



**PROGRAMME DE**  
**PASSAGE DE GRADE « DAN »**

**Mai 2010**



**COTATION DES EXAMENS « DAN »**

Pour obtenir son grade, le candidat devra obtenir une moyenne de 60 % au total avec un minimum de 50 % dans chaque unité de valeur.

**IMPORTANT !!!!!**

**Il est à noter qu'un UV 7 a été ajouté à l'examen, il concerne la participation aux stages de la fédération.**

**Sur 2 années, 4 stages au minimum devront être comptabilisés et répertoriés sur le Carnet sportif.**

**Une photocopie du carnet sera annexé à la demande de passage de grade.**

**Cotation de l'examen :**

UV1 : Atémis : 10 points

UV2 : Techniques de « projections » : 10 points

UV3 : Travail au sol : 10 points

UV4 : Défenses sur atémis : 20 points

UV5 : Défenses classiques : 20 points

UV6 : Katas : 20 points

UV7 : Participation au stages : 10 points.





**UNITE DE VALEUR N° 2 : Nage Waza (techniques de projection debout).**

Exécution de 3 techniques sur déplacement avant ou arrière de l'adversaire. Exécution à droite ou à gauche.

Ces 3 techniques de projection sont choisies parmi les six indiquées ci-dessous. Parmi ces dernières, une technique sera à démontrer sur simulacre d'attaque du partenaire.

O soto gari	Tai otoshi
Morote, eri, ippon Seoi Nage	Goshi guruma
O uchi gari	Harai goshi

**UNITE DE VALEUR N° 3 : Ne waza (techniques de travail au sol).**

Katame waza (les différents contrôles A, B, C).

A. Osae Komi (les immobilisations de base).

Les différentes techniques sont toutes à démontrer avec l'entrée de votre choix pour exécuter le contrôle. De plus, suivant la réaction de votre partenaire, 1 autre variante du mouvement devra être réalisée. Trois techniques seront choisies par le jury parmi les suivantes :

Gesa gatame	Yoko shiro gatame
Kuzure gesa gatame	Tate shiro gatame
Kata gatame	
Kami shiro gatame	
Kuzure kami shiro gatame	

NB: Les formes dites fondamentales ne devront pas être systématiquement démontrées

B. Shime – waza (les étranglements).

Les techniques suivantes sont à démontrer d'abord dans la position que vous préférez. Elles seront appliquées ensuite soit sur partenaire couché sur le dos, sur le ventre, debout, en position quadrupédique ou vous – même sur le dos.

Nami – juji – jime	Hadaka – jime
Gyaku – juji – jime	Okuri – eri – jime
Kata – juji - jime	

Parmi celles-ci, 2 techniques choisies par le jury devront être démontrées et explicitées. De plus, suivant la réaction du partenaire, l'application de 2 variantes seront exécutées.

NB : Les formes fondamentales ne doivent pas nécessairement être prioritaires.



C. Kwantsetsu (clés de bras – de poignet – de cheville...)

Parmi les techniques suivantes, 2 seront choisies par le jury et démontrées tant debout qu'au sol suivant votre préférence d'application et ensuite 1 variante.

Ude garami  
Juji gatame  
Ude gatame  
Waki gatame  
Hiza gatame

NB : Les formes fondamentales ne doivent pas nécessairement être prioritaires.

#### **UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis.**

Démonstration de 3 à 4 défenses sur chaque atémi de l'Unité de Valeur n°1. Ces défenses seront empreintes de réalisme et exécutées avec tonicité de la part des candidats.

Sur une attaque déterminée, une riposte quasi instinctive est demandée et doit démontrer l'efficacité du sport pratiqué.

#### **UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques.**

##### Défenses sur attaque

- a) de face, minimum 5 prises de mains, poignets, revers, ceinturages.
- b) de côté, minimum 5 prises de manche haute, basse, ceinturage, étranglement à 2 mains, prise de tête, ...
- c) arrière, minimum 5 prises de cheveux, étranglements, prise des poignets,...

##### Défenses contre matraque :

- de face
- de côté

##### Défenses contre couteau

- de face (attaque haute, piquer au ventre)
- de côté
- en revers

##### Défenses au sol.

Tori est couché sur le dos. Uke se retrouve dans les positions suivantes : debout ou à genoux entre les jambes d'uke, sur le côté gauche ou droit de tori, à cheval sur la poitrine.



