



SYLLABUS NATIONAL DES GRADES KYU

25 juin 2021

TABLE DES MATIÈRES

Grades et promotions de judo au Canada.....	3
Promotions	3
Système de grades kyu de Judo Canada chez les juniors	4
Informations générales.....	5
Considérations particulières pour les athlètes ayant un handicap	6
Directives pour l'évaluation des habiletés techniques.....	7
Promotions accélérées pour les compétiteurs exceptionnels	9
Promotions par voie normale.....	9
Objectifs de conditionnement physique	11
Nomenclature utilisée dans ce guide	13
Guide du syllabus des grades Kyu.....	14
6e Kyu au 5e Kyu	14
5e Kyu au 4e Kyu	18
4e Kyu au 3e Kyu	21
3e Kyu au 2e Kyu	24
2e Kyu au 1er Kyu.....	27

GRADES ET PROMOTIONS DE JUDO AU CANADA

Les publications et documents suivants ont été pris en compte dans l'élaboration de cette version du syllabus des grades Kyu de Judo Canada :

- Module d'enseignement et d'apprentissage du PNCE
- Ancien syllabus Kyu de Judo Canada
- Syllabus des associations de judo britannique, française, allemande et espagnole
- Résumé du Kodokan Nage-waza et Katame-waza

Un grand merci à Mme Sandra Hewson qui a dirigé les recherches ayant mené à la mise à jour de ce guide.

PROMOTIONS

Au judo, on reconnaît généralement que les divers grades sont représentés par des ceintures de couleurs différentes. Les judokas apprennent une variété de techniques de projection et de prise. Ils développent ces techniques et démontrent leurs habiletés dans le cadre du passage de grade. En plus des habiletés traditionnelles propres au sport, les judokas se concentrent sur le développement d'habiletés de mouvements fondamentaux, sur les exigences de base en matière de conditionnement physique et sur un comportement conforme au code moral du judo et aux valeurs promues par Judo Canada.

Les ceintures de couleur : les grades des élèves sont évalués et attribués par les enseignants, incluant le directeur technique d'un dojo.

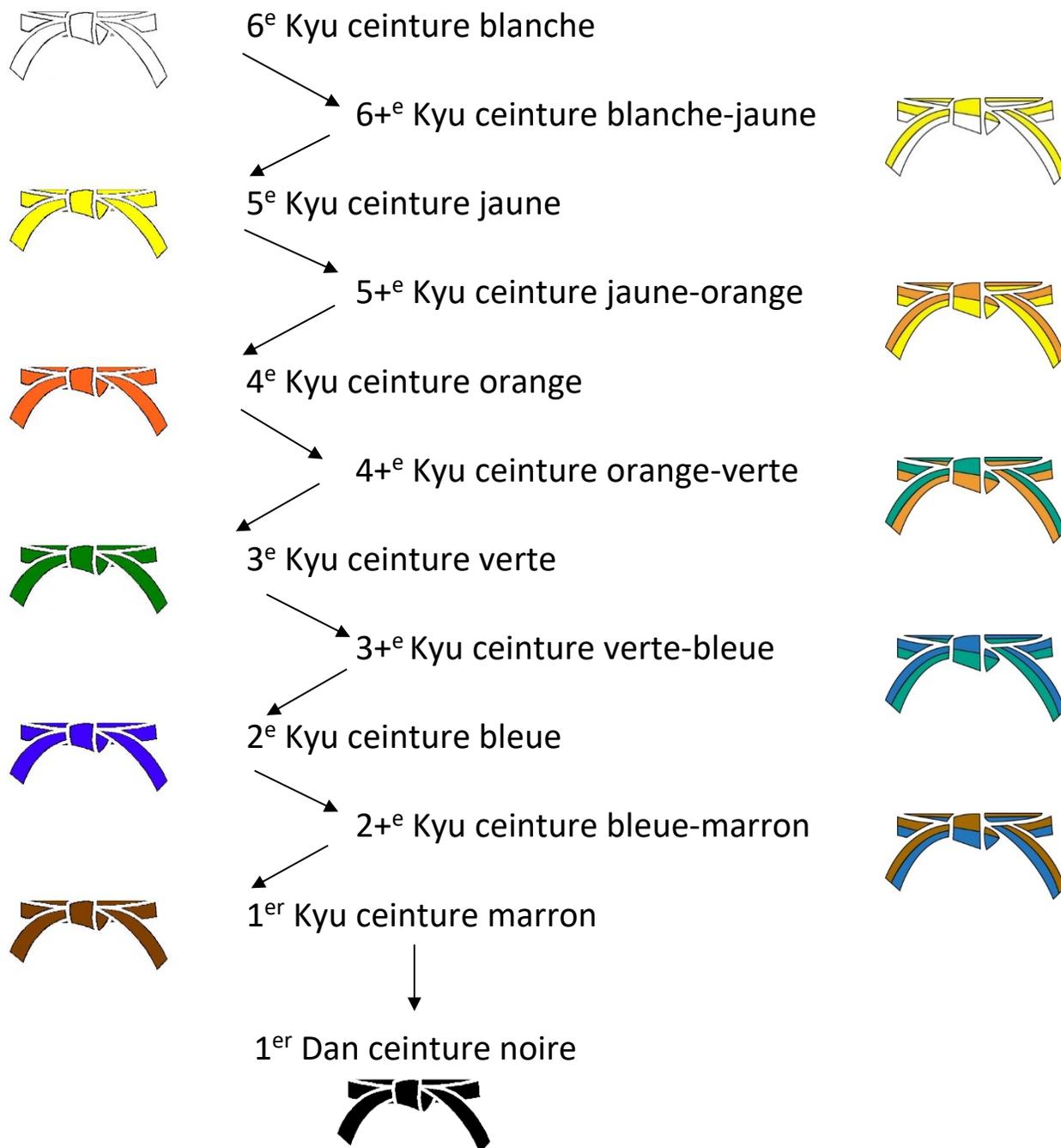
Le temps requis entre les promotions aux différentes couleurs de ceinture est variable et est basé sur les critères suivants :

- Niveau de conditionnement physique
- Âge du judoka
- Présence régulière aux cours
- Succès en compétition
- Fréquence hebdomadaire des cours
- Disposition naturelle de l'élève
- Comportement conforme au code moral du judo et aux valeurs promues par Judo Canada
- Capacité de démontrer les éléments techniques requis à un niveau d'habiletés acceptable
- Passion pour le judo et attitude qui sert le développement du club, de la communauté et du sport

De plus, le temps passé dans un grade dépendra de la capacité de l'instructeur à interagir avec le judoka, du ratio athlète-entraîneur ainsi que de la qualité des installations.

