

## TESTS SHIAI : REGLEMENTATION GENERALE

### Conditions d'accès aux tests shiai

Tous ont accès aux tests shiai dès l'homologation du grade précédent à partir des cadet(te)s.

### Précision

Vétérans = 40 ans dans l'année de l'examen

### Constitution des poules

Elles seront constituées prioritairement avec des groupes de poids les plus homogènes possibles.

Des contrôles inopinés sur le poids des combattants pourront être effectués par le responsable de l'organisation au moment du contrôle des pièces officielles et un contrôle visuel lors de la présentation sur le tapis des judokas pourra être effectué par l'arbitre.

Les cadets pourront être dispatchés, en fonction du nombre de participants, comme suit :

- Soit cadet 1 / 2 / 3
- Soit cadet 2 / 3 et junior
- Soit cadet 3 et junior / senior

Dans le cas de poules où il ne peut être proposé 5 combats à chaque compétiteur, l'organisateur :

- Peut proposer des combats avec des judokas de poules différentes à condition de ne pas dépasser 5 combats par compétiteur.
- En cas de différences de poids ou pour tout autre raison, les combattants sont libres de ne pas faire le combat proposé.
- L'organisateur ne peut être tenu pour responsable dans le cas où un judoka ne peut pas faire ses 5 combats par shiai.
- En aucun cas un combat manquant ne peut être rattrapé sur une autre manifestation.

### Formule de compétition

En poules, avec application du principe des 5 combats maximum par test. Pour les vétérans, choix de participation avec les judoka eux-mêmes vétérans ou non.

### Formule exceptionnelle de compétition

Après un constat de terrain, particulièrement dans les DROM-COM, tout autre aménagement à la présente réglementation, devra faire l'objet d'un accord préalable de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la FFJDA.

En cas de difficulté dans la composition des poules, plus spécifiquement chez les féminines, la CORG a la possibilité de déroger au regroupement par grade (exemple : 2ème dan avec 3ème dan, 3ème dan avec 4ème dan).

Les ceintures marron ne peuvent pas être intégrées dans les poules de ceintures noires.

### Durée des combats: 2 minutes

Temps de récupération : 2 minutes entre chaque combat

Pas de golden score et de décision (hiki wake)

Victoire par IPPON : 10 points 1 waza-ari : 7 points

waza-ari-awazate-ippou : 10 points

Les pénalités seront données essentiellement pour les cas de judo négatif et tout geste contraire à l'esprit du judo.

### Constitution des poules et comptabilisation des points

De façon générale, des poules de même grade sont constituées.

Pour le cas exceptionnel où des poules de grades différents seraient constituées, les waza-ari et les ippon obtenus par une action technique seront comptabilisés :

- un combattant totalisant au moins 5 victoires consécutives et au minimum 44 points au cours d'une même animation obtient son test,
- un combattant ayant terminé son test, doit sortir de la poule.
- les points acquis dans le cadre de la relation grade championnat, s'ajoutent et peuvent être cumulés.

## CONTENUS DES EXAMENS

### B. CONTENU DES EPREUVES

#### LA DOMINANTE COMPETITION

##### **UV 1 KATA**

Le candidat présente les trois premières séries du nage-no-kata, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1976 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen).

##### **UV 2 TECHNIQUE**

Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza choisies par le jury et 2 techniques de défense au choix du candidat)

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement. En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : renversement, position quadrupédique, ..).

Pour les techniques de défense, le candidat choisira une réponse libre et adaptée, étudiée avec son partenaire parmi les séries A et B des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (annexe 1). Les 2 saisies et les 2 réponses doivent être différentes.

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Modalités : pour les techniques en nage-waza et ne-waza, le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles

Durée de l'épreuve : 5 minutes

##### **UV 3 EFFICACITE**

Le candidat devra justifier :

- soit en shiai ou en relation grade-championnat judo-jujitsu, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum,
- soit de 100 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

##### **UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JU-JITSU**

Le candidat devra participer à un stage de commissaire sportif d'une demi-journée organisée par l'OTD dont il dépend (ligue ou comité).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

Equivalence : Commissaire sportif départemental en activité / participants à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif).

