



EXAMEN GRADE VERT

ATMOPHÈRE JUDO TOULOUSE

NOM ET PRÉNOM DU PRATIQUEANT :

DATE DÉBUT GRADE :/...../202.....

UV1 - KATAS

1ère série nage no kata en Uke

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV2 - TECHNIQUE

*Nage komi statique
Tirage au sort technique (cf. liste techniques)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV3 - COMBAT

Kakari geiko

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV4 - ENGAGEMENT

*Participer à une journée ou 2 demi-journées
en tant que commissaire sportif (lors d'une
rencontre amicale ou compétition officielle)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

GRADE OBTENU LE :/...../202.....

Requis minimum : Avoir au moins



EXAMEN GRADE VERT-BLEU

ATMOPHÈRE JUDO TOULOUSE

NOM ET PRÉNOM DU PRATIQUE :

DATE DÉBUT GRADE :/...../202.....

UV1 - KATAS

1ère série nage no kata en Tori et Uke

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV2 - TECHNIQUE

*Démonstrations sur situations simples
(retournement shiho, plat ventre, renversement,
contre, enchaînement, blocage)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV3 - COMBAT

Randoris en club

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV4 - ENGAGEMENT

*Participer à une journée ou 2 demi-journées
en tant qu'arbitre (lors d'une rencontre
amicale ou compétition officielle)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

GRADE OBTENU LE :/...../202.....

Requis minimum : Avoir au moins



EXAMEN GRADE BLEU

ATMOPHÈRE JUDO TOULOUSE

NOM ET PRÉNOM DU PRATIQUE :

DATE DÉBUT GRADE :/...../202.....

UV1 - KATAS

Les 2èmes séries du nage no kata en Tori et Uke

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV2 - TECHNIQUE

*Nage komi statique
Tirage au sort technique (cf. liste techniques)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV3 - COMBAT

*Participer à au moins 2 rencontres amicales
ou compétition officielle en tant que
combattant*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV4 - ENGAGEMENT

*Aider à l'encadrement de 2 demi-journées
de stage ou 4 cours / entraînements auprès
de jeunes enfants (3 à 8 ans).*

UV OBTENU LE :/...../202.....

GRADE OBTENU LE :/...../202.....

Requis minimum : Avoir au moins



EXAMEN GRADE BLEU-MARRON

ATMOPHÈRE JUDO TOULOUSE

NOM ET PRÉNOM DU PRATIQUE :

DATE DÉBUT GRADE :/...../202.....

UV1 - KATAS

Présenter la série A des 20 techniques.

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV2 - TECHNIQUE

*Démonstration tokui waza
en tachi waza et ne waza*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV3 - COMBAT

*2x2 minutes Yaku soku geiko
+ 2x2 minutes shiai*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV4 - ENGAGEMENT

*Aider à l'encadrement d'une rencontre
amicale (caoch)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

GRADE OBTENU LE :/...../202.....

Requis minimum : Avoir au moins



EXAMEN GRADE MARRON

ATMOPHÈRE JUDO TOULOUSE

NOM ET PRÉNOM DU PRATIQUE :

DATE DÉBUT GRADE :/...../202.....

UV1 - KATAS

Les 3èmes séries du nage no kata en Tori et Uke

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV2 - TECHNIQUE

*Nage komi en déplacement
Tirage au sort technique (cf. liste techniques)*

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV3 - COMBAT

Participer à au moins deux compétitions officielles (grand prix ou championnat).

UV OBTENU LE :/...../202.....

UV4 - ENGAGEMENT

Aider à l'organisation d'un événement interne au club.

UV OBTENU LE :/...../202.....

GRADE OBTENU LE :/...../202.....

Requis minimum : Avoir au moins



LISTE TECHNIQUES - UV2

Retrouvez les dessins des techniques dans le passport technique de la bibliothèque AJT et sur notre instagram

GRADE / TECHNIQUE TACHI WAZA	TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
VERT	ippon-seoi-nage tai-otoshi	haraï-goshi o-goshi	hiza-guruma ko-uchi-gari o-uchi-gari o-soto-gari	tomoe-nage
BLEU + LISTE VERT	morote-seoi-nage	kubi nage tsurikomi-goshi uki-goshi	de-ashi-baraï okuri-ashi-baraï uchi-mata	sumi-gaeshi
MARRON + LISTE BLEU	kata -uruma uki-otoshi	koshi guruma uchi-mata	sasae- tsurikomi-ashi ko-soto-gari	yoko-tomoe- nage

Au moins 10 techniques au total seront demandées.