SYSTEME DE GRADES KYU DE JUDO CANADA CHEZ LES JUNIORS

=> s'applique aux judokas de 15 ans et moins



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les techniques et les habiletés contenues dans ce guide sont présentées sous la forme d'un tronc commun à compléter à chaque niveau de grade. Par exemple, il y a une liste de techniques pour la ceinture blanche (6e Kyu au 5e Kyu) que les instructeurs doivent enseigner afin que les judokas puissent ensuite faire des démonstrations et ainsi progresser vers les ceintures blanche-jaune et jaune.

En cohérence avec le mandat de Judo Canada de promouvoir le sport de compétition, ce syllabus Kyu comprend seulement les techniques de judo incluses dans les normes de compétition actuelles. Selon Judo Canada, les techniques non permises en compétition doivent être acquises seulement si cela est demandé pour un passage de grade de Shodan et plus.

Dans le document Excel associé à ce guide, les exigences sont définies pour chaque demi-ceinture.

La flexibilité de ce système permet de répondre aux besoins de chaque participant, comme l'exige un programme de sport centré sur le participant.

Le programme du PNCE pour les instructeurs de judo intègre les syllabus Kyu et Junior Kyu afin que les judokas disposent d'exigences de grades uniformes à travers tout le Canada. Avec ses 11 niveaux progressifs, le syllabus junior offre aux jeunes judokas une reconnaissance physique et visible de leurs réalisations, de l'avancement de leurs habiletés ainsi que de leur attitude et de leur approche positives face au judo.

La progression des techniques d'un niveau de ceinture à l'autre est délibérément définie du point de vue de la sécurité tant pour le judoka qui exécute la technique (Tori) que pour le judoka qui la reçoit (Uke), en particulier la capacité du Uke à tomber en toute sécurité sur le tapis (ukemi). Toutes les techniques (projections et prises) sont destinées à être pratiquées en toute sécurité autant vers la droite que la gauche. Cette progression ainsi que l'accent mis sur la sécurité sont aussi soulignés dans les cours du PNCE. Pour tous les grades, la technique complète devrait être pratiquée en mouvement et démontrée aussi en mouvement lors d'un passage de grade afin que le judoka comprenne clairement que le judo est un sport dynamique.

Toutes les promotions doivent être inscrites auprès de Judo Canada au début de la saison suivante. Lors des passages aux ceintures orange et plus, l'examineur de grades peut demander au candidat de démontrer n'importe quelle technique du syllabus du niveau de ceinture évalué ou d'un niveau inférieur. Cette façon de fonctionner encourage les judokas à continuellement s'appuyer sur les techniques acquises précédemment plutôt que de se concentrer uniquement sur les techniques requises pour le prochain niveau de ceinture.

Le syllabus Kyu de Judo Canada reconnaît l'évolution, le développement et les changements sociétaux qui ont un impact sur le judo. Tout en respectant les traditions du judo Kodokan, les techniques contenues dans le syllabus Kyu ont été adaptées afin d'être enseignées dans le contexte canadien. Une attention particulière a été accordée à l'intégration des principes de la théorie d'enseignement et d'apprentissage actuelle. Par exemple, il faut en moyenne deux à trois pratiques par semaine pendant 8 à 12 semaines pour qu'une personne apprenne une nouvelle technique complexe. Par conséquent, il faudra plusieurs années de pratique et de suivi constants pour qu'un nouveau venu maîtrise pleinement toutes les techniques de judo incluses dans ce guide.

L'apprentissage et le perfectionnement continus de ces techniques sont importants à mesure que l'on progresse à travers les niveaux de ceinture. Les judokas qui aspirent à atteindre le grade de ceinture noire sont encouragés à comprendre les exigences du grade Shodan et à se préparer en conséquence.

La méthode d'apprentissage contenue dans ce syllabus se concentre sur les habiletés liées aux fondements du mouvement et les capacités physiques plutôt que sur les compétences techniques uniquement. Nous croyons que cette méthode répond aux enjeux de sécurité du judo tout en développant les qualités athlétiques et la conscience du corps, deux éléments importants pour l'acquisition accélérée d'habiletés de mouvements complexes à mesure que le judoka progresse.

Enfin, les exigences de passage de grade peuvent être adaptées pour se concentrer sur les besoins des judokas récréatifs de tout âge, notamment pour les plus jeunes judokas qui découvrent le judo pour la première fois, pour les compétiteurs aspirants dans les sports de combat ou pour ceux qui veulent se concentrer sur les compétitions de kata.

NOTE — en compétition:

- La ceinture jaune-orange est considérée comme jaune,
- La ceinture orange-verte est considérée comme orange,
- etc.

Les règlements spécifiques qui concernent les compétitions pour enfants font partie de la politique sur les normes et les sanctions de Judo Canada et peuvent être consultés dans l'onglet DÉVELOPPEMENT du site web de Judo Canada à l'adresse suivante : <https://judocanada.org/fr/politiques-de-tournois-ne-waza/>

CONSIDERATIONS PARTICULIÈRES POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

L'inclusion est l'un des principes fondamentaux du système sportif canadien et les organismes de sport légitimes au Canada doivent offrir des possibilités de participation aux athlètes ayant divers handicaps. Le judo offre une voie parallèle aux personnes aveugles et malvoyantes qui sont incluses dans les Jeux paralympiques. Notre sport fait partie des Sourdlympiques pour les judokas sourds ou malentendants, ainsi que du mouvement des Jeux olympiques spéciaux pour les athlètes présentant divers niveaux de déficience intellectuelle. Chaque personne handicapée qui s'inscrit à un programme de judo présente un ensemble différent de besoins spéciaux qui doivent être pris en compte. Ces besoins détermineront aussi quelles adaptations seront nécessaires aux exigences des grades. Bien que l'éventail des options potentielles soit pratiquement illimité, la réussite de la mise en place exige d'avoir une vision, un leadership et une compétence solides, c'est-à-dire que :

- Les judokas aveugles ne devraient pas être tenus d'exécuter des techniques qui exigent une grande coordination main/jambe/œil - par exemple le De-ashi-harai.
- Les judokas ayant un handicap intellectuel ne devraient pas être obligés de mémoriser un vocabulaire spécifique au judo ou apprendre des techniques au même rythme que les judokas sans handicap ; et ils ne peuvent pas être autorisés à pratiquer le shime-waza ou le kansetsu-waza.
- On ne doit pas s'attendre à ce que des judokas ayant un handicap physique exécutent des techniques qui leur sont physiquement impossibles à réaliser.