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE

##### VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2008 ET AVANT

##### **UV 1 KATA**

Le candidat présente, en entier, dans le rôle de tori le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1976 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)

##### **UV 2 TECHNIQUE**

a)Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza choisies par le jury et 2 techniques de défense au choix du candidat).

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement.

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : renversement, position quadrupédique, ..).

Pour les techniques de défense, le candidat choisira une réponse libre et adaptée, étudiée avec son partenaire parmi les séries A et B des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (annexe 1). Les 2 saisies et les 2 réponses doivent être différentes.

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Modalités : pour les techniques en nage-waza et ne-waza, le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles

Durée de l'épreuve : 5 minutes

**b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :**

- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke. Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves. Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

### UV 3 EFFICACITÉ

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai
- en relation grade-championnat judo jujitsu,

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1986 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra participer à un stage de commissaire sportif d'une demi-journée organisée par l'OTD dont il dépend (ligue ou comité).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

Equivalence : Commissaire sportif départemental en activité / Participant à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif)

## 2 - CONTENU DU 2<sup>e</sup> DAN - NIDAN DOMINANTE TECHNIQUE/DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat

### A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

| GRADE   | Conditions de présentation  | Homologation du grade (2 <sup>e</sup> me dan)     |
|---|---|---|
| ANNÉE DE NAISSANCE :<br>Période du 01/09/2025 au 31/08/2026 | 15 ans révolus  | Homologation possible au minimum à 17 ans révolus |
| DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT                       | Présentation possible aux épreuves du 2 <sup>e</sup> me dan dès l'homologation du 1er dan | 1 an de ceinture noire 1er dan                    |

### B. CONTENU DES EPREUVES

#### LA DOMINANTE COMPÉTITION

##### UV 1 KATA

Le candidat présente le nage-no-kata en entier, dans le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)

##### UV 2 TECHNIQUE

a. Démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense, au choix du candidat (durée entre 3 et 4' max). Les techniques sont présentées dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...)

b. Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza (imposées par le jury) et 2 techniques de défense (choisies par le candidat)), (durée 5' max).

Pour les techniques de défense, le candidat choisira des réponses libres et adaptées sur les techniques d'atemi parmi la série C des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (annexe 1). Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves. Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

##### UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- soit en shiai ou en relation grade-championnat judo-jujitsu, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum,
- soit de 100 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

##### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JU-JITSU

Le candidat devra participer à un stage d'arbitrage d'une demi-journée organisées par l'OTD dont il dépend.

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet

Equivalence : Arbitre départemental ou commissaire sportif en activité

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2008 ET AVANT

##### UV 1 KATA

Le candidat présente, dans le rôle de tori, le nage-no-kata entier ou le kodokan-goshin-jitsu.

Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1er dan.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)

##### UV 2 TECHNIQUE

a. Démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense, au choix du candidat (durée 5' max). Les techniques sont présentées dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...)

b) Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza (imposées par le jury) et 2 techniques de défense (choisies par le candidat)), (durée entre 3 et 4' max).

Pour les techniques de défense, le candidat choisira des réponses libres et adaptées sur les techniques d'atemi parmi la série C des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (annexe 1). Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

c) Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- d'uchi-komi en déplacement de 2 fois 1'30 max sur 2 techniques différentes minimum,
- de nage-komi en déplacement de 2 fois 1'30 max sur 2 techniques différentes minimum,
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku- geiko de 2 minutes.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

## UV 3 EFFICACITÉ

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai
- en relation grade-championnat judo jujitsu.

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1986 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

## UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra participer à un stage d'arbitrage d'une demi-journée organisée par l'OTD dont il dépend, en tant qu'arbitre.

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet

Equivalence : Arbitre départemental en activité ou commissaire sportif en activité.