En statique pour la verte et la bleue, en déplacement pour la marron.

GRADE / TECHNIQUE TACHI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA
VERTE	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame	hadaka-jime	ude-hishigi-juji- gatame
BLEUE + LISTE VERTE	ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime kata-juji-jime nami-juji-jime	ude-hishigi-ude- garami
MARRON + LISTE BLEUE	kata-gatame	okuri-eri-jime	ude-hishigi-ude- gatame sankaku-jime

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1er DAN, 2ème DAN, 3ème DAN

SAISON 2025-2026

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 dan	haraï-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-baraï (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-baraï (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi haraï-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
1 dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami	
2 dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)				
1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.	
2 dan	série C			
3 dan	série D			

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE

4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU



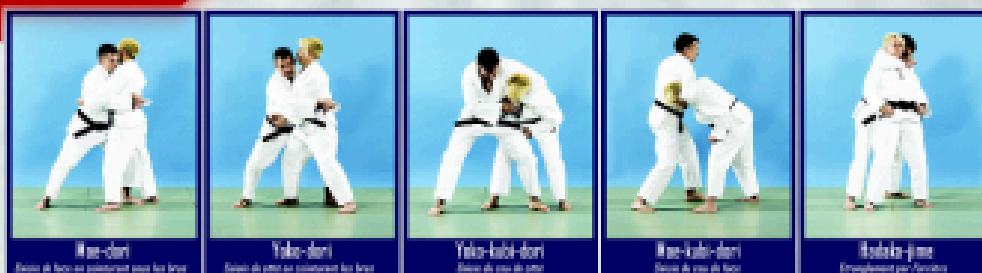
SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



SÉRIE C

COUPS - ATEMI



SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{EME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{EME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

OUVERTURE DU KATA

Cérémonial : « Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire ».



SALVER LE JOSEKI
(JURY)

SE SALVER

OUVERTURE
DU KATA

COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUÉRIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquer les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entrée mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de se perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaire)
- La dynamique d'entrée (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (création du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'éventail technique (variété technique à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontre uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukun), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout. Les commentaires suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

1^{ERE} SERIE TE WAZA

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA).



UKI OTOSHI
PROJECTION EN PLOUTANT



IPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE



KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

2^{EME} SERIE KOSHI WAZA

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement - en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI). Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).



UKI GOSHI
HANCHE FLOTTÉE



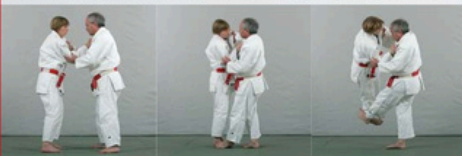
HARAI GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE



TSURI KOMI GOSHI
HANCHE FÉCHÉE

3^{EME} SERIE ASHI WAZA

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois sens de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX JAMBES



SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÉCHANÉ



UCHI MATA
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

4^{EME} SERIE MAE SUTEMI

Mae Sute mi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser « le poids de son corps » pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URA NAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).



TOMOE NAGE
PROJECTION EN CERCLE



URA NAGE
PROJECTION EN ARRIÈRE



SUMI GAESHI
RENTREMENT DANS L'ANGLE

5^{EME} SERIE YOKO SUTEMI

Yoko Sute mi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser « le poids de son corps » pour provoquer un déséquilibre en changeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).



YOKO GAKE
ACCROCHAGE DE CÔTÉ



YOKO GURUMA
ROUE DE CÔTÉ



UKI WAZA
TECHNIQUE FLOTTANTE

FERMETURE DU KATA

Cérémonial : « Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité ».



FERMETURE
DU KATA

SE SALVER

SALVER LE JOSEKI
(JURY)

CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquiescer les bases techniques fondamentales, indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façons de progresser en Judo.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES