEL ET D'UNE ÉVOLUTION PROGRESSIVE.



CE QUE CELA SIGNIFIE

- ✓ Votre enfant est prêt pour passer une nouvelle étape.
- ✓ Il a acquis des compétences et des valeurs.
- ✓ Il continue d'apprendre et de progresser à son rythme.

ENCOURAGEONS NOS ENFANTS SUR LE CHEMIN DU PROGRÈS !



CE QUE CELA N'EST PAS

- ✗ Un cadeau.
- ✗ Une récompense demandée par les parents.
- ✗ Un passage automatique en fin de saison.

CE N'EST PAS AUX PARENTS DE DÉCIDER DU GRADE.



柔道

Image générée par Intelligence Artificielle



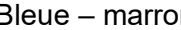
FAISONS CONFIANCE À L'ENTRAÎNEUR.
ENSEMBLE, AIDONS NOS ENFANTS
À GRANDIR SUR LE TATAMI ET DANS LA VIE.



Généralités

« Jusqu'à la ceinture marron, c'est aux clubs et son·ses enseignant·s que revient la décision de faire monter en grade un élève. A partir de la ceinture noire ou 1er dan, les grades ne sont plus délivrés au sein du club par les professeurs mais par la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents (CSDGE) de la FFJDA. Les pratiquants qui souhaitent monter en grade doivent alors se présenter à des sessions d'examens dédiés. À partir du 6e dan, les candidats doivent présenter des contributions à un jury de hauts gradés réunit pour l'examen. »¹

Les grades des sportifs évoluent avec les années de pratiques et en accord avec l'âge minimal pour chaque ceinture.

Cours		Age minimal	Baby-Judo	Judo Jeunes	Judo Ado	Judo Adultes	Jujitsu et self défense
Age			4 – 6 ans	6 – 10 ans	10 – 14 ans	14 ans et +	12 ans et +
Grades	Blanche 	4 ans	X	X	X	X	X
	Blanche 1 liseré 		X				
	Blanche 2 liserés 		X				
	Blanche – Jaune 	7 ans		X			
	Jaune 	8 ans		X	X	X	X
	Jaune-Orange 	9 ans		X			
	Orange 	10 ans		X	X	X	X
	Orange-verte 	11 ans		X			
	Verte 	12 ans		X	X	X	X
	Verte – Bleue 				X		
	Bleue 	13 ans			X	X	X
	Bleue – marron 				X		
	Marron 	14 ans				X	X
	Noire 	15 ans				X	X

¹ <https://www.ffjudo.com/niveaux-de-ceintures>

Baby Judo et Judo Jeunes

Quand ?

Une première session a lieu en décembre :

- Réservée aux débutants : 8/9 ans, ceinture blanche et jaune (« ceinture de l'espoir »)
- Révisions début décembre
- Passage : sur deux semaines avant la fin de l'année

Le passage principal a lieu en mai :

- Révisions en avril
- Passage : sur deux semaines

Passages le lundi et le mercredi. Rattrapages possibles le jeudi et le samedi au cas par cas.

Comment ?

L'entraînement

- À partir des supports nouvelle génération de la progression française de judo (voir annexe) :
 - Grand support : fiche entière afin d'avoir une vue d'ensemble sur ce qui est attendu pour la ceinture
 - Fiche technique : une technique par poster afin de pouvoir perfectionner chaque technique avant le passage
- Par niveau de ceinture, l'enfant aura la curiosité d'observer et de reproduire ce qu'on lui a proposé

Le passage

- Modalités :
 - Par groupe
 - Avec Albert (enseignant) et 3 assistants (en fonction des séances)
 - Mise à contribution des parents volontaires pour couper les ceintures
- Démonstration technique par élève :

Jusqu'à la ceinture jaune inclus	Après la ceinture jaune
- 4 techniques debout - 4 techniques au sol - 1 liaison debout/sol - 2 renversements - 2 enchaînements	- 6 techniques debout - 4 techniques au sol - 1 liaison debout/sol - 2 entrées de face - 2 enchaînements

- Exécution des diverses chutes : avant, latérale et arrière
 - Salut
- Interrogation :
 - Questions de compréhension de tactique du combat
 - Démonstration des valeurs d'arbitrage
 - Code Moral
- Critères supplémentaires :
 - Avoir participé à au moins un regroupement et/ou une compétition amicale durant la saison (à partir de la ceinture jaune)
 - Assiduité : au moins 3 séances par mois

Judo Ados et Judos Adultes

Quand ?