Les responsables de programmes qui travaillent avec des judokas ayant des besoins particuliers devraient s'informer sur la manière de répondre à ces besoins. Des modules d'apprentissage complets sont proposés ici : <https://judocanada.org/fr/athletes-ayant-un-handicap/>

DIRECTIVES POUR L'ÉVALUATION DES HABILÉTÉS TECHNIQUES

L'évaluation des habiletés techniques lors d'un passage de grade fait partie de la progression d'un judoka. Cependant afin d'enlever beaucoup de stress inutile lié au processus d'évaluation, le format recommandé lors d'un passage de grade U8-U10-U12 est une évaluation de groupe durant une classe « régulière » où l'évaluateur demande à chacun d'exécuter l'habileté requise en même temps. Au fur et à mesure que le judoka prend de l'expérience et développe sa confiance en lui-même, le passage de grade doit devenir plus formel afin d'amener le judoka vers la ceinture marron qui le prépare à l'étape suivante – la ceinture noire.

Directives générales pour l'évaluation des habiletés techniques

- On ne s'attend pas à ce que les jeunes judokas exécutent les techniques selon le même standard ou niveau d'habiletés que celui attendu d'un judoka plus âgé.

DÉBUTANT		INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	
Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variations créatives
Description et éléments clés à considérer				
<ul style="list-style-type: none"> – Le premier contact de l’athlète avec la technique. – L’athlète peut n’avoir aucune idée de ce qu’il doit faire pour réussir la technique. 	<ul style="list-style-type: none"> – Premier stade de l’apprentissage où l’athlète devient capable (1) de coordonner les composantes clés des mouvements et (2) de les exécuter dans le bon ordre, réalisant ainsi une forme brute de la technique. – Les mouvements ne sont pas bien synchronisés ou contrôlés et ils manquent de rythme et de fluidité. – L’exécution est inégale et manque de précision. – L’athlète doit réfléchir à ce qu’il fait quand il exécute la technique. – La forme et la performance ont tendance à se détériorer de façon marquée quand l’athlète essaie d’exécuter des mouvements rapidement ou quand il est sous pression, comme cela peut être le cas dans une situation de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> – L’athlète peut exécuter les mouvements ou la technique avec une forme adéquate. – Le contrôle des mouvements, la synchronisation et le rythme sont adéquats quand la technique est exécutée dans des conditions faciles et stables. – Les mouvements peuvent être répétés de manière systématique et avec précision dans ces conditions. – Certains éléments de la performance peuvent être maintenus quand l’athlète est sous pression, que les conditions changent ou que les exigences augmentent, mais la performance demeure inégale. – L’athlète commence à développer un style plus personnel. 	<ul style="list-style-type: none"> – L’athlète peut exécuter les mouvements d’une manière très près de la perfection en termes de forme et de vitesse. – La performance est très constante et la précision est élevée, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations à la fois complexes et variées. – Seuls des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour obtenir une exécution optimale et un style assez personnel et établi. – Toutes les composantes du mouvement ont été automatisées, ce qui permet à l’athlète de se concentrer sur l’environnement pendant l’exécution et d’effectuer des ajustements rapides au besoin. – L’athlète peut réfléchir de manière critique à sa performance afin d’apporter des correctifs. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ce stade n’est atteint que par les meilleurs athlètes au monde. – Les mouvements peuvent être exécutés parfaitement et l’athlète a développé un style personnel efficace. – L’interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements personnels peuvent être combinés en des schémas uniques en réponse à des situations de compétition spécifiques.
À ce stade, les athlètes ont besoin de...				
<ul style="list-style-type: none"> – Avoir une image mentale claire de ce à quoi ressemble une bonne exécution. – Comprendre les positions et les schémas fondamentaux de la technique. – Se sentir en sécurité lors de l’exécution de la technique. – Atteindre un niveau de confort avec certains mouvements ou sensations qui peuvent être peu familiers et qui font partie de la technique à apprendre. 	<ul style="list-style-type: none"> – Comprendre clairement ce qu’ils doivent faire et avoir une bonne image mentale de la tâche. – Effectuer un grand nombre de répétitions à leur propre rythme et dans des conditions stables, faciles et sécuritaires. – S’exercer des deux côtés, si nécessaire. – Trouver des solutions par eux-mêmes, par essais et erreurs, en se basant sur les commentaires de l’entraîneur. 	<ul style="list-style-type: none"> – Être exposé à une variété de situations et effectuer un grand nombre de répétitions dans des conditions variées. – Avoir des objectifs clairs tant pour la forme (exécution adéquate) que pour le résultat des actions. – Être mis au défi par des tâches ou des conditions plus complexes et plus exigeantes et trouver davantage de solutions par essais et erreurs en se basant sur des commentaires de l’entraîneur qui seront toutefois moins fréquents. – Pratiquer les mouvements ou la technique dans des conditions où la fatigue prévaut ou qui reproduisent les exigences de la compétition, et faire face aux conséquences des erreurs. 	<ul style="list-style-type: none"> – Être exposés à des situations de compétition complexes ou exigeantes qui les forcent à exécuter la technique à un très haut niveau. – Apprendre à résoudre les problèmes auxquels ils font face. 	<ul style="list-style-type: none"> – Être exposés à des situations de compétition complexes ou exigeantes qui les forcent à exécuter parfaitement la technique. – Élaborer leurs propres solutions.

PROMOTIONS ACCELERÉES POUR LES COMPÉTITEURS EXCEPTIONNELS

La mission de Judo Canada est de préparer les athlètes à remporter des médailles au plus haut niveau international.

Il a été déterminé que pour atteindre cet objectif, les judokas canadiens qui entrent dans le stade de spécialisation du développement tel que détaillé dans le DLT doivent accumuler un volume d'expérience suffisant de compétition pendant les années de formation de leur carrière de judoka. Le nombre minimum de compétitions recommandées par année est proposé dans le tableau ci-dessous.



Les judokas qui progressent de façon satisfaisante dans les grades Kyu et qui participent au nombre requis de compétitions, comme indiqué ci-dessus, peuvent bénéficier d'une progression « accélérée » dans les grades Kyu. Cette progression accélérée s'applique uniquement aux judokas de la tranche d'âge liée à cette « Spécialisation ». Ils doivent aussi être admissibles à participer aux compétitions régulières de judo par catégories d'âge — à partir de 12 ans et de la ceinture jaune. Pour les judokas qui excellent en compétition à ce niveau, les exigences devraient être axées sur l'atteinte d'objectifs liés au conditionnement physique favorisant le développement des qualités athlétiques et sur les démonstrations des techniques, combinaisons et kaeshi-waza de prédilection plutôt que sur des évaluations formelles de toutes les habiletés incluses dans le syllabus. De plus, les compétiteurs **qui accumulent 40 combats** au cours d'une saison (le nombre publié dans le DLT de Judo Canada) devraient être promus à la ceinture suivante par l'entraîneur de leur club sans faire d'évaluation formelle.