## 3 - CONTENU DU 3ème DAN - SANDAN DOMINANTE TECHNIQUE/DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat

### A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

| GRADE   | Conditions de présentation  | Homologation du grade (3ème dan)                  |
|---|---|---|
| ANNÉE DE NAISSANCE :<br>Période du 01/09/2025 au 31/08/2026 | 17 ans révolus  | Homologation possible au minimum à 20 ans révolus |
| DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT                       | Présentation possible aux épreuves du 3ème dan dès l'homologation du 2ème dan | 1 an de ceinture noire 2ème dan                   |

### B. CONTENU DES EPREUVES

#### LA DOMINANTE COMPÉTITION

##### UV 1 KATA

Le candidat présente obligatoirement les 2 kata, le katame-no-kata et le Kodokan-goshin-jitsu en entier, dans le rôle de tori.

En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.

##### UV 2 TECHNIQUE

a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...) (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza, démontrées à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

b. Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza (imposées par le jury) et 2 techniques de défense (choisies par le candidat) parmi les 20 attaques de défense ju-jitsu de la série D. Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

Durée max : 5 mn

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

##### UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- soit en shiai ou en relation grade-championnat judo-jujitsu, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum,
- soit de 120 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

##### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel etc.)

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2008 ET AVANT

##### UV 1 KATA

Le candidat présente obligatoirement, le katame-no-kata et soit le nage-no-kata soit le Kodokan-goshin-jitsu en entier, dans le rôle de tori.

En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.

##### UV 2 TECHNIQUE

a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

b. Le candidat démontre ensuite 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza (imposées par le jury) et 2 techniques de défense (choisies par le candidat) parmi les 20 attaques de défense ju-jitsu de la série D. Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

Durée max : 5 mn.

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- d'uchi-komi de 3 fois 1' max sur 3 techniques différentes
- de nage-komi de 2 fois 1' max sur 2 techniques différentes
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2' max.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

## UV 3 EFFICACITÉ

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai
- en relation grade-championnat judo jujitsu.

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1986 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

## UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel etc.)

## 4 - CONTENU DU 4ème DAN - YONDAN DOMINANTE TECHNIQUE/DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat

### A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

| GRADE   | Conditions de présentation  | Homologation du grade (4ème dan)                  |
|---|---|---|
| ANNÉE DE NAISSANCE :<br>Période du 01/09/2025 au 31/08/2026 | 20 ans révolus  | Homologation possible au minimum à 24 ans révolus |
| DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT                       | Présentation possible aux épreuves du 4ème dan dès l'homologation du 3ème dan | 2 ans de ceinture noire 3ème dan                  |

### B. CONTENU DES EPREUVES

#### LA DOMINANTE COMPÉTITION

##### UV 1 KATA

Le candidat démontrera obligatoirement, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le go-no-sen, dans le rôle de tori.

En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.

##### UV 2 TECHNIQUE

Le candidat démontre :

- son tokui-waza en nage-waza (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout-sol) : durée minimum : 3 minutes
- son tokui-waza en ne-waza : durée minimum : 2 minutes
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes : durée minimum : 2 minutes

La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes. Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 parties.

##### UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- soit en shiai ou en relation grade-championnat judo-jujitsu, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum,
- soit de 120 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

##### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel etc.)

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2008 ET AVANT

##### UV 1 KATA

Le candidat démontrera obligatoirement, le kime no kata et un autre kata en

entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le go-no-sen, dans le rôle de tori.

En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.

##### UV 2 TECHNIQUE

a. Le candidat démontre :

- Son tokui-waza en nage-waza (opportunités, séquences tactiques, liaisons debout-sol) : durée minimum : 3 minutes
- Son tokui-waza en ne-waza : durée minimum : 2 minutes
- Des techniques de défense sur saisies, coups, armes : durée minimum : 2 minutes

La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes.

b. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, sur une durée maximale de 10 minutes, ses acquis techniques dans les exercices d'uchi-komi, de nage-komi, de kakari-geiko et/ou de yaku-soku-geiko.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves

##### UV 3 EFFICACITÉ

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai
- en relation grade-championnat judo jujitsu.