- Passages étalés sur toute l'année
- Fin des passages de grades : fin mai

Comment ?

L'entraînement

- Fiche support donnée aux élèves : une fiche recensant toutes les techniques exigibles pour la ceinture
- Travail en autonomie en binôme lors des cours
- Accompagnement de Philippe, enseignant et d'un assistant (ou deux en fonction des cours)

Le passage

- Modalités :
 - Par binôme
 - Avec Philippe (enseignant) et/ou un assistant
 - Des ceintures noires peuvent être amenées à être présentes dans le jury pour avis consultatif mais ne sont pas décisionnaires
- Démonstration par élève, en fonction de la ceinture :
 - Chutes : avant, arrière, latérale
 - Techniques de la fiche : à la demande de l'enseignant, au moins la moitié de la fiche
 - Techniques debout
 - Techniques au sol
 - Retournement
 - Renversement
 - Liaison debout/sol
 - Doubler une attaque
 - Esquiver une attaque
 - Enchaînement de deux techniques
- Interrogation :
 - Arbitrage
 - Vocabulaire du judo
 - Code Moral
- Critères supplémentaires :
 - Ceinture marron : fiche technique + 1 série de kata afin de préparer le passage de la ceinture noire
 - Compétition :
 - Avoir participé à au moins 2 compétitions (amicales et/ou officielles) durant la saison pour la ceinture bleue
 - Avoir participé à au moins 3 compétitions (amicales et/ou officielles) durant la saison pour la ceinture marron
 - Arbitrage :
 - Avoir été commissaire sportif pour une amicale au moins durant la saison pour la ceinture bleue
 - Avoir été arbitre pour une amicale au moins durant la saison pour la ceinture marron

- Assiduité : au moins 4 séances par mois
- Comportement : respecter le Code Moral à chaque séance, de l'entrée dans la MAM à la sortie mais également en dehors de la MAM

Jujitsu

Quand ?

- Passages étalés sur toute l'année
- Fin des passages de grades : fin mai

Comment ?

L'entraînement

- Fiche support donnée aux élèves : fiche pédagogique avec toutes les techniques exigibles pour la ceinture
- Travail en autonomie en binôme lors des cours
- Accompagnement de Albert, enseignant et d'un assistant Danny (ou deux en fonction des cours)
- Stage de perfectionnement fortement conseillé
- Stage d'arbitrage fortement conseillé

Le passage

- Modalités :
 - Par binôme
 - Avec Albert (enseignant)
- Démonstration, par élève, en fonction de la ceinture :
 - 4 techniques debout par famille (hanche, épaule, jambes)
 - 4 : Attaque+riposte atemi+parade sur des réponses techniques de judo+liaison sol, clés et étranglements
 - 1 attaque et riposte avec atemi (favorite)
 - Ukemis
- Interrogation
 - Arbitrage
- Critères supplémentaires
 - 1 ère série du goshing
 - À partir de ceinture bleue aide au coaching et arbitrage avec les jeunes nouveau projet jujitsu du mercredi après-midi

Annexes

Annexe 1 : Exemple de fiche de la progression de la Fédération Française de Judo

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

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

Initiation

Je sais attacher ma ceinture.

Judogi (kimono)

Obi (ceinture)

Gourde

Zori

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

RÈGLES DU JEU

SHIN

VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

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

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

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.

Kuzure kesa gatame
(Kuzure gesa gatame)
Variante du contrôle en travers

EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.

En garde papillon, je sais renverser uke.

De la position de garde je sais renverser uke.

Yoko shiho gatame
Contrôle des 4 points par côté

Tate shiho gatame
Contrôle des 4 points à cheval

ENCHAÎNEMENT : je réalise et répète régulièrement mon propre enchaînement.

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

2 à 4 Animations par an

35 séances minimum.

35 séances minimum.

Realisation : Laurent ANDRÉ - www.laurandrie.weebly.com