PROMOTIONS PAR VOIE NORMALE

Seul un très faible pourcentage d'athlètes en judo pratiquera le judo pendant plus de trois saisons. C'est la réalité contextuelle de tous les sports au Canada. Les enfants commencent dans le sport et bien souvent, ils changent pour un autre sport ou abandonnent complètement les activités sportives organisées.

Notre objectif est d'encourager tous les participants à rester dans le sport du judo et à profiter de toutes les opportunités de développement. Aux premiers stades du développement, le rôle du sensei est

d'encourager et d'offrir les programmes de judo de la manière la plus divertissante possible dans un environnement à faible stress.

Les exigences techniques des ceintures jaune, orange et verte énumérées dans ce guide doivent être considérées comme des lignes directrices recommandées et non comme un standard défini et obligatoire.

C'est pourquoi la promotion du judoka doit être aussi souple que possible et procurer du plaisir, un sentiment d'accomplissement et une meilleure estime de soi. Le seul standard que nous recommandons de suivre est le nombre minimum d'années/saisons par grade.

Une fois que le judoka a atteint le « stade de spécialisation du développement » qui représente la ceinture verte ou l'âge de 12 ans, nous recommandons d'exiger une attitude plus engagée de la part des pratiquants. Pour ceux qui poursuivent vers la ceinture bleue, nous leur recommandons de garder une trace de leur implication dans les compétitions ou dans toute autre activité qui démontre leur soutien aux programmes de judo (bénévolat, arbitrage, instruction aux autres judokas comme assistant ou mentor, etc.), aux autres judokas, etc. Un tel registre des activités aidera les non-compétiteurs à passer au grade supérieur.

- **Temps minimum requis :** La durée indiquée pour chaque ceinture et chaque groupe est le minimum requis et devrait être ajustée par les instructeurs en fonction du niveau de conditionnement physique du judoka et de son âge. L'objectif est de faire en sorte que les judokas demeurent intéressés et actifs afin de pratiquer le judo tout au long de la vie. L'âge minimum d'admissibilité pour une ceinture noire est de 15 ans. Les élèves doivent donc comprendre que s'ils atteignent une certaine ceinture à un âge précoce, ils devront attendre longtemps avant de passer au prochain grade. Plus les enfants commencent jeunes, plus leur temps d'apprentissage à un nouveau kyu doit être long.
- **Le temps passé dans les grades du tableau ci-dessous est un minimum RECOMMANDÉ. Il s'agit d'un GUIDE.** Cette recommandation ne s'applique pas aux compétiteurs exceptionnels. Cependant, ces exemptions pour les compétiteurs ne peuvent être utilisées qu'une fois que le judoka est âgé de 12 ans et plus, qu'il commence à se spécialiser dans le judo et qu'il peut participer à une compétition régulière.

<i>Durée dans un grade/Âge</i>	U10	U12	U16	16+
<i>Blanche à jaune</i>	2 ans	1 an	10 mois	8 mois
<i>Jaune à orange</i>	2 ans	1 an	10 mois	8 mois
<i>Orange à verte</i>	S.O.	1 an	8 mois	8 mois
<i>Verte à bleue</i>	S.O.	S.O.	8 mois	8 mois
<i>Bleue à marron</i>	S.O.	S.O.	8 mois	8 mois
<i>Marron à noire</i>	S.O.	S.O.	1 année	1 année

- **Caractéristiques comportementales** — Le judo a été développé au Japon comme un système d'éducation physique et morale permettant aux judokas de se développer de façon holistique au fil du temps. Au Canada, les principes et les valeurs du SPORT PUR tels que l'esprit sportif,

l'excellence, l'inclusion et le plaisir sont constamment valorisés par Judo Canada. La cohérence comportementale avec ces valeurs est attendue de tous les élèves, enseignants et entraîneurs de judo. Le développement des compétences essentielles est intégré au judo par le biais du code moral proposé par le fondateur du judo, le professeur Jigoro Kano.

- **Code moral du judo** — Les compétences essentielles suivantes sont citées en référence dans les écoles de judo du monde entier :
 - Politesse — Être poli envers les autres.
 - Courage — Faire face aux difficultés avec bravoure.
 - Amitié — Être un bon compagnon et un bon ami.
 - Sincérité — Être sincère dans ses pensées et ses actions.
 - Honneur — Faire ce qui est juste et défendre ses principes.
 - Modestie — Ne pas avoir d'ego dans ses actions et ses pensées.
 - Respect — S'apprécier soi-même et apprécier les autres.
 - Contrôle de soi — Maîtriser ses émotions et ses actions.

OBJECTIFS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les objectifs de conditionnement physique indiquent ce que l'élève doit s'efforcer d'atteindre. Il est possible que certains de ces objectifs ne soient pas entièrement réalisables. Pour promouvoir la croissance du judo, nous devons mettre l'accent sur la sécurité. Puisque l'amélioration du conditionnement physique est importante pour la sécurité, la santé et le bien-être d'un athlète, les élèves de judo doivent maintenir un niveau minimum de conditionnement physique général. Nous pensons que les objectifs de conditionnement physique aident à augmenter la motivation des élèves à atteindre certains standards de conditionnement physique. De cette manière, les élèves sont mieux préparés à gérer l'apprentissage des techniques spécifiques au judo.

Quatre exercices de base sont établis pour être exécutés de manière uniforme à travers le Canada. Le nombre de répétitions suggérées dans les tests sont des objectifs que l'élève et l'instructeur devraient tenter d'atteindre. Cependant, ils devraient être ajustés pour les judokas qui ne sont peut-être pas capables d'atteindre le standard.

Pompes (push-up) — Les coudes doivent rester en contact étroit avec la cage thoracique à tout moment. Commencez en position haute. Le corps doit rester rigide à tout moment. Les bras doivent se plier à un angle minimum de 90 degrés :

- Complet : les orteils et les mains représentent les points d'appui du corps pendant toute la durée du test.
- Demi : les mains et les genoux (jambes pliées à 90° et chevilles croisées) représentent les points d'appui.



Redressements assis modifiés — la position de départ est sur le dos, les jambes pliées à un angle de 90 degrés et les deux pieds sur le sol. Les bras sont droits et étendus le long du corps. Les paumes des deux mains sont sur le sol. La tête n'est pas en contact avec le sol. L'exercice commence par un redressement de la tête et des épaules. Les mains doivent rester en contact avec le sol à tout moment. Le redressement est complété quand les doigts glissent sur le sol à une distance équivalente à la longueur du majeur, puis glissent vers l'arrière pour que les omoplates touchent de nouveau au sol. Cet exercice teste non seulement l'endurance des muscles abdominaux, mais aussi l'endurance des muscles du cou qui sont très importants dans l'exécution d'une chute adéquate, en particulier pour Ushiro-ukemi.