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1986 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

##### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel etc.)

## TABLEAU SYNOPTIQUE DU 1ER AU 4ÈME DAN

| GRADE    | CONDITIONS DE PRÉSENTATION :<br>du 01/09/2025 au 31/08/2026   | CONTENU TECHNIQUE DE<br>L'EXAMEN   | UV1 :<br>KATA  |
|----------|---|--|--|
| 1er dan  | ANNÉE DE NAISSANCE :<br>2011 ou avant<br><br>CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES :<br>Ordre des épreuves libre  | DOMINANTE COMPÉTITION  | 3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke<br><br>(Pour les judokas né(e)s en 1976 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)   |
|          |   | DOMINANTE TECHNIQUE<br>voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant | Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke<br><br>(Pour les judokas né(e)s en 1976 et avant, uniquement dans le rôle de Tori) |
| 2ème dan | ANNÉE DE NAISSANCE :<br>15 ans révolus<br><br>CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES :<br>Ordre des épreuves libre | DOMINANTE COMPÉTITION  | Nage no kata en entier dans le rôle de Tori  |
|          |   | DOMINANTE TECHNIQUE<br>voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant | Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori (Celui non présenté pour le 1er dan)   |
| 3ème dan | ANNÉE DE NAISSANCE :<br>17 ans révolus<br><br>CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES :<br>Ordre des épreuves libre | DOMINANTE COMPÉTITION  | Katame no kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori  |
|          |   | DOMINANTE TECHNIQUE<br>voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant | Katame no kata et soit le Nage no kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de tori   |
| 4ème dan | ANNÉE DE NAISSANCE :<br>20 ans révolus<br><br>CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES :<br>Ordre des épreuves libre | DOMINANTE COMPÉTITION  | Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le go-no-sen.                            |
|          |   | DOMINANTE TECHNIQUE  | Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le go-no-sen.                            |

| UV2 :<br>TECHNIQUE UV non FRACTIONNABLE   | UV3 :<br>EFFICACITÉ   | UV4 : ENGAGEMENT<br>PERSONNEL  | HOMOLOGATION<br>POSSIBLE<br>DU GRADE                              |
|---|---|--|---|
| Démonstration de 12 techniques issues de l'annexe 1 :<br>6 en nage waza, 4 en ne waza et 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A & B).<br>5' MAX.<br>Une méconnaissance par secteur est admise  | Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum. OU<br>Sur plusieurs manifestations : justifier de 100 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza | Participation à un stage commissaire sportif d'une demi-journée.                         | Au minimum à 15 ans révolus +<br>1 an de ceinture marron          |
| A) Démonstration de 12 techniques issues de l'annexe 1 :<br>6 nage waza, 4 ne waza et 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A & B). 5' MAX.<br>Une méconnaissance par secteur est admise.<br>B) Démonstration des acquis techniques dans des exercices d'application uchi komi avancée et recul 2 x 1'30 MAX et type kakari et/ou yaku de 2 x 2' MAX  | 20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza<br><br>Les candidats né(e)s en 1985 et avant, sont dispensés de l'UV3   |  |   |
| A) Démonstration d'une technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix dans un contexte dynamique 5' MAX.<br>B) Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX.<br>-> Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série C)   | Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum. OU<br>Sur plusieurs manifestations : justifier de 100 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza |  |   |
| A) Démonstration d'1 technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix contexte dynamique 5' MAX.<br>B) Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX.<br>-> Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série C)<br>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 2 x 1'30 MAX, nage komi 2 x 1'30 MAX et type kakari et/ou yaku de 2 x 2' MAX   | 20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza<br>Les candidats né(e)s en 1985 et avant, sont dispensés de l'UV3   | Participation à un stage d'arbitrage d'une demi-journée.                                 | Au minimum à 17 ans révolus +<br>1 an de ceinture noire 1er dan   |
| A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' MINI +2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' MINI + des techniques de défense (saisies, coups & armes) 1' MINI - L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 mn.<br>B) Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX.<br>-> Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série D)  | Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points OU<br>Sur plusieurs manifestations : justifier de 120 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza  |  |   |
| A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' MINI+ 2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' MINI + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' MINI . L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 mn.<br>B) Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 en défense issues de l'annexe 1. 5' MAX<br>-> Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série D)<br>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 3 x 1' MAX nage komi 2 x 1' MAX type kakari et/ou yaku de 2 x 2' MAX | 20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza<br>Les candidats né(e)s en 1985 et avant, sont dispensés de l'UV3   | Participation à l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel, etc.) | Au minimum à 20 ans révolus +<br>1 an de ceinture noire 2ème dan  |
| Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' MINI, ne waza 2' MINI et techniques de défense 2' MINI<br>La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes.   | Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points OU<br>Sur plusieurs manifestations : justifier de 120 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza  | Participation à l'organisation d'un shiai (commissaire sportif, arbitre, officiel, etc.) | Au minimum à 24 ans révolus +<br>2 ans de ceinture noire 3ème dan |
| A) Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' MINI, ne waza 2' MINI et techniques de défense 2' MINI<br>La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de 10 minutes<br>B) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi, nage komi, type kakari et/ou yaku de 10' MAX   | 20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza<br>Les candidats né(e)s en 1985 et avant, sont dispensés de l'UV3   |  |   |

