



CRITÈRES D'ÉVALUATION DES TECHNIQUES

Critère (Cr)	Critères d'évaluation des techniques / Assessment Criteria for Techniques Principe : maîtrise par la répétition / Mastery through repetition
5	<ul style="list-style-type: none"> - Technique exécutée avec facilité, présentant tous les détails de compétences requis. - Technique performed with ease, exhibiting all required skill details.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Technique exécutée correctement, avec une rapidité permettant une exposition adéquate des détails de la compétence. - Technique performed correctly, with speed enabling adequate exhibition of details of skill.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Technique exécutée correctement (avec <i>kuzushi</i>, <i>tsukuri</i> et <i>gake</i> dénotés), mais trop lentement/rapidement et/ou avec lacunes mineures pour démontrer adéquatement les détails de la compétence. Niveau moyen M14 (les enfants ne sont pas de mini adultes). - Technique performed correctly (with noticeable <i>kuzushi</i>, <i>tsukuri</i> and <i>gake</i>), though too slowly/quickly and/or with some minor gaps to adequately exhibit details of skill. M14 mean level (kids are not mini-adults).
2	<ul style="list-style-type: none"> - Technique exécutée avec une difficulté ou une erreur significative (par ex., <i>kuzushi</i> manquant, emploi exagéré de force, mauvaise posture, position(s) du corps/bras/jambe(s) empêchant le <i>katame</i> ou la sortie, etc.). - Technique performed with significant difficulty or error (e.g., no <i>kuzushi</i>, too much strength, bad posture, body/arm/leg position(s) impeding <i>katame</i> or escape, etc.).
1	<ul style="list-style-type: none"> - Judoka incapable d'exécuter la technique sans aide. - Judoka unable to perform technique without assistance.
+	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorations individuelles dénotées / requises chez le judoka.te - Individual judoka improvements noted / required

Important - Directives générales pour l'évaluation des habiletés techniques: [Judo Canada] 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. (Source : Syllabus national des grades Kyu, page 7)

PROGRESSION BLANCHE À BLANCHE/JAUNE (6^e à 6⁺ Kyu)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Chute du côté	3	O-soto-gari	3	Kesa-gatame	3	Tests physiques Judo-Canada (JC) – Introduction et corrections	3
Chute arrière	3	O-uchi-gari	3	Kuzure-kesa-gatame	3	Tortue (défense)	3
Chute avant	3	Tai-otoshi	3	Kata-gatame	3	Garde (défense)	3
Roulade avant	3	Tsuri-goshi / O-goshi / Uke-goshi	3	Yoko-shiho-gatame	3	Randoris légers (debout et sol)	3
Chute frontale (à genoux)	3	Hiza-guruma	3	Kami-shiho-gatame	3	Déplacements au sol (crevettes, ponts, etc.)	3
(Gauche et droite)				Tate-shiho-gatame	3	Levée technique / Technical Stand	3
						Origine, code moral de base et lexique du judo (JC)	3

PROGRESSION BLANCHE/JAUNE À JAUNE (6^e à 5^e Kyu – 8 ans minimum)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Chute du côté	3+	De-ashi-barai	3	Kesa-gatame	3+	Tests physiques JC	4
Chute arrière	3+	Sasae-tsurikomi-ashi	3	Kuzure-kesa-gatame	3+	Tortue et revirements (2x)	3
Chute avant	3+	Ippon-seoi-nage	3	Kata-gatame	3+	Garde et passage de garde (2x)	3
Roulade avant	3+	O-soto-otoshi	3	Yoko-shiho-gatame	3+	Liaisons debout-sol (2x)	3
Chute frontale (à genoux)	3+			Kami-shiho-gatame	3+	Randoris légers (debout et sol)	3+
(Gauche et droite)				Tate-shiho-gatame	3+	Déplacements au sol (crevettes, ponts, etc.)	3+



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
<i>Note : un judokat.e peut passer de blanche à jaune s'il.elle rencontre les objectifs.</i>						Origine, code moral de base et lexique du judo (JC)	3+

PROGRESSION JAUNE À JAUNE/ORANGE (5^e à 5+^e Kyu)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Chute du côté	4	Ko-soto-gari	3	Kesa-gatame et revirement	4 3	Tests physiques JC	4
Chute arrière	4	Ko-uchi-gari	3	Kuzure-kesa-gatame et revirement	4 3	Tortue et revirements (2x), revirements de la planche	3+
Chute avant	4	Okuri-ashi-barai	3	Kata-gatame et revirement	4 3	Garde et passages de garde	3+
Roulade avant	4	Tsurikomi-goshi	3	Yoko-shiho-gatame et revirement	4 3	Transitions JC	3+
Chute frontale (au choix)	4	Morote-seoi-nage	3	Kami-shiho-gatame et revirement	4 3	Randoris légers (debout et sol)	3+
(Gauche et droite)		Enchaînements et contre-attaques	3	Tate-shiho-gatame et revirement	4 3	Origine, code moral de base et lexique du judo (JC)	3+