Burpees - Commencez en position debout. Une répétition est effectuée après avoir terminé le cycle suivant : pliez les genoux jusqu'à la position accroupie (*squat*) ; posez les mains au sol ; gardez toujours les pieds joints ; amenez les deux jambes simultanément vers l'arrière jusqu'à la position de départ d'une pompe (*push-up*) ; effectuez une pompe (*push-up*) complète (si elles le souhaitent, les femmes peuvent soutenir leur corps en s'appuyant sur leurs genoux pendant cette phase de l'exercice) ; ramenez les jambes simultanément jusqu'à la position accroupie (*squat*) initiale ; sautez en levant les bras et en frappant les mains l'une contre l'autre au point culminant du saut ; au moment d'atterrir après le saut, amorcez la deuxième répétition.

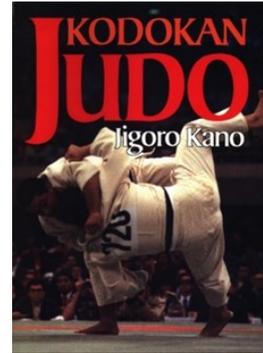


Test VO2 Max : Le test de condition physique en plusieurs étapes, aussi connu sous le nom de test du bip, test de cadence, test de Léger ou test navette de 20 mètres, est utilisé par les entraîneurs et les instructeurs de sport pour évaluer le VO2 max (absorption maximale d'oxygène) d'un athlète. L'évaluation de cette capacité chez les athlètes est essentielle pour répondre à leurs besoins en matière de développement. En les évaluant deux fois par année, les athlètes seront incités à travailler sur leur capacité cardio-respiratoire. Nous recommandons ce test à partir de 9 ans puisqu'il existe des normes bien établies à partir de cet âge pour les hommes et les femmes. De nombreuses options pour effectuer ce test et évaluer les athlètes peuvent être trouvées en ligne, par exemple : <https://www.topendsports.com/testing/norms/beep.htm> - (site uniquement en anglais. Se référer aux données des tableaux)

NOMENCLATURE UTILISEE DANS CE GUIDE

Référence et terminologie du judo Kodokan : Toutes les techniques sont basées sur celles démontrées dans le livre « Kodokan Judo » du Professeur Jigoro Kano, distribué par Kodansha America, édition 1986 ET sur les techniques répertoriées par le Kodokan sur le site suivant : <http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

La terminologie technique du judo Kodokan est utilisée dans ce guide.



Conseils pratiques d'enseignement pour les entraîneurs

Les programmes de statut d'instructeur certifié du PNCE de Judo Canada offrent une formation complète sur la façon d'initier les enfants au judo. Ils offrent aussi des conseils sur la façon de modifier l'entraînement pour les judokas plus âgés.

On peut trouver de précieux conseils dans des versions de Kata pour enfant qui ont été récemment élaborées. Une version produite par la Fédération française de judo est disponible à l'adresse suivante : [Kodomo-No-Kata — Version de la Fédération Française de Judo – vidéo Bing](#)

Une approche légèrement différente a été proposée dans le Kodomo-no-Kata produit par le Kodokan qui peut être consulté sur le lien suivant : [Kodomo-No-Kata - Version Kodokan – video Bing](#)

L'éventail complet d'exercices conçus pour développer les habiletés techniques fondamentales en judo est disponible à l'adresse suivante : [Modèle de développement à long terme de l'athlète — Judo Canada](#)

GUIDE DU SYLLABUS DES GRADES KYU

6e Kyu au 5e Kyu



Nage-waza

Tsuri-goshi ou Uki-goshi ou O-goshi	Tori se déplace en Tsugi-ashi latéral, du côté de la manche. Changement de prise du revers au dos/à la ceinture pendant le mouvement.
Ko-soto-gari ou Ko-soto-gake	Tori se déplaçant vers l'avant en diagonale, en Ayumi-ashi.
Hiza-guruma	Très jeune — Uke agenouillé sur un seul genou ; Tori se déplace en demi-cercle.
Uki-otoshi	Tori recule — se concentrer sur la traction par Tori pour le Kuzushi et le Zenpo-kaiten pour UKE.
Tai-otoshi	Tori recule en Ayumi-ashi.
O-uchi-gari	Très jeune — Uke agenouillé sur un seul genou ; Tori se déplace en demi-cercle.
O-soto-otoshi (modifié)	Tori avance en Ayumi-ashi. Tori avance en exécutant une prise standard et en déplaçant Uke vers l'arrière. Tori continue d'avancer tout en bloquant la jambe de Uke pour l'aider à faire sa chute. Tori garde les deux pieds au sol et fait tomber Uke sur le dos.
Ko-uchi-gari	Très jeune — Uke s'agenouille sur un seul genou ; Tori recule en Ayumi-ashi.

Habilités de transition

Hiza-guruma vers Kuzure-kesa-gatame
Tai-otoshi vers Ko-soto-gari
O-uchi-gari vers osaekomi-waza
Ko-uchi-gari vers osaekomi waza

Ne-waza

Kesa-gatame et sorties
Kuzure-kesa-gatame et sorties
Yoko-shiho-gatame et sorties

Kata-gatame et sorties
Kami-shiho-gatame et sorties
Retournement à plat ventre
Retournement à partir de la position tortue

Autres habiletés

Tsugi-ashi et Ayumi-ashi sans et avec partenaire dans toutes directions et en cercles.
Tai-sabaki en 4 formes 90 degrés sans partenaire
Crevette - EBI en arrière
Habiletés fondamentales - RESPECT
Kumi-kata
Kuzushi
Roulade avant
Tai-sabaki en 4 formes 180 degrés sans partenaire
Habiletés fondamentales - AMITIES
Randori ne-waza
Ukemi - Yoko-ukemi ; Zenpo-kaiten à gauche et à droite ; Ushiro-ukemi

Terminologie

Sensei (Professeur ou instructeur)
Hajime! (Commencez); Mate! (Attendez.)
Uke (Personne qui se défend contre une technique de judo)
Tori (Personne qui exécute une technique)
Dojo - (Endroit où s'entraîne un club de judo)
Obi - (ceinture)
Shiai-jo (Aire de combat)
Rei (Salut)

Objectifs de conditionnement physique

	U10	U12	U16	16+
Pompes (Push up)	8	10	15	20
Redressements assis	20	22	24	26
Burpees	12	15	16	20

Âge minimum pour passer à la ceinture jaune : 8 ans.