Tori exécute des tentatives de retournement, de saisies ou d'atémis afin de se défendre (maximum 8).

**UNITE DE VALEUR N°6 : Katas.**

- A. Exécution du kwantsetsu no kata de J.M. Falise.
- B. Exécution des 16 techniques de démonstration de Pariset

NB : Pour les pratiquants de plus de 45 ans, l'exécution des « 16 techniques de Pariset » ne sera plus une obligation. Dans ce cas, ce kata sera remplacé par l'exécution complète des 4 séries du Duo-System.

- C. Exécution des première et deuxième séries du Duo-System

- 3 mouvements en série A (choix du jury)
- 3 mouvements en série B (choix du jury)

En reproduisant les ripostes reprises dans le fascicule de l'AFJJ « Défenses élémentaires sur les attaques du Duo-System » ou avec des ripostes libres et judicieuses.

**UNITE DE VALEUR N°7**

Participation aux cours Kata et obligatoirement aux recyclages organisés par la fédération.



**PASSAGE DE GRADE DE 2<sup>ème</sup> DAN JU – JITSU.**

**UNITE DE VALEUR N° 1 : Atemis.**

Atémis pieds / poings.

Travail sous forme de yaku – soku – geiko d’atémis sur un partenaire en déplacement.

Rôles à inverser.

Exemples : Uke donne tsukakke (oi tsuhi) et tori esquive latéralement pour sortir de l’axe puis donne un mawashi geri niveau ceinture ou encore un yoko geri pour l’ amener en déséquilibre arrière.

Finalités suivant les actions (± 12 techniques).

Application de shito (atemi de la pointe des doigts).

d’atama (atemi de la tête).

higi (empi) etc,... en défenses sur saisies d’un revers en tirant, des deux revers en poussant, etc,...

**UNITE DE VALEUR N°2 : Nage – waza (techniques de projection debout).**

En différentes combinaisons avec attaque préalable des pieds ou des poings.

O soto gari

Hiza guruma

Seoi nage, morote, eri

Seoi otoshi

Uchi mata

O uchi gari

Ko uchi gari

Harai goshi

Koshi guruma

Tomoe nage

5 techniques tirées au sort.

3 techniques de votre choix mais non répétitives de celles tirées au sort.

**UNITE DE VALEUR N°3 : Ne waza (techniques de travail au sol).**

Katame waza :

A. Contrôle en osae komi

Kesa gatame

Kuzure gesa gatame

Kata gatame

Kami shiho gatame

Kuzure kami shiro gatame

Yoko shiho gatame

Tate shiho gatame

Parmi ces techniques, 4 seront tirées au sort et démontrées en sus avec 2 variantes.

Les formes fondamentales ne doivent pas nécessairement prioritaires.



Au départ de l'entrée de votre choix pour exécuter la technique demandée, appliquer suivant les réactions d'uke des variantes de cette technique ou encore placer un autre contrôle en précisant le nom.

Uke est en position ventrale, démontrer 3 contrôles en osae komi et les citer.

B. Shime waza

Kata – ha – jime  
Katate jime  
Ryote jime  
Sode guruma jime  
Tsukkomi jime  
Nami – juji – jime  
Hadaka – jime  
Okuri – eri – jime  
Gyaku – juji – jime  
Kata – juji - jime

Parmi ces techniques, 4 seront tirées au sort et démontrées avec en sus 2 variantes. Elles doivent être propices à la défense en Ju – Jitsu.

NB : les formes fondamentales ne doivent pas nécessairement être prioritaires.

C. Kwantsetsu – waza

- Ude garami
- Juji gatame
- Ude gatame
- Waki gatame
- Hiza gatame
- Ashi gatame
- Te gatame
- Hara gatame

Parmi toutes les techniques, 4 seront tirées au sort et démontrées avec 2 variantes dans la position d'uke.

D. Divers

- Au départ d'une immobilisation, démonstration de clés élémentaires sur les poignets, les doigts.
- Démonstration de 3 techniques de clés de jambe (en hyper tension, en hyper flexion, par torsion) et de cheville.  
Démonstration de clés de doigts (yubi kwantsetsu waza).  
Démonstration de clés de poignets (kote kwantsetsu waza).

**UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis .**

- 1 Travail personnel sur 5/6 situations consécutives d'attaques de pied ou poings. Les ripostes quasi instinctives devront démontrer l'efficacité du sport pratiqué face à des attaques « réelles ».
- 2 Démontrer 2 à 3 ripostes sur diverses formes d'atémis choisis par le jury d'examen.

**UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques.**

- 1 Tableau de références du Duo – System : 4 séries de 5 mouvements.  
Démonstration de 3 mouvements dans les séries A – B – C – D en qualité de tori et de uke (Au choix parmi les diverses techniques du Duo-System)  
Mouvements exécutés
  - au ralenti
  - en vitesse réelle.En reproduisant les ripostes reprises dans le fascicule de l'AFJJ « Défenses élémentaires sur les attaques du Duo – System » ou avec des ripostes libres et judicieuses.
- 2 Défenses dites de rue ou self-défense  
Réagir sur menace ou attaques diverses avec chaînes, couteau, matraque, arme de poing.  
Réagir sur tentative de prise de sac à main, ceinturage divers, prise de revers, ...  
Démonstration de 3 ripostes différentes sur chaque situation d'attaque.

**UNITE DE VALEUR N°6 : Katas.**

Exécution du kwantsetsu no kata de J.M. Falise.

Etre capable d'expliquer :

- le rôle de tori
- le rôle d'uke

Exécution du goshin jitsu, les 12 premiers mouvements en qualité de Tori et Uke.

**UNITE DE VALEUR N°7**

Participation aux cours Kata **et** obligatoirement aux recyclages organisés par la fédération.

**PASSAGE DE GRADE DE 3<sup>ème</sup> DAN JU – JITSU.**

**UNITE DE VALEUR N°1**

Un entretien portant sur les règlements des compétitions en Duo – Games et en Fighting – System :

1. gestuelle du referee
2. valeur et gradation
  - des projections
  - des pénalités
3. nombre de catégories de poids en F et M
4. durée du combat en Fighting
5. cotation en Duo Games

Cet entretien aura une durée maximale de 5 minutes.

**UNITE DE VALEUR N°2 : Sutemi waza.**

Yoko otoshi  
Tomoe nage  
Tani otoshi  
Morote gari  
Kibizu gaeshi  
Koshi ki daoshi

Combinaisons et enchaînements sur les techniques de projection déjà démontrées en 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan (maximum 2).

Après chaque exécution d'un sutemi, tori doit être capable d'immobiliser uke.

Tirage au sort de 4 techniques maximum.

**UNITE DE VALEUR N°3 : Ne waza.**

Les mouvements de base avec finalité en Shime – waza, Kwantsetsu – waza, y compris les clés de poignets, de chevilles, de doigts, de genou, ;;;.

Les techniques seront démontrées lorsque le partenaire est dans une position sur le dos, sur le ventre, entre les jambes, etc...

Ou tori lui – même sur le ventre.

**UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atemi / défenses contre armes.**

- Le candidat exécute des atemis à l'aide des poings et des bras suivant les appels indiqués par les mains d'uke. Les atemis portent sur un éventail le plus large possible des techniques connues.

Temps : 1 minute



- Dans une seconde phase, Tori démontre une série de défenses contre diverses attaques pieds/poings  
Temps : 1 minute
- Avec bâton court (10 techniques) en manipulations et 10 en défenses (voir fascicule AFJJ).
- Avec couteau. 10 techniques à démontrer en reprenant diverses situations d'attaques.
  - attaque en revers
  - attaque du haut vers le bas
  - attaque en pointe, etc,...

### **UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques.**

Sur le tableau de référence du Duo – System, le candidat et son partenaire doivent être capables de présenter un travail libre cohérent

- au ralenti
- à vitesse réelle

Série A	3 mouvements au choix
Série B	Idem
Série C	Idem
Série D	idem

Défenses de rue efficaces (5) à démontrer avec tee-shirt et pantalon de judogi

### **UNITE DE VALEUR N°6 : Goshin jitsu – Kime No Kata**

- Les 21 techniques en entier du Goshin Jitsu.
- Les techniques en Tachi – ai du Kime no Kata (techniques en position debout) :
  - attaques sans armes (8)
  - attaques avec armes (4)



**PASSAGE DE GRADE DE 4<sup>ème</sup> DAN JU – JITSU.**

**UNITE DE VALEUR N°1.**

Faire la démonstration de procédés simples pour qu'un débutant se sente à l'aise dans l'apprentissage des techniques de base suivant qu'il s'agisse d'un enfant, d'un adulte jeune ou plus âgé.

