



Conseil des Grades

REGLEMENTATION GENERALE **PROGRAMMES d'EXAMENS du 1^{er} au 6^{ème} DAN**

SHO - DAN - SHIKEN 1er DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

A. NAGE - NO - KATA

Trois premiers groupes

Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

B. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA

Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi

C. ASHI - WAZA

KOSHI - WAZA

TE - WAZA

1. De-Ashi-Barai

2. Hiza-Guruma

3. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

4. O-Soto-Gari

5. O-Uchi-Gari

6. Ko-Soto-Gari

7. Ko-Uchi-Gari

8. Okuri-Ashi-Barai

9. Uchi-Mata

10. Uki-Goshi

11. O-Goshi

12. Koshi-Guruma

13. Tsuri-Komi-Goshi

14. Harai-Goshi

15. Seoi-Nage

16. Tai-Otoshi

MA - SUTEMI - WAZA

17. Tomoe-Nage

Exécution des techniques avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.

NE - WAZA

D. FORME DE TRAVAIL EN NE - WAZA

Personnelle avec déplacements libres et variés sous la forme de Yaku-Soku-Geiko

E. OSAE - KOMI - WAZA

1. Kesa-Gatame

2. Kuzure-Gesa-Gatame

3. Kata-Gatame

4. Kami-Shiho-Gatame

5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

6. Yoko-Shiho-Gatame

7. Tate-Shiho-Gatame

Exécution de mouvements fondamentaux et des variantes (dans chaque groupe).

Remarque : Amener l'immobilisation à partir d' une situation réaliste.

F. SHIME - WAZA

1. Nami-Juji-Jime

2. Gyaku-Juji-Jime

3. Kata-Juji-Jime

4. Okuri-Eri-Jime

5. Hadaka-Jime

6. Kata-Ha-Jime

Exécution d' étranglements et de variantes dans des positions de départ différentes.

G. KANSETSU - WAZA

1. Ude-Garami

2. Juji-Gatame

3. Ude-Gatame

4. Hiza-Gatame

5. Waki-Gatame

6. Hara-Gatame

Exécution de clés et des variantes dans des positions de départ différentes.

NI - DAN - SHIKEN 2e DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

A. NAGE - NO - KATA

Complet

Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

B. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA

Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi

C. ASHI - WAZA

KOSHI - WAZA

TE - WAZA

COMBINAISONS

1. De-Ashi-Barai
2. Hiza-Guruma
3. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
4. O-Soto-Gari
5. O-Uchi-Gari
6. Ko-Soto-Gari
7. Ko-Uchi-Gari
8. Okuri-Ashi-Barai
9. Uchi-Mata

10. Uki-Goshi
11. O-Goshi
12. Koshi-Guruma
13. Tsuri-Komi-Goshi
14. Harai-Goshi

15. Seoi-Nage
16. Tai-Otoshi

1. O-Soto-Gari
2. O-Uchi-Gari
3. Ko-Uchi-Gari
4. Tsuri-Komi-Goshi
5. Uchi-Mata
6. Tai-Otoshi
7. Harai-Goshi

MA - SUTEMI - WAZA

17. Tomoe-Nage

Exécution des techniques demandées pour le grade 1er Dan (1er et 2ème Kyo), avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.

Exécution des combinaisons (Renzoku-Waza) sur les mouvements suivants (qui suivent la technique demandée ou la précédent).

NE - WAZA

D. FORME DE TRAVAIL EN NE - WAZA

Personnelle avec déplacements libres et variés sous la forme de Yaku-Soku-Geiko

E. OSAE - KOMI - WAZA

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. Kesa-Gatame | 4. Kami-Shiho-Gatame | 7. Tate-Shiho-Gatame |
| 2. Kuzure-Gesa-Gatame | 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame | |
| 3. Kata-Gatame | 6. Yoko-Shiho-Gatame | |

Exécution de mouvements fondamentaux et des variantes (dans chaque groupe).

Remarque : Amener l' immobilisation à partir d' une situation réaliste.