Priorités générales. Les programmes doivent être axés sur le développement des habiletés techniques fondamentales en judo, d'abord sans partenaire et ensuite avec un partenaire. L'accent doit être mis sur le développement de la force du tronc et du cou pour permettre au judoka d'être plus confiant dans sa chute arrière. L'initiation aux techniques de Nage-waza chez les enfants de moins de 8 ans est exécutée avec UKE en position agenouillée, sur un seul genou.

NOTE ! *Famille des projections de la hanche — Tsurigoshi, O-goshi, Uki-goshi — Au moment d'initier des adultes au judo, n'importe laquelle de ces trois techniques de projection similaires fonctionnera correctement. Pour initier les enfants à ces techniques, nous suggérons d'utiliser le Tsurigoshi qui offre un point de référence fixe, soit la prise sur la ceinture. Les enfants peuvent faire la prise sous le bras de UKE s'ils ont la même taille ou si Tori est plus petit que Uke (Ko-tsurigoshi) ; Tori peut faire la prise par-dessus le bras de Uke si Tori est plus grand que UKE (O-tsurigoshi). Il est aussi important de se rappeler qu'il s'agit d'une première projection de la hanche. Pour certains enfants qui n'ont pas encore la confiance nécessaire pour effectuer la chute, il existe une option qui consiste à s'appuyer sur la hanche de Tori pour effectuer une chute avec un impact beaucoup moins brusque. Cette option a été proposée dans la version Kodokan du Kodomo-no-Kata disponible sur le site suivant : [Kodomo-No-Kata — Version Kodokan — vidéo Bing et Kodomo-No-Kata - Fédération Française de Judo - vidéo Bing](#)

Les compétitions ne sont pas autorisées, mais les « festivals de judo » au cours desquels les judokas démontrent leurs habiletés sont encouragés.

Moins de 10 ans**Exigences pour passer au 5e grade kyu par ordre de priorité**

- Capacité à suivre le rythme à l'entraînement pendant au moins 45 minutes
- Aptitude à effectuer des chutes dans toutes les directions de façon sécuritaire
- Pratiquer les habiletés liées aux fondements du mouvement et les techniques de judo à droite et à gauche
- Servir d'Uke pour le Tori qui tente un examen de grade
- Compréhension du concept de respect des autres judokas et des instructeurs ; attitude amicale et capacité à coopérer avec les autres judokas
- Comprendre la terminologie de base utilisée lors des séances de judo

10-11 ans

Exigences pour passer au 5e grade kyu par ordre de priorité

- Capacité à suivre le rythme à l'entraînement pendant un minimum de 60 minutes
- Aptitude à effectuer des chutes dans toutes les directions de façon sécuritaire
- Minimum de 80 cours en tant que ceinture blanche et blanche-jaune
- Servir d'Uke pour le Tori qui tente un examen de grade
- Respect des autres judokas et des instructeurs ; attitude amicale et capacité à coopérer avec les autres judokas
- Amélioration de la capacité d'attention telle qu'évaluée par l'instructeur
- Compréhension de la terminologie de base utilisée lors des séances de judo

12 à 15 ans

Exigences pour passer au 5e grade kyu — voie technique

- Capacité à rester concentré et à suivre le rythme à l'entraînement pendant au moins 90 minutes
- Aptitude à effectuer des chutes dans toutes les directions de façon sécuritaire
- Minimum d'un an de judo avec un minimum de 2 séances par semaine
- Respect des autres judokas et des instructeurs et application pratique de la philosophie de l'esprit sportif
- Compréhension de la terminologie de base du judo utilisée lors des séances de judo

16 ans et plus

Exigences pour passer au 5e grade kyu — voie technique

- Capacité à rester concentré et à suivre le rythme à l'entraînement pendant au moins 90 minutes
- Aptitude à effectuer des chutes dans toutes les directions de façon sécuritaire
- Minimum d'une saison de judo avec un minimum de 2 séances de 90 minutes par semaine
- Respect des autres judokas et des instructeurs; application pratique de l'étiquette du judo et de la philosophie de l'esprit sportif
- Attitude amicale et capacité à coopérer avec les autres judokas

5e Kyu au 4e Kyu



Nage-waza

Ippon-seoi-nage	Tori recule en ayumi-ashi
De-ashi-harai	Uke fait un pas vers l'avant ou recule en ayumi-ashi
Sasae-tsurikomi-ashi	Tori recule en ayumi-ashi
O-soto-gari	Tori va vers l'avant en ayumi-ashi
Seoi-nage	Tori recule en ayumi-ashi
Eri-seoi-nage	Tori recule en ayumi-ashi
Tsurikomi-goshi	Tori recule en ayumi-ashi
Okuri-ashi-harai	Tori et Uke bougent latéralement

Habilités de transition

O-soto-gari vers O-soto-otoshi
Sasae-tsurikomi-ashi vers Tai-otoshi
O-soto-gari vers osaekomi-waza
Ko-uchi-gari vers O-uchi-gari
Ippon-seoi-nage vers Kami-shiho-gatame
Hiza-guruma vers Tsuru-goshi
Ko-uchi-gari vers Ko-soto-gari
Tsubame-gaeshi

Ne-waza

Kuzure-kami-shiho-gatame et sorties
Ushiro-kesa-gatame et sorties
Tate-shiho-gatame et sorties
Uki-gatame et sorties
Ura-gatame et sorties
Transition entre Kuzure-kami-shiho vers Yoko-shiho et Kesa-gatame

Attaquer la position de garde
Ura-gatame avec entrée en roulant

Autres habiletés

Crevettes jambes vers l'avant
Position de garde
Habiletés fondamentales: COURAGE
Randori tachi-waza
Uchi-komi en déplacement pour le Nage-waza
Roue, rondade et équilibre sur les mains
Retournement Ne-waza de Uke de la position tortue
Retournement Ne-waza de Uke de la position sur le ventre
Habiletés fondamentales : MAÎTRISE DE SOI
Ukemi

Terminologie

Ippon (Point complet)
Waza-ari (Demi point)
Qui est le fondateur du judo?
Osaekomi (Exécuter une immobilisation)
Toketa! (Commande d'un arbitre pour relâcher ou arrêter une prise)
Shido (Penalité)
Hansoku-make (Disqualification)

Objectifs de conditionnement physique

	U10	U12	U16	16+
Pompes (Push up)	10	12	15	20
Redressements assis	20	22	24	26
Burpees	20	25	20 en 60 secondes	22 en 60 secondes

Pour passer au 4e kyu (orange), l'enfant doit être âgé d'au moins 10 ans.

Priorités générales : Continuer à mettre l'accent sur le développement des habiletés techniques fondamentales en judo, sur une bonne compréhension des principes du mouvement avec le partenaire et le kuzushi afin de faciliter l'acquisition future d'habiletés spécifiques au sport. Continuer à mettre l'accent sur le développement de la force du tronc et du cou pour permettre au judoka d'être plus confiant au moment d'effectuer une chute. La participation aux compétitions est encouragée. Cependant, pour les enfants âgés de 10 à 12 ans, les règles de Judo Canada doivent mettre l'accent sur l'expérience plutôt que sur la victoire. Dans les périodes d'échauffement de l'entraînement, continuer à se concentrer sur le développement de la vitesse et de l'agilité. Les enfants âgés de 8 à 12 ans développent ces capacités de manière très efficace quand ils sont soumis à un entraînement systémique. L'utilisation d'un format d'entraînement « à relais » est favorisée grâce à une variété d'habiletés reliées aux fondements du mouvement en tachi-waza et en ne-waza.

Les enfants de moins de 10 ans qui se préparent pour leur ceinture orange doivent :

- Pratiquer le judo en tant que ceinture jaune depuis deux saisons.
- Pratiquer les habiletés liées aux fondements du mouvement et les habiletés en judo à droite et à gauche
- Traiter les pairs et les instructeurs avec respect et respecter les règles du dojo.
- Comprendre la terminologie du judo utilisée lors des entraînements et des festivals.
- Faire preuve de courage en randori et de maîtrise de soi à l'entraînement

10-11 ans

Exigences pour passer au 4e grade kyu

- Pratiquer le judo en tant que ceinture jaune pendant au moins un an avec un minimum de 2 séances/semaine.
- Pratiquer les habiletés liées aux fondements du mouvement et les habiletés en judo à droite et à gauche.
- Traiter les pairs et les instructeurs avec respect et respecter les règles du dojo.
- Compréhension de la terminologie du judo utilisée lors des entraînements et des compétitions.
- Faire preuve de courage et de maîtrise de soi en compétition et à l'entraînement.

Judokas âgés de 12 à 15 ans ou plus

Exigences pour passer au 4e grade kyu

- Mêmes exigences minimales que pour les 10 - 11 ans.
- Une promotion de grade accélérée est offerte aux judokas obtenant des résultats exceptionnels en compétition, comme décrit précédemment dans ce guide, et pour les compétiteurs qui participent au nombre d'événements recommandé par saison par le DLT pour un stade de développement spécifique.

4e Kyu au 3e Kyu



Nage-waza

Harai-goshi	Tori recule en ayumi-ashi et/ou tori se déplace latéralement en tsugi-ashi, du côté de la manche.
Tani-otoshi	Tori avance en ayumi-ashi
Sode-tsurikomi-goshi	Tori recule en ayumi-ashi
Yoko -tomoe-nage	Tori se déplace latéralement en tsugi-ashi
Yoko-otoshi	Tori se déplace latéralement en tsugi-ashi
Harai-tsurikomi-ashi	Tori avance en ayumi-ashi et/ou tori fait une rotation en tsugi-ashi
Sumi-gaeshi	Tori avance ou recule en ayumi-ashi ou fait une rotation en tsugi-ashi
Tomoe-nage	Tori recule ou avance en ayumi-ashi

Habilités de transition

Tani-otoshi en contre de tsurikomi-goshi
Ko-uchi-gari vers Seoi-nage (choix entre Ippon; Morote ou Eri)
O-uchi-gari vers Seoi-nage (choix entre Ippon; Morote ou Eri)
Tsurikomi-goshi vers O-uchi-gari
O-uchi-gari vers Okuri-ashi-barai
Harai-goshi vers O-soto-gari
O-uchi-gari-gaeshi

Ne-waza

Sankaku-gatame (osaekomi-waza)
Nami-juji-jime
Ude-garami
Gyaku-juji-jime
Juji-gatame
Kata-juji-jime

Ude-gatame
Transition entre tous les osaekomi-waza connues

Autres habiletés

Retournement Ne-waza de Uke lorsque Tori est en position de garde
Passage de garde en Ne-waza
Habilités fondamentales: POLITESSE
Nage-no-Kata 1ère série
Ne waza, principes de défense en position tortue
Ne waza , principes de défense en position de garde
Tachi-waza en bloquant une technique de projection avant
Retournement en étranglement quand uke est en position tortue
Habilités fondamentales: HONNEUR

Objectifs de conditionnement physique

	U16	16+
Pompes (Push up)	35	40
Redressements assis	26	28
Burpees en 60 secondes	25	29

Pour passer à la ceinture verte, l'enfant doit être âgé d'au moins 12 ans.

Conseils généraux d'entraînement : Les judokas qui atteignent ce niveau d'acquisition d'habiletés entrent dans la phase de spécialisation de notre sport. Cela signifie que ceux qui souhaitent poursuivre la compétition sont fortement encouragés à participer à plusieurs tournois par saison. Pour les compétiteurs exceptionnels, leurs résultats leur offriront une voie accélérée vers leur prochaine promotion. Certains judokas à ce stade commencent aussi la puberté, ce qui offre un ensemble de défis et d'opportunités qui doivent être abordés par des instructeurs/entraîneurs compétents et certifiés du PNCE lors de l'entraînement.

La première série du Nage-no-Kata devrait être pratiquée à ce stade. Cependant seul Tori sera évalué.

10-11 ans

Exigences pour passer au 3e grade kyu

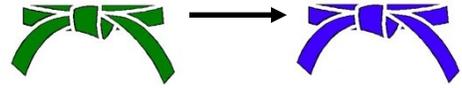
- Pratiquer le judo en tant que ceinture orange pendant au moins un an avec un minimum de 2 séances par semaine.
- Toutes les habiletés doivent être démontrées de manière bilatérale
- Traiter ses pairs et les instructeurs avec respect et respecter l'esprit sportif et les règles.
- Faire preuve de courage, de maîtrise de soi en compétition et à l'entraînement.
- Faire preuve de politesse.

12 à 16 ans ou plus

Exigences pour passer au 3e grade kyu

- Mêmes exigences minimales que pour les 10-11 ans.
- Démontrer la première série du Nage-no-Kata en tant que Tori.
- Une promotion de grade accélérée est offerte aux judokas obtenant des résultats exceptionnels en compétition, comme décrit précédemment dans ce guide, et pour les compétiteurs qui participent au nombre d'événements par saison recommandé par le DLT.