## SYSTÈME TRANSITOIRE ET ÉQUIVALENCES ANCIENNE RÉGLEMENTATION ET ATTENDUS DE LA CEINTURE NOIRE

| RAPPELS DES DATES D'APPLICATION DES DISPOSITIONS RÉGLEMENTAIRES |                              |              |            |
|---|------------------------------|--------------|------------|
| EPREUVES  | avant 2003                   | 2003 / 2008  | après 2008 |
| KATA  | UV5                          | UV1          | UV1        |
| TECHNIQUE   | UV2 (Nage-waza)              | UV2          | UV2        |
|   | UV3 (Ne-waza)                |              |            |
|   | UV4 (méthode d'entraînement) | UV3          |            |
|   | UV7 (Randori)                |              |            |
|   | UV6 (défense)                | UV4          |            |
| EFFICACITE  | Points Shiai                 | Points Shiai | UV3        |
| INVESTISSEMENT  | UV1                          | Pré-requis   | UV4        |

## SYSTÈME D'ÉQUIVALENCES CHANGEMENT DE DOMINANTE

| APPLICABLE À COMPTER DU 1er JANVIER 2018 |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
| UV1 KATA                                 | Pour le 1er dan                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la dominante technique à la dominante compétition : transférable intégralement</li> <li>- De la dominante compétition à la dominante technique : il sera demandé au candidat d'effectuer la 4ème et la 5ème série du nage-no-kata en Tori et Uke</li> </ul>                |
|  | Pour le 2ème dan                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transférable intégralement.</li> <li>- Cas particulier : Quelqu'un qui a fait le 1er dan en compétition et qui fait le 2ème en technique, il peut refaire le nage-no-kata en entier puisqu'il n'avait fait que les 3 premières séries pour le 1er dan compétition.</li> </ul> |
|  | Pour le 3ème et 4ème dan        | - Transférable intégralement   |
| UV2 TECHNIQUE                            | Pour le 1er dan                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la dominante technique à la dominante compétition : transférable intégralement</li> <li>- De la dominante compétition à la dominante technique : Le candidat devra réaliser le contenu technique « B » de la dominante technique</li> </ul>                                |
|  | Pour le 2ème dan et le 3ème dan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la dominante technique à la dominante compétition : transférable intégralement</li> <li>- De la dominante compétition à la dominante technique : Le candidat devra réaliser le contenu technique « C » de la dominante technique</li> </ul>                                |
|  | Pour le 4ème dan                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la dominante technique à la dominante compétition : transférable intégralement</li> <li>- De la dominante compétition à la dominante technique : Le candidat devra réaliser le contenu technique « B » de la dominante technique</li> </ul>                                |