F. SHIME - WAZA

- | | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1. Nami-Juji-Jime | 3. Kata-Juji-Jime | 5. Hadaka-Jime | 7. Katate-Jime |
| 2. Gyaku-Juji-Jime | 4. Okuri-Eri-Jime | 6. Kata-Ha-Jime | 8. Sankaku-Jime |

Exécution d' étranglements et des variantes dans des positions de départ différentes.

G. KANSETSU - WAZA

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1. Ude-Garami | 3. Ude-Gatame | 5. Waki-Gatame | 7. Sankaku-Gatame |
| 2. Juji-Gatame | 4. Hiza-Gatame | 6. Hara-Gatame | |

Exécution de clés et des variantes dans des positions de départ différentes.

H. DIVERS

Tori sur le dos : Formes de défenses
Tori en position quadrupédique : Formes de défenses

Une série au choix

SAN - DAN - SHIKEN 3e DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

- A. NAGE - NO - KATA** Deux groupes
- B. KATAME - NO - KATA** Osae-Komi-Waza - Shime-Waza ou Osae-Komi-Waza - Kansetsu-Waza
Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke
- C. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi
- D. NAGE - WAZA** 1 & 2 Kyo Exécution des techniques avec les différentes opportunités.

1 KYO	2 KYO	Exécution simple	Combinaisons Enchaînements
1. De-Ashi-Barai	9. Ko-Soto-Gari	1. Ko-Soto-Gake	1. De-Ashi-Barai
2. Hiza-Guruma	10. Ko-Uchi-Gari	2. Ashi-Guruma	2. O-Soto-Gari
3. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	11. Koshi-Guruma	3. Hane-Goshi	3. O-Uchi-Gari
4. Uki-Goshi	12. Tsuri-Komi-Goshi	4. Harai-Tsuri-Komi-Ashi	4. Ko-Uchi-Gari
5. O-Soto-Gari	13. Okuri-Ashi-Barai	5. Tomoe-Nage	5. Tai-Otoshi
6. O-Goshi	14. Tai-Otoshi		6. Okuri-Ashi-Barai
7. O-Uchi-Gari	15. Harai-Goshi		7. Harai-Goshi
8. Seoi-Nage	16. Uchi-Mata		8. Uchi-Mata
			9. Tsuri-Komi-Goshi

- 1- Exécution des techniques demandées pour le grade 2ème Dan (1er et 2ème Kyo) avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.
- 2- Exécution simple des mouvements demandés.
- 3- Exécution des combinaisons (Renzoku-Waza) qui suivent la technique demandée ou qui la précèdent et des enchaînements (Renraku-Waza).

NE - WAZA

- E. FORME DE TRAVAIL EN NE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous la forme de Yaku-Soku-Geiko
- F. OSAE - KOMI - WAZA**
- | | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. Kesa-Gatame | 3. Kata-Gatame | 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame | |
| 2. Kuzure-Gesa-Gatame | 4. Kami-Shiho-Gatame | 6. Yoko-Shiho-Gatame | 7. Tate-Shiho-Gatame |

Exécution de mouvements fondamentaux et des variantes (dans chaque groupe).
Remarque : Amener l' immobilisation à partir d' une situation réaliste.

- G. SHIME - WAZA**
- | | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Nami-Juji-Jime | 4. Hadaka-Jime | 7. Katate-Jime | 10. Sode-Guruma-Jime |
| 2. Gyaku-Juji-Jime | 5. Okuri-Eri-Jime | 8. Sankaku-Jime | |
| 3. Kata-Juji-Jime | 6. Kata-Ha-Jime | 9. Ryote-Jime | |

Exécution d étranglements et des variantes dans des positions de départ différentes.

- H. KANSETSU - WAZA**
- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1. Ude-Garami | 3. Ude-Gatame | 5. Waki-Gatame | 7. Sankaku-Gatame |
| 2. Juji-Gatame | 4. Hiza-Gatame | 6. Hara-Gatame | |

Exécution de clés et des variantes dans des positions de départ différentes.