PROGRESSION JAUNE/ORANGE À ORANGE (5+^e à 4^e Kyu, 10 ans minimum)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Chute du côté	4+	Eri-seoi-nage et Drop seoi-otoshi	3	Kuzure-kami-shiho-gatame et revirement	3 3	Tests physiques JC	4
Chute arrière	4+	Uki-otoshi	3	Ushiro-kesa-gatame et revirement	3 3	Tortue et revirements	4
Chute avant	4+	Uchi-komis statiques et dynamiques	3	Uki-gatame et revirement	3 3	Garde et passages de garde	4
Roulade avant	4+	Enchaînements et contre-attaques	3	Ura-gatame et revirement	3 3	Transitions JC	4
Chute frontale (debout)	3	Morote-gari (pour autodéfense)	3	Intro clés de bras (pour autodéfense)	3	Randoris modérés (debout et sol)	3+
(Gauche et droite)		Tani-otoshi (pour autodéfense)	3	Intro étranglements (pour autodéfense)	3	Origine, code moral de base et lexique du judo	3+
						Autodéfense : combats sans gi	3

PROGRESSION ORANGE À ORANGE BARRE NOIRE (INTÉGRATION N°1)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Techniques précédentes	4	Techniques précédentes	4	Tests physiques JC	4
Roulades aériennes	4	Techniques précédentes à gauche	3			Revirements et déplacements au sol variés	4
		Uchikomis dynamiques	4			Gardes variées et passages de gardes	4
		Enchaînements et contre-attaques	4			Randoris modérés (debout et sol)	4



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
		Développement d'un système de combat personnel	3			Transitions JC	3+
		Combats de grappes (kumikata) et positionnement de combat	3			Origine, code moral et lexique du judo (JC)	4
		<i>Noms japonais des techniques maîtrisés</i>				Autodéfense : combats sans gi et atémis-waza	3+

PROGRESSION ORANGE BARRE NOIRE À ORANGE/VERTE (4^e à 3^e Kyu)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Harai-goshi	4	Techniques précédentes	4+	Tests physiques JC	4
Roulades par-dessus obstacles	4	Harai-tsurikomi-ashi	4	Clés de bras	3	Étranglements et clés de bras, incluant les noms japonais (JC)	3
		Sode-tsurikomi-goshi	4	Étranglements	3	Revirements et déplacements au sol variés	4
		Morote-gari	4			Gardes variées et passages des gardes	3
		Kuchiki-taoshi	4			Transitions JC	4
		Uchikomis dynamiques	4			Shiai (combat de judo arbitré)	3
		Enchaînements et contre-attaques	4			Combats de grappes et mains dominantes	3
		Développement d'un système de combat personnel	3+			Origine, code moral et lexique du judo	4
		<i>Gauche et droite</i>				Autodéfense : combats sans gi et atémis-waza	3+
		<i>Noms japonais maîtrisés</i>					

PROGRESSION ORANGE/VERTE À VERTE (3^e à 3^e Kyu, 12 ans minimum)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Tani-otoshi	4	Techniques précédentes	4+	Tests physiques JC	4
		Sumi-gaeshi	4			Étranglements et clés de bras, incluant les noms japonais (JC)	4
		Yoko-otoshi	4			Revirements variés et déplacements au sol variés	4
		Tomoe-nage	4			Gardes variées et passages des gardes	4
		Uchikomis dynamiques	4			Transitions JC	4
		Enchaînements et contre-attaques	4			Shiai (combat de judo)	4



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
<i>Gauche et droite</i>		Développement d'un système de combat personnel	3+			Combats de grappes et mains dominantes	4
<i>Noms japonais maîtrisés</i>						Origine, code moral et lexique du judo	4
						Autodéfense : combats sans gi et atémis-waza	4

PROGRESSION VERTE À VERTE BARRE NOIRE (INTÉGRATION N°2)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Techniques précédentes	4+	Techniques précédentes	4+	Tests physiques JC	4
		Enchaînements et contre-attaques	4+			Techniques précédentes	4
		Uchikomis dynamiques	4+			Shiai arbitrés	4
		<i>Gauche et droite</i>				Autodéfense (atémis-waza, combats sans gi, techniques variées sous pression)	4
		Développement d'un système de combat personnel	4				
		<i>Noms japonais maîtrisés</i>					