## 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<br>kubi-nage<br>koshi-guruma<br>o-goshi<br>tsurikomi-goshi<br>uchi-mata<br>uki-goshi       | ippon-seoi-nage<br>kata-guruma<br>uki-otoshi<br>tai-otoshi<br>morote-seoi-nage                | de-ashi-baraï (haraï)<br>hiza-guruma<br>sasae-tsurikomi-ashi<br>ko-soto-gari<br>ko-uchi-gari<br>okuri-ashi-baraï (haraï)<br>o-soto-gari<br>o-uchi-gari<br>uchi-mata   | sumi-gaeshi<br>tomoe-nage  |
| 2 dan  | hane-goshi<br>sode-tsurikomi-goshi<br>tsuri-goshi  | eri-seoi-nage<br>te-guruma<br>morote-gari<br>kuchiki-taoshi                                   | o-guruma<br>ashi-guruma<br>ko-soto-gake<br>o-soto-otoshi<br>tsubame-gaeshi  | ura-nage<br>tani-otoshi<br>yoko-guruma<br>yoko-gake<br>Ko-uchi-makikomi<br>yoko-tomoe-nage<br>uki-waza |
| 3 dan  | utsuri-goshi<br>ushiro-goshi   | sumi-otoshi<br>kibisu-gaeshi<br>uchi-mata-sukashi<br>sukui-nage<br>yama-arashi<br>seoi otoshi | haraï-tsurikomi-ashi<br>o-soto-guruma<br>o-soto-gaeshi  | soto-makikomi<br>haraï-makikomi<br>yoko-wakare<br>yoko-otoshi<br>tawara-gaeshi<br>daki-wakare          |
| TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)          |  |   |   |  |
| Pour le grade de                                   | IMMOBILISATIONS<br>OSAEKOMI-WAZA   | ETRANGLEMENTS<br>SHIME-WAZA   | CLES AUX COUDES<br>KANSETSU-WAZA  |  |
| 1 dan  | hon-gesa-gatame<br>kami-shiho-gatame<br>yoko-shiho-gatame<br>tate-shiho-gatame<br>ushiro-gesa-gatame   | gyaku-juji-jime<br>hadaka-jime<br>kata-juji-jime<br>nami-juji-jime<br>okuri-eri-jime          | ude-hishigi-juji-gatame<br>ude-hishigi-ude-gatame<br>ude-garami   |  |
| 2 dan  | kuzure-kami-shiho-gatame<br>kuzure-gesa-gatame<br>kuzure-tate-shiho-gatame<br>kuzure-yoko-shiho-gatame | sankaku-jime<br>kata-ha-jime<br>kata-te-jime<br>sode-guruma-jime                              | ude-hishigi-hiza-gatame<br>ude-hishigi-waki-gatame  |  |
| 3 dan  | makura-gesa-gatame<br>kata-gatame  | morote-jime<br>tsukkomi-jime<br>ashi-gatame-jime<br>ryo-te-jime                               | ude-hishigi-ashi-gatame<br>ude-hishigi-sankaku-gatame<br>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*