I. DIVERS

Etranglements sur Uke contrôlé en immobilisation

Clé de bras sur Uke contrôlé en immobilisation

Tori sur le dos : Formes de défenses

Tori en position quadrupédique : Formes de défenses

Uke sur le dos : Formes d'entrées

Uke en position quadrupédique : Formes de retournements

Une série au choix

YO - DAN - SHIKEN 4e DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

- A. KATAS** Nage-No-Kata (2 groupes) - Katame-No-Kata (2 groupes)
Kime-No-Kata (En entier)

Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

- B. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi

- C. NAGE - WAZA** Exécution des techniques des 1er, 2e et 3e Kyo du Gokyo avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.

1 KYO

1. De-Ashi-Barai
2. Hiza-Guruma
3. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
4. Uki-Goshi
5. O-Soto-Gari
6. O-Goshi
7. O-Uchi-Gari
8. Seoi-Nage

2 KYO

9. Ko-Soto-Gari
10. Ko-Uchi-Gari
11. Koshi-Guruma
12. Tsuri-Komi-Goshi
13. Okuri-Ashi-Barai
14. Tai-Otoshi
15. Harai-Goshi
16. Uchi-Mata

3 KYO

17. Ko-Soto-Gake
18. Tsuri-Goshi
19. Yoko-Otoshi
20. Ashi-Guruma
21. Hane-Goshi
22. Harai-Tsuri-Komi-Ashi
23. Tomoe-Nage
24. Kata-Guruma

Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) et enchaînements (Renraku-Waza), sur les mouvements des 1er et 2ème Kyo.

NE - WAZA

- D. FORME DE TRAVAIL EN NE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous la forme de Yaku-Soku-Geiko

E. OSAE - KOMI - WAZA

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. Kesa-Gatame | 4. Kami-Shiho-Gatame | 7. Tate-Shiho-Gatame |
| 2. Kuzure-Gesa-Gatame | 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame | |
| 3. Kata-Gatame | 6. Yoko-Shiho-Gatame | |

Exécution de mouvements fondamentaux et des variantes (dans chaque groupe).

Remarque : Amener l' immobilisation à partir d' une situation réaliste.

F. SHIME - WAZA

- | | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Nami-Juji-Jime | 4. Hadaka-Jime | 7. Katate-Jime | 10. Sode-Guruma-Jime |
| 2. Gyaku-Juji-Jime | 5. Okuri-Eri-Jime | 8. Sankaku-Jime | 11. Tsukkomi-Jime |
| 3. Kata-Juji-Jime | 6. Kata-Ha-Jime | 9. Ryote-Jime | |

Exécution d' étranglements et des variantes dans des positions de départ différentes.

G. KANSETSU - WAZA

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1. Ude-Garami | 3. Ude-Gatame | 5. Waki-Gatame | 7. Sankaku-Gatame |
| 2. Juji-Gatame | 4. Hiza-Gatame | 6. Hara-Gatame | 8. Ashi-Gatame |
| | | | 9. Te-Gatame |

Exécution de clés et des variantes dans des positions de départ différentes.

H. DIVERS

 Combinaisons et enchaînements en Katame-Waza

Tori sur le dos : Formes de défenses **Tori** en position quadrupédique : Formes de défenses
Uke sur le dos : Formes d' entrées **Uke** en position quadrupédique : Formes de retournements

Une série au choix

Application des **Shime-Waza** et **Kansetsu-Waza** dans toutes positions

GO - DAN - SHIKEN 5e DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

- A. KATAS** Nage-No-Kata : deux groupes Katame-No-Kata: deux groupes
Kime-No-Kata : en entier Ju-No-Kata : en entier

Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

- B. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi

- C. NAGE - WAZA** Exécution des techniques des 1er, 2e, 3e et 4e Kyo du Gokyo avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.

Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) et enchaînements (Renraku-Waza), sur les mouvements des 1er, 2ème Kyo et 3ème kyo (pour ce dernier en 1ère ou 2ème technique).