Ex. : en chute arrière ou avant, en ukemis niveau bas et médium de préférence.

**UNITE DE VALEUR N°2.**

Démonstration libre de 5 techniques de projection :

- a) Sur déplacement avant, arrière, latéral, en cercle, du partenaire.
- b) Sur partenaire menaçant haut, bas, en pointe ou en revers, avec bâton (5), matraque (5), bouteille (3), couteau (5).
- c) Sur partenaire menaçant tant à gauche qu'à droite avec par exemple le couteau .

**UNITE DE VALEUR N°3 : Clefs spécifiques au sol – Synthèse.**

Démontrer

2 clefs de poignet

En hyper tension  
En hyper flexion  
Par torsion

Kote gaeshi  
Kote mawashi  
Te – kubi – osae  
Shiho – nage  
Ude nobashi

2 clefs de coude

Par hyper flexion  
Par hyper extension  
Par torsion

Hiza gatame  
Ude nobashi



2 clefs d'épaule

2 clefs de cheville

2 clefs de genou

Kakari geiko d'osae komi et shime waza sur partenaire actif.

#### **UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis – Défenses contre armes.**

- Défenses sur atémi  
Démontrer votre manière d'acquérir des réflexes d'auto – défense sous forme de jeux.
- Défenses contre armes :
  - matraque (12 techniques de manipulations, défenses).
  - couteau (12 techniques de défenses en reprenant diverses situations d'attaques).
  - bâton long (5 défenses).

#### **UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques.**

Défenses sur les attaques de Duo – System.

Sur les séries A, B, C, D, le candidat apportera par démonstration l'expression de ses propres défenses.

#### **UNITE DE VALEUR N°6.**

- Goshin jitsu en entier.
- Kimeno kata en entier.

**PASSAGE DE GRADE DE 5<sup>ème</sup> DAN JU – JITSU.**

Travail personnel du candidat portant sur l'exposé de ses motivations visant à démontrer les différents aspects du Ju – jitsu.

Il lui sera demandé de développer 2 de ses techniques les plus efficaces, de démontrer leur application en Ne waza – Nage waza et du suivi en self – défense,...

**UNITE DE VALEUR N°6.**

Ju-Jitsu No Kata réalisé par Messieurs Jean Maes et Luc Berthet.





## **CANEVAS DE RECONNAISSANCE DE GRADES.**

Pour autant que les demandeurs, issus d'une Fédération Nationale reconnue par l'I.J.J.F. et ayant dans leur programme d'enseignement la quintessence ju – jitsu, seront reconnus automatiquement au grade décerné par leur Fédération.

En ce qui concerne les demandes issues de pratiquants de Fédérations non reconnues par l'I.J.J.F. ainsi que les différentes Fédérations, Associations de ju – jitsu sur le territoire national, les candidats :

- Ayant – de 35 ans automatiquement et quelque soit le grade acquis dans leur ancienne Fédération et au minimum 1<sup>er</sup> Dan seront reconnus au grade de 1<sup>er</sup> Dan maximum ;
- Ayant + de 35 ans. Les grades de 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan seront reconnus au grade de 2<sup>ème</sup> Dan maximum. Il leur sera demandé de fournir les diplômes originaux émanant de leur ancienne Fédération.  
Les grades de 4<sup>ème</sup> et plus, la reconnaissance se fera en fonction d'un dossier de reconnaissance de grades reprenant leurs différents titres, les titres pédagogiques acquis et ils devront faire une démonstration technique de leurs connaissances devant le jury d'expert de l'Association Francophone qui délibèrera immédiatement. Ils ne pourront après une première approche qu'être reconnus au niveau de 4<sup>ème</sup> Dan. Après une année de suivi, il leur sera possible de prétendre à un grade supérieur en respectant bien entendu le tableau des grades.

NB : Les grades accordés par l'Association Francophone reconnu par l'ADEPS (décret 2009) sont les seuls permettant d'accéder à la formation de cadres techniques de niveau 1, 2 et 3.