**Katate-dori**  
*Saisie du poignet à deux mains*



**Eri-dori**  
*Saisie croisée du revers*



**Mae-kubi-dori**  
*Saisie à deux mains au cou*



**Yako-kubi-dori**  
*Saisie à deux mains de côté au cou*



**Yako-sode-dori**  
*Saisie de la manche de côté*

**SÉRIE B**

*SAISIE AVEC LES BRAS*



**Mae-dori**  
*Saisie de face en ceinturant sous les bras*



**Yako-dori**  
*Saisie de côté en ceinturant les bras*



**Yako-kubi-dori**  
*Saisie du cou de côté*



**Mae-kubi-dori**  
*Saisie du cou de face*



**Hadaka-jime**  
*Étranglement par l'arrière*

**SÉRIE C**

*COUPS - ATEMI*



**Jodan-oi-tsuki**  
*Coup de poing direct haut*



**Chudan-gyaku-tsuki**  
*Coup de poing direct (plexus)*



**Jodan-naname-shuto**  
*Attaque oblique avec le tranchant de la main*



**Chudan-mae-geri-kekomi**  
*Coup de pied direct de face*



**Chudan-mawashi-geri**  
*Coup de pied circulaire*

**SÉRIE D**

*COUPS AVEC ARMES*



**Naname-tsuki**  
*Piqué de haut en bas*



**Chudan-tsukkomi**  
*Piqué de face*



**Naname-uchi**  
*Piqué de bas en revers*



**Kiri-komi**  
*Attaque de haut en bas*



**Yako-uchi**  
*Attaque oblique à la tête*



## RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU (ATEMI-WAZA + CLÉS + TECHNIQUES DE PROJECTIONS SPÉCIFIQUES)

|   | NOMENCLATURE   | TRADUCTION  |
|---|--|---|
| <b>BLOCAGES</b>                         | jodan-age-uke<br>gedan-barai<br>uchi-uke<br>soto-uke   | Blocage haut en remontant avec l'avant bras<br>Défense en balayant avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse<br>Blocage de l'intérieur vers l'extérieur<br>Blocage de l'extérieur vers l'intérieur   |
| <b>CLES DE<br/>CONTROLE</b>             | kote-mawashi<br>kote-gaeshi<br>tekubi-osae ou kote-osae<br>kote-hineri<br>ude-gatame<br>waki-gatame<br>hara-gatame<br>ude-nobashi<br>yubi-kansetsu<br>yuki-chigae<br>ude-osae  | Luxation de poignet en flexion en rotation interne<br>Luxation de poignet en flexion en rotation externe<br>Luxation par pression du poignet en direction du coude<br>Luxation de poignet en rotation interne<br>Luxation du bras en hyper extension<br>Clé sur le coude par l'aisselle<br>Clé de coude par le ventre<br>Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet<br>Luxation des doigts en hyper extension<br>Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude<br>Luxation du bras par contrôle en appui au sol   |
| <b>CLES AVEC<br/>PROJECTION</b>         | shiho-nage<br>kokyu-nage<br>tenchi-nage<br>irimi-nage<br>ude-kime-nage<br>kaiten-nage  | Projection dans les 4 directions<br>Projection par la respiration<br>Projection par bras en extension<br>Projection en entrant<br>Projection en avant par blocage du coude<br>Projection rotatoire  |
| <b>COUPS<br/>MEMBRES<br/>SUPERIEURS</b> | tettsui-oroshi<br>oi-tsuki<br>haito-uchi<br>yoko-uchi<br>haishu<br>shuto<br>naname-tsuki<br>mawashi-tsuki<br>teisho-tsuki<br>ura-uchi<br>age-tsuki<br>ago-tsuki<br>gyaku-tsuki<br>atama<br>maete-tsuki<br>shito<br>hiji ou empi-uchi | Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau<br>Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant<br>Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main<br>Coup de poing de côté<br>Coup frappé avec le revers de la main<br>Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main<br>Coup circulaire avec le dessus du poing<br>Coup de poing circulaire<br>Coup donné avec la paume de la main<br>Coup de poing de revers avec le dos de la main<br>Coup de poing en remontant<br>Coup de poing au menton<br>Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière<br>Coup porté avec la tête<br>Coup de poing rebondissant par man avant<br>Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue<br>Coup frappé avec la pointe du coude |
| <b>COUPS<br/>MEMBRES<br/>INFÉRIEURS</b> | mae-geri<br>yoko-geri<br>mawashi-geri<br>hiza-geri<br>ura-mawashi-geri<br>ushiro-geri<br>mikazuki-geri<br>ushiro-mawashi-geri kakato-geri<br>teisoku-geri<br>kin-geri<br>fumi-komi-geri<br>o-mawashi-barai<br>ura-mawashi-barai      | Coup de pied avant (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi)<br>Coup de pied de côté<br>Coup de pied circulaire avant<br>Coup de genou<br>Coup de pied circulaire arrière<br>Coup de pied arrière (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi)<br>Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur<br>Coup de pied en déplacement circulaire arrière<br>Coup avec le talon<br>Atemi avec le dessous du pied<br>Atemi du pied aux parties génitales<br>Coup de pied avec action écraser<br>Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée<br>Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée  |