- | 1 KYO | 2 KYO | 3 KYO | 4 KYO |
|--------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------|
| 1. De-Ashi-Barai | 9. Ko-Soto-Gari | 17. Ko-Soto-Gake | 25. Sumi-Gaeshi |
| 2. Hiza-Guruma | 10. Ko-Uchi-Gari | 18. Tsuru-Goshi | 26. Tani-Otoshi |
| 3. Sasae-Tsuru-Komi-Ashi | 11. Koshi-Guruma | 19. Yoko-Otoshi | 27. Hane-Maki-Komi |
| 4. Uki-Goshi | 12. Tsuru-Komi-Goshi | 20. Ashi-Guruma | 28. Sukui-Nage |
| 5. O-Soto-Gari | 13. Okuri-Ashi-Barai | 21. Hane-Goshi | 29. Utsuri-Goshi |
| 6. O-Goshi | 14. Tai-Otoshi | 22. Harai-Tsuru-Komi-Ashi | 30. O-Guruma |
| 7. O-Uchi-Gari | 15. Harai-Goshi | 23. Tomoe-Nage | 31. Soto-Maki-Komi |
| 8. Seoi-Nage | 16. Uchi-Mata | 24. Kata-Guruma | 32. Uki-Otoshi |

- D. EXECUTION DES MOUVEMENTS HORS GOKYO**

- | | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Morote-Gari | 3. Kibisu-Gaeshi | 5. Tawara-Gaeshi | 7. Ko-Uchi-Gaeshi |
| 2. Seoi-Otoshi | 4. Kuchiki-Daoshi | 6. Uchi-Maki-Komi | 8. O-Soto-Maki-Komi |

- E. LIAISONS DEBOUT / SOL**

NE - WAZA

- F. FORME DE TRAVAIL EN NE - WAZA** Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko

- G. OSAE - KOMI - WAZA**

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. Kesa-Gatame | 4. Kami-Shiho-Gatame | 7. Tate-Shiho-Gatame |
| 2. Kuzure-Gesa-Gatame | 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame | |
| 3. Kata-Gatame | 6. Yoko-Shiho-Gatame | |

Exécution de mouvements fondamentaux et des variantes (dans chaque groupe).
Amener l' immobilisation à partir d' une situation réaliste.

- H. SHIME - WAZA**

- | | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Nami-Juji-Jime | 4. Hadaka-Jime | 7. Katate-Jime | 10. Sode-Guruma-Jime |
| 2. Gyaku-Juji-Jime | 5. Okuri-Eri-Jime | 8. Sankaku-Jime | 11. Tsukkomi-Jime |
| 3. Kata-Juji-Jime | 6. Kata-Ha-Jime | 9. Ryote-Jime | |

Exécution d' un étranglement et des variantes dans des positions de départ différentes.

- I. KANSETSU - WAZA**

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1. Ude-Garami | 3. Ude-Gatame | 5. Waki-Gatame | 7. Sankaku-Gatame |
| 2. Juji-Gatame | 4. Hiza-Gatame | 6. Hara-Gatame | 8. Ashi-Gatame |
| | | | 9. Te-Gatame |

Exécution d' une clé et des variantes dans des positions de départ différentes.

- J. DIVERS**

Combinaisons et enchaînements en Katame-Waza

- | | |
|---|--|
| Tori sur le dos : Formes de défenses | Tori en position quadrupédique : Formes de défenses |
| Uke sur le dos : Formes d' entrées | Uke en position quadrupédique : Formes de retournements |

Une série au choix

Application des **Shime-Waza** et **Kansetsu-Waza** dans toutes positions.

ROKU - DAN - SHIKEN 6e DAN JUDO

Fédération Francophone Belge de Judo

NAGE - WAZA

A. KATAS

Nage-No-Kata - Katame-No-Kata : deux groupes dans le kata de leur choix.

Kime-No-Kata - Ju-No-Kata - Kodokan-Goshin-Jutsu : en entier.