3e Kyu au 2e Kyu



Nage-waza

Hane-goshi	Tori recule en ayumi ashi
Ushiro-goshi	Uke recule ou se tourne pour effectuer un koshi-waza
Obi-tori-gaeshi	Tori recule et/ou en situation de Ne-waza
Seoi-otoshi	Tori recule ou se déplace latéralement en tsugi-ashi
Uchi-mata	Tori recule ou se tourne
Hane-goshi-gaeshi	Uke recule et essaie Hane -goshi
Ko-uchi-gaeshi	Uke avance et essaie Ko-uchi-gari
Uchi-mata- gaeshi	Uke recule ou se tourne et essaie Uchi-mata

Habilités de transition

O-uchi-gari vers Tomoe-nage
Tokui-waza Nage-waza au choix
Tokui-waza Ne-waza au choix
Renraku-waza au choix
Kaeshi-waza au choix
Transition de Tachi-waza vers Ne-waza au choix
Transition entre deux techniques de Ne-waza au choix
Feinte avant vers Tani-otoshi

Ne-waza

Hadaka-jime
Hiza-gatame
Okuri-eri-jime
Waki-gatame
Kataha-jime
Hara-gatame

Katate-jime
Retournement en Kansetsu-waza au choix
Retournement en Shime-waza au choix

Autres habiletés

Nage-no-Kata : 2 premières séries
Connaissance des règles de compétition (questions aléatoires de l'examineur)
Tachi-waza en bloquant une technique de projection arrière
Les normes de tournois (questions aléatoires de l'examineur)
Habiletés fondamentales: HONNETETE
Nage-no-Kata : 3 premières séries
Analyse mécanique (kuzushi-tsukuri-kake) - Choix de la technique par le candidat
Connaissance du judo : origine et histoire (où, quand, qui, pourquoi, de quoi)

Objectifs de conditionnement physique

	U16	16+
Pompes (Push up)	35	40
Redressements assis	28	30
Burpees en 60 secondes	25	29

L'âge minimum pour passer à la ceinture bleue est de 13 ans.

Informations générales : La grande majorité des judokas canadiens qui atteignent ce niveau de développement des habiletés sont à divers stades de la puberté. Cette période de la vie offre une fenêtre d'opportunité sans précédent pour le développement des capacités athlétiques et l'entraînement du judo doit en tenir compte. La capacité de performance dans tous les sports équivaut toujours aux capacités athlétiques de l'individu. Pour cette raison, l'entraînement du judo chez les jeunes à ce stade de développement doit offrir un stimulus d'entraînement optimal qui vise l'endurance, la force, la puissance et la vitesse en plus du développement technique. La participation à des compétitions est fortement encouragée.

Les 2 premières séries du Nage-no- kata devraient être pratiquées à ce stade.

Tous les judokas admissibles de tous les groupes d'âge
Exigences pour passer au 2e grade kyu

- Un minimum de 72 pratiques d'une durée de 90 à 120 minutes en tant que ceinture verte.
- Toutes les habiletés doivent être démontrées de manière bilatérale.
- Traiter les pairs et les instructeurs avec respect et respecter l'esprit sportif et les règles.
- Faire preuve de courage, de maîtrise de soi en compétition et à l'entraînement.
- Faire preuve de politesse et d'honnêteté.
- Démontrer les deux premières séries du Nage-no-Kata en tant que Tori.
- Connaissance de l'origine et de l'histoire du judo — notions de base — où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada et le judo à travers le monde. Jeux utilisés en judo pour le développement de certaines habiletés de judo. Règles de compétition et terminologies.
- Les compétiteurs exceptionnels qui satisfont au standard minimal d'expérience de compétition requis, comme défini dans le DLT de Judo Canada, sont admissibles à une promotion de grade accélérée.

2e Kyu au 1er Kyu



Nage-waza

Koshi-guruma	Direction au choix
Harai-makikomi	Direction au choix
O-soto-makikomi	
Sumi-otoshi	Direction au choix
Ura-nage	Direction au choix
Yoko-guruma	Direction au choix
Ko-uchi-makikomi	
Yoko-wakare	

Habilités de transition

Makikomi-waza au choix
Combinaison de deux Tachi-waza dans des directions opposées (i.e. avant vers l'arrière) au choix
Combinaison de deux Tachi-waza dans des directions opposées (i.e. gauche à droite) au choix
2 Tokui-waza en Tachi-waza au choix
2 Tokui-waza en Ne-waza au choix
2 transitions de Tokui waza au choix
Uchi-mata-sukashi

Ne-waza

Ryote-jime
Ashi-gatame
Sode-guruma-jime
Te-gatame
Tsukkomi-jime
Sankaku-gatame (Kansetsu-waza)
Sankaku-jime

2 Transitions de Tachi-waza vers Ne-waza
2 Retournements en Shime-waza au choix
2 Retournements en Kansetsu-waza au choix

Autres habiletés

Nage-no-Kata: Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza (Tori)
Analyse mécanique (kuzushi-tsukuri-kake) - Choix de la technique par le candidat
Connaissance du judo : tradition et héritage
Habiletés fondamentales : MODESTIE

Objectifs de conditionnement physique

	U16	16+
Pompes (Push up)	40	50
Redressements assis	32	36
Burpees en 60 secondes	27	31

L'âge minimum pour passer à la ceinture marron est de 14 ans.

Informations générales. La grande majorité des judokas canadiens qui atteignent ce niveau de développement des habiletés sont à divers stades de la puberté. Cette période de la vie offre une fenêtre d'opportunité sans précédent pour le développement des capacités athlétiques et l'entraînement du judo doit en tenir compte. Les qualités athlétiques sont à la base de la capacité de performance dans tous les sports et le judo ne fait pas exception. Pour cette raison, l'entraînement du judo chez les jeunes à ce stade de développement doit offrir un stimulus d'entraînement optimal qui vise l'endurance, la force, la puissance et la vitesse en plus du développement technique. La participation à des compétitions est fortement encouragée.

À ce stade-ci, les trois premières séries du Nage-No-kata devraient être pratiquées.

Participants de tous âges
Exigences pour passer au 1er grade kyu

- Un minimum de 72 pratiques de 90 à 120 minutes en tant que ceinture bleue
- Toutes les habiletés techniques doivent être pratiquées à droite et à gauche.
- Toutes les techniques de Nage-waza doivent être démontrées avec une bonne compréhension théorique des principes du kuzushi-tsukuri-kake.
- L'honneur et la modestie doivent être démontrés dans le comportement du candidat
- Traiter les pairs et les instructeurs avec respect et respecter l'esprit sportif et les règles
- Démontrer les trois premières séries du Nage-no-Kata en tant que Tori.
- Connaissance de l'origine et de l'histoire du judo — notions de base — où, quand, qui, pourquoi, à partir de quoi, le judo au Canada et le judo à travers le monde. Jeux utilisés en judo pour le développement de certaines habiletés de judo. Règles de compétition et terminologies.
- Les compétiteurs exceptionnels qui satisfont au standard minimal d'expérience de compétition requis, comme défini dans le DLT de Judo Canada, sont admissibles à une promotion de grade accélérée.