PROGRESSION VERTE BARRE NOIRE À VERTE/BLEUE (3° à 3+° Kyu)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Hane-goshi	4	Techniques précédentes		Tests physiques bleue JC	4
		Hane-goshi-gaeshi	4			Ne-waza bleue JC	3
		Uchi-mata	4			Transitions bleue JC	4
		Uchi-mata-geashi	4			Nage-no-kata, 1 ^{re} série	3+
		Uchikomis dynamiques	4			Développement d'un système de combat personnel	4
		Enchaînements et contre-attaques	4				
		<i>Gauche et droite</i>					
		<i>Noms japonais maîtrisés</i>					

PROGRESSION VERTE BARRE NOIRE À VERTE/BLEUE (3+° à 2° Kyu, 13 ans minimum)



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
Techniques précédentes	4+	Obi-tori-gaeshi	4	Techniques précédentes		Tests physiques bleue JC	4
		Ushiro-goshi	4			Ne-waza bleue JC	4
		Ko-uchi-gaeshi	4			Transitions bleue JC	4
		Seoi-otoshi	4			Nage-no-kata, 1 ^{re} série	4



Ukemi-waza	Cr	Nage-waza	Cr	Katame-waza	Cr	Ne-waza et autres	Cr
		Uchikomis dynamiques	4			Autres habiletés techniques exigées par JC, incluant la théorie	4
		Enchaînements et contre-attaques	4			Développement d'un système de combat personnel	4+
		<i>Gauche et droite</i>					
Le.La judoka.te imprime sa copie du Syllabus national des grades Kyu et rencontre les objectifs cités							

CEINTURE BLEUE À MARRON : PROGRAMME ADULE – FIN DU PROGRAMME U14



CONSIGNES GÉNÉRALES DE JUDO CANADA

Temps minimum requis par niveau de ceinture

Important (source JC) : 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.

<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

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.