Le candidat de moins de 50 ans doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

B. FORME DE TRAVAIL EN NAGE - WAZA

Personnelle avec déplacements libres et variés sous les formes de Yaku-Soku-Geiko et d' Uchi-Komi

C. NAGE - WAZA

Exécution des techniques des 5 Kyo du Gokyo avec les différentes opportunités pour le mouvement considéré.

1 KYO

1. De-Ashi-Barai
2. Hiza-Guruma
3. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
4. Uki-Goshi
5. O-Soto-Gari
6. O-Goshi
7. O-Uchi-Gari
8. Seoi-Nage

2 KYO

9. Ko-Soto-Gari
10. Ko-Uchi-Gari
11. Koshi-Guruma
12. Tsuri-Komi-Goshi
13. Okuri-Ashi-Barai
14. Tai-Otoshi
15. Harai-Goshi
16. Uchi-Mata

3 KYO

17. Ko-Soto-Gake
18. Tsuri-Goshi
19. Yoko-Otoshi
20. Ashi-Guruma
21. Hane-Goshi
22. Harai-Tsuri-Komi-Ashi
23. Tomoe-Nage
24. Kata-Guruma

4 KYO

25. Sumi-Gaeshi
26. Tani-Otoshi
27. Hane-Maki-Komi
28. Sukui-Nage
29. Utsuri-Goshi
30. O-Guruma
31. Soto-Maki-Komi
32. Uki-Otoshi

5 KYO

33. O-Soto-Guruma
34. Uki-Waza
35. Yoko-Wakare
36. Yoko-Guruma
37. Ushiro-Goshi
38. Ura-Nage
39. Sumi-Otoshi
40. Yoko-Gake

Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) et enchainements (Renraku-Waza), sur les mouvements des 1er, 2ème Kyo et 3ème Kyo.

Pour le 3ème Kyo en première ou deuxième technique.

Pour le 4ème et 5 Kyo exécution simple.

D. TECHNIQUES HORS GOKYO

TE-WAZA

1. Seoi-Otoshi
2. Obi-Otoshi
3. Morote-Gari
4. Kuchiki-Daoshi
5. Kibisu-Gaeshi
6. Ko-Uchi-Gaeshi
7. Uchi-Mata-Sukashi
8. Yama-Arashi
9. Ippon-Seoi-Nage

ASHI-WAZA

1. Tsubame-Gaeshi
2. O-Soto-Otoshi
3. O-Soto-Gaeshi
4. Uchi-Mata-Gaeshi
5. O-Uchi-Gaeshi
6. Hane-Goshi-Gaeshi
7. Harai-Goshi-Gaeshi

KOSHI-WAZA

1. Daki-Age
2. Sode-Tsuri-Komi-Goshi

MA-SUTEMI-WAZA

1. Hikkomi-Gaeshi
2. Tawara-Gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA

1. Daki-Wakare
2. Uchi-Maki-Komi
3. Harai-Maki-Komi
4. Uchi-Mata-Maki-Komi
5. O-Soto-Maki-Komi
6. Kani-Basami
7. Kawazu-Gake

Liaisons debout - sol

NE - WAZA

E. OSAE - KOMI - WAZA

1. Kesa-Gatame
2. Kuzure-Gesa-Gatame
3. Kata-Gatame
4. Kami-Shiho-Gatame
5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
6. Yoko-Shiho-Gatame
7. Tate-Shiho-Gatame

SHIME - WAZA

1. Nami-Juji-Jime
2. Gyaku-Juji-Jime
3. Kata-Juji-Jime
4. Hadaka-Jime
5. Okuri-Eri-Jime
6. Kata-Ha-Jime
7. Katate-Jime
8. Ryote-Jime
9. Sode-Guruma-Jime
10. Tsukkomi-Jime
11. Sankaku-Jime

KANSETSU - WAZA

1. Ude-Garami
2. Juji-Gatame
3. Ude-Gatame
4. Hiza-Gatame
5. Waki-Gatame
6. Hara-Gatame
7. Ashi-Gatame
8. Te-Gatame
9. Sankaku-Gatame

Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) et enchainements (Renraku-Waza), sur tous les mouvements.

Entrées et défenses au sol.