## ANNEXE 2 JUGES ET ARBITRES AUX EXAMENS DE GRADES

### 1/ LE JURY D'EXAMEN

#### A. Composition

Les membres du jury d'examen seront choisis par le Conseiller technique sportif pour tous les grades (du 1er au 4ème dan), parmi les juges figurant sur les listes, listes entérinées par le Président du CORG.

Les représentants des fédérations multisports, affinitaires scolaires, universitaires agréées peuvent se présenter dans les mêmes conditions que les experts fédéraux sur ces listes.

Pour les grades de 5ème et 6ème dan, les membres du jury seront choisis parmi les juges figurant sur la liste nationale établie puis officialisée par le Directeur Technique National après avoir été entérinée par le Président de la CSDGE.

Les membres du jury seront de grade supérieur ou exceptionnellement équivalent au grade postulé par le candidat.

#### B. Conditions d'accès

##### 1) Requis

- être 3ème dan minimum,
- avoir participé à un ou plusieurs stages régionaux de formation de juges (6 heures minimum dans la saison sportive),
- avoir été mis en situation de juge stagiaire sur au moins deux examens ,
- avoir été évalué favorablement à l'issue de la formation.

(Réf. Memento corps de juges pour les examens de grades)

##### 2) Formation

Les postulants à la fonction de juge doivent participer à un ou plusieurs stages de formation spécifique organisé par le département enseignement, formation de la FFJDA à l'issue de ces stages, ils sont labellisés juges régionaux ou nationaux en fonction de leur grade et du niveau du stage.

À l'issue de chaque stage, les conseillers techniques et sportifs constituent les listes des juges régionaux.

Les juges sont nommés pour une olympiade selon les critères définis.

La liste des juges régionaux est actualisée chaque fin de saison sportive puis transmise au national pour officialisation.

Chaque juge doit justifier d'un volume horaire de formation continue de 12 heures minimum par saison sportive.

##### 3) Déontologie

Un juge ne peut, lors d'un même examen, assurer sa mission de Jury et se présenter comme candidat ou comme partenaire.

### 2/ L'ARBITRAGE

Application des règles nationales (cf. page 29).

L'arbitrage est assuré au minimum par un arbitre stagiaire départemental par tapis.

(Dimension minimum du tapis : 5x5 mètres avec 2 mètres de sécurité au minimum).

L'arbitrage peut être complété par les professeurs et les candidats passant leur épreuve UV4.

Le corps arbitral sera encadré par l'instructeur départemental d'arbitrage et des arbitres confirmés.

## LEXIQUE

### **BLOCAGE**

Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

### **CONFUSION**

Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

### **CONTRE-PRISE**

Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

### **DÉFENSE**

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

### **ENCHAÎNEMENT OU COMBINAISON**

Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1<sup>ère</sup> technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

### **ESQUIVE**

Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

### **KAKARI-GEIKO**

Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.  
Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

### **KATA**

Ce sont les « exercices de style » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale.  
Le kata du judo, jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo, Jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaire à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

### **OPPORTUNITÉ**

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi Kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

### **RANDORI**

Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en assurant conjointement leur sécurité.  
Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

### **SÉQUENCE TACTIQUE**

Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

### **SITUATION DE TRAVAIL**

Position respective de tori et de uke qui précède l'application d'une technique.

### **YAKU SOKU GEIKO**

Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc. Ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.