Habilités	Blanche à jaune	Jaune à orange	Orange à verte																																																				
Transitions	<ul style="list-style-type: none">- Hiza-guruma vers Kuzure-kesa-gatame- Tai-otoshi vers Ko-soto-gari- O-uchi-gari vers osaekomi-waza- Ko-uchi-gari vers osaekomi-waza	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- Tani-otoshi en contre de tsuri-komi-goshi- Ko-uchi-gari vers Seoi-nage (au choix)- O-uchi-gari vers Seoi-nage (au choix)- Tsuru-komi-goshi vers O-uchi-gari- O-uchi-gari vers Okuri-ashi-barai- Harai-goshi vers O-soto-gari- O-uchi-gari-gaeshi- Transition entre osaekomi-waza connues																																																				
Générales	<ul style="list-style-type: none">- Tsugi-ashi et Ayumi-ashi sans et avec partenaire dans toutes directions et en cercles.- Tai-sabaki en 4 formes 90 degrés et 180 degré sans partenaire- Crevette - EBI en arrière- Zenpo-kaiten : triangle avec chute avant	<ul style="list-style-type: none">- Crevettes jambes vers l'avant- Uchi-komi en déplacement pour le Nage-waza- Roue, rondade et équilibre sur les mains- Retournement Ne-waza de Uke de la position sur le ventre (la planche)- Attacher sa ceinture de manière autonome	<ul style="list-style-type: none">- Nage-no-Kata, 1^{re} série- Tachi-waza en bloquant une technique de projection avant- Retournement en étranglement quand uke est en position tortue																																																				
Code moral	RESPECT AMITIÉS POLITESSE	COURAGE CONTRÔLE DE SOI	SINCÉRITÉ HONNEUR MODESTIE																																																				
Terminologie	<ul style="list-style-type: none">- Sensei (Professeur ou instructeur)- Hajime! (Commencez); Mate! (Attendez.)- Uke (Personne qui se défend)- Tori (Personne qui exécute une technique)- Dojo (Endroit où s’entraîne un club de judo)- Obi - (ceinture)- Shiai-jo (Aire de combat)- Rei (Salut)	<ul style="list-style-type: none">- 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)	<ul style="list-style-type: none">- Lexique d’appoint Chikara (anglais, français et japonais)- Origines du judo (signifiaiton du noms des techniques)- Lexique de compétition																																																				
Notes contextuelles de JC	Tsuru-goshi, O-goshi, Uki-goshi — Pour initier les enfants à ces techniques, JC suggère d'utiliser le Tsuru-goshi 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-tsuru-goshi) ; Tori peut faire la prise par-dessus le bras de Uke si Tori est plus grand que UKE (O-tsuru-goshi).	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.	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. La première série du Nage-no-Kata devrait être pratiquée à ce stade.																																																				
Test physiques JC	<table><tr><th>Exercices</th><th>U10</th><th>U12</th><th>U16</th><th>16+</th></tr><tr><td>Push-ups</td><td>8</td><td>10</td><td>15</td><td>20</td></tr><tr><td>Sit-ups</td><td>20</td><td>22</td><td>24</td><td>26</td></tr><tr><td>Burpees</td><td>12</td><td>15</td><td>16</td><td>20</td></tr></table>	Exercices	U10	U12	U16	16+	Push-ups	8	10	15	20	Sit-ups	20	22	24	26	Burpees	12	15	16	20	<table><tr><th>Exercices</th><th>U10</th><th>U12</th><th>U16</th><th>16+</th></tr><tr><td>Push-ups</td><td>10</td><td>12</td><td>15</td><td>20</td></tr><tr><td>Sit-ups</td><td>20</td><td>22</td><td>24</td><td>26</td></tr><tr><td>Burpees 60 sec.</td><td>20</td><td>25</td><td>20</td><td>22</td></tr></table>	Exercices	U10	U12	U16	16+	Push-ups	10	12	15	20	Sit-ups	20	22	24	26	Burpees 60 sec.	20	25	20	22	<table><tr><th>Exercices</th><th>U16</th><th>16+</th></tr><tr><td>Push-ups</td><td>35</td><td>40</td></tr><tr><td>Sit-ups</td><td>26</td><td>28</td></tr><tr><td>Burpees 60 sec.</td><td>25</td><td>29</td></tr></table>	Exercices	U16	16+	Push-ups	35	40	Sit-ups	26	28	Burpees 60 sec.	25	29
Exercices	U10	U12	U16	16+																																																			
Push-ups	8	10	15	20																																																			
Sit-ups	20	22	24	26																																																			
Burpees	12	15	16	20																																																			
Exercices	U10	U12	U16	16+																																																			
Push-ups	10	12	15	20																																																			
Sit-ups	20	22	24	26																																																			
Burpees 60 sec.	20	25	20	22																																																			
Exercices	U16	16+																																																					
Push-ups	35	40																																																					
Sit-ups	26	28																																																					
Burpees 60 sec.	25	29																																																					



Programme de formation par session pour enfants – Périodisation

Tableau 1. Fréquence des techniques (par niveau de ceinture, 4 à 5 techniques dans chacune des catégorie au total)

Tachi-waza	Oseakomi-waza	Ne-waza et autres techniques
Une technique par semaine avec enchaînements (debout ou sol), kumikata variés et déplacements, avec révision de semaine en semaine des techniques passées	Une immobilisation par semaine avec transition, kuzure, liaisons debout-sol, avec révision de semaine en semaine des techniques passées	<ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'opposition - Randoris (sol et debout) - Revirements et autres habiletés listées - Avec révision de semaine en semaine des techniques passées

Tableau 2. Périodisation-type d'une session (en utilisant le manuel des professeurs pour noter les techniques enseignées)

Semaine	Fréquence
1	Séance technique (ST) n° 1 (tachi-waza, oseakomi-waza et ne-waza/autres) + jeux + randoris
2	ST n° 2, révision ST n° 1
3	ST n° 3, révision ST n° 2 – Tests physique JC (préparatifs)
4	ST n° 4, révision ST n° 3
5	ST n° 5 (ou révision ST 1 à 4) – Certains kyu ont cinq (5) techniques plutôt que quatre (4)
6	ST n° 1, révision de la ST au choix de l'élève ou de l'instructeur, au besoin
7	ST n° 2, révision ST n° 1 – Vérification du directeur technique (DT)
8	ST n° 3, révision ST 2 – Tests physique JC (préparatifs)
9	ST n° 4, révision ST 3
10	ST n° 5 (ou révision ST 1 à 4) – Certains kyu ont cinq (5) techniques plutôt que quatre (4)
11-12	Révision complète
12-13-14	Passage de grades – En lien avec la date de fin de la session
Séance technique (ST) = Une tachi-waza enseignée, une oseakomi-waza enseignée et une/deux technique de ne-waza enseignées (revirements, déplacements, etc.) + Ukemis + Jeux + Randoris	