

Concept d'examen de grades – Judo

1. Philosophie générale

Le présent concept définit le système d'examens de grades en Judo au sein de l'école **Shinbudo Biel/Bienne**. Il s'inspire du système pédagogique du **Kodokan Judo (Gokyo)**, tout en étant adapté aux spécificités du Judo moderne.

L'objectif principal des examens n'est pas uniquement la validation technique, mais l'évaluation globale du pratiquant, incluant :

- la maîtrise progressive des fondamentaux,
- la compréhension des principes,
- la capacité à enchaîner les actions de manière fluide,
- le respect des partenaires, des règles et de l'éthique martiale.

Les grades structurent le parcours de formation et servent de repères pédagogiques, tant pour les élèves que pour les enseignants.

2. Structure des grades

Les grades sont définis comme suit :

- **6e kyu** : Ceinture blanche
 - **5e kyu** : Ceinture jaune
 - **4e kyu** : Ceinture orange
 - **3e kyu** : Ceinture verte
 - **2e kyu** : Ceinture bleue
 - **1er kyu** : Ceinture marron
 - **1er Dan** : Ceinture noire (voir avec FSJ)
-

3. Conditions minimales d'accès à l'examen

Les conditions minimales suivantes doivent être remplies depuis l'obtention du dernier grade :

Grade visé	Durée minimale	Nombre d'entraînements	Âge minimal
Jaune	4 mois	30	8 ans
Orange	5 mois	40	10 ans
Vert	6 mois	50	12 ans
Bleu	7 mois	60	13 ans
Marron	8 mois	70	15 ans
Noire	Voir conditions de la FSJ		

Nota bene : Le respect de ces conditions minimales permet de se présenter à l'examen mais ne constitue en aucun cas une garantie de réussite ; l'enseignant conserve la responsabilité d'évaluer la maturité technique et comportementale du pratiquant.

4. Principes communs aux démonstrations techniques

Pour toutes les démonstrations avec partenaire :

- La logique, la précision, le contrôle et la sécurité priment sur la vitesse ou la force.
 - Le rôle de **Tori** (celui qui agit) et de **Uke** (celui qui reçoit) doit être clairement identifié.
 - Les démonstrations sont présentées sur place et/ou en mouvement. Si possible à gauche et à droite. Les exigences augmentent au fur et à mesure que les grades augmentent.
-

5. Exigences techniques par grade

5.1 Ceinture Jaune

Ukemi (technique de chute)

Programme enfants et adultes
- Ushiro-ukemi - Yoko-ukemi - Mae-mawari-ukemi (en restant étendu au sol)

Nage-waza (technique de projection)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter 4 techniques de projection (Nage-waza). Propositions : - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi	Présenter les techniques de projection suivantes : - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les techniques avec une préparation adéquate. - Présenter un Nage-waza avec deux déplacements de préparation différents. - Présenter un Nage-waza à droite et à gauche	

Katame-waza (technique de contrôle)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter 4 immobilisations: - Kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kata-gatame	Présenter les techniques suivantes : - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les Katame-waza sous la forme d'une entrée en immobilisation à partir d'une position de base du combat au sol : a) Uke et Tori à genoux b) Uke à quatre pattes c) Uke à plat ventre d) Tori sur le dos, Uke entre ses jambes - Présenter une sortie pour chaque immobilisation	

Exigences complémentaires

Programme enfants et adultes
Application de Yakusoku-geiko (exercice selon convention) : - Debout, à tour de rôle projeter un Nage-waza. - Au sol, à tour de rôle immobiliser avec un Osae-komi-waza.

5.2 Ceinture orange

Ukemi

Programme enfants et adultes
- Ushiro-ukemi (par-dessus un obstacle) - Yoko-ukemi (en se tenant à Uke) - Mae-mawari-ukemi (par-dessus un obstacle, en restant étendu au sol)

Nage-waza (technique de projection)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter 8 Nage-waza au choix. Propositions : - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Morote-seoi-nage - Ippon-seoi-nage - Eri-seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata	Présenter les techniques suivantes : - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les techniques avec une préparation adéquate. - Présenter un Nage-waza avec deux déplacements de préparation différents. - Présenter un Ashi-waza (technique de jambe) à droite et à gauche. - Présenter une technique en rotation (Tai-sabaki) à gauche et à droite. - Présenter un enchaînement consécutivement à une esquive de Uke. - Présenter une contre-attaque (Kaeshi-waza) : Tori esquive et projette ensuite	

Katame-waza (technique de contrôle)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter 8 techniques d'immobilisation au choix. Propositions : - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Ushiro-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Uki-gatame - Ura-gatame	Présenter les 10 techniques d'immobilisation : - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Ushiro-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Uki-gatame - Ura-gatame
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les Katame-waza sous la forme d'une entrée en immobilisation à partir d'une position de base du combat au sol. - Présenter une sortie pour chaque Osae-komi-waza. - Tori entre les jambes de Uke, conclure en Osae-komi-waza. - Présenter deux changements d'immobilisation lorsque Uke essaie de se libérer. - Présenter un dégagement de jambe.	

Exigences complémentaires

Programme enfants et adultes
- Présenter une liaison debout-sol (Uke à genoux, Tori debout). - Présenter une liaison debout-sol consécutivement à une attaque en Ashi-waza de Tori. - Application de Yakusoku-geiko avec différents Nage-waza. - Application de Kakari-geiko (projection de Uke qui se défend par esquives).

5.3 Ceinture verte

Ukemi

Programme enfants et adultes
- Mae-mawari-ukemi (en se tenant à Uke) - Mae-mawari-ukemi (par-dessus un obstacle, en se relevant)

Nage-waza (technique de projection)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter 12 Nage-waza au choix. Propositions : - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Morote-seoi-nage - Ippon-seoi-nage - Eri-seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata - Kata-guruma - Tsurigoshi - Hane-goshi - Ko-soto-gake - Ashi-guruma - Harai-tsurikomi-ashi - Tomoe-nage - Yoko-otoshi	Présenter les techniques suivantes : - Kata-guruma - Tsurigoshi - Hane-goshi - Ko-soto-gake - Ashi-guruma - Harai-tsurikomi-ashi - Tomoe-nage - Yoko-otoshi
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les techniques avec une préparation adéquate. - Présenter un Nage-waza avec deux déplacements de préparation différents. - Présenter deux Ashi-waza (technique de jambe) à droite et à gauche. - Présenter deux techniques en rotation (Tai-sabaki) à gauche et à droite.	

- Présenter un Renraku-waza (combinaison) : attaque à l'aide d'une technique en rotation, blocage de Uke, puis projection sur l'arrière de Uke.
- Présenter un Nage-waza après s'être libéré d'une saisie de Uke à la manche.
- Présenter un Nage-waza après s'être libéré d'une saisie de Uke derrière la nuque.

Katame-waza (technique de contrôle)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter les katame-waza suivants : - Yoko-shiho-gatame (3 variantes) - Kuzure-kami-shiho-gatame (3 variantes) - Tate-shiho-gatame (3 variantes) - Ude-hishigi-juji-gatame	Présenter les katame-waza suivants : - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Ude-garami - Ude-hishigi-juji-gatame - Ude-hishigi-ude-gatame
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les Katame-waza sous la forme d'une entrée en immobilisation à partir d'une position de base du combat au sol. - Présenter deux sorties pour chaque Osae-komi-waza. - Présenter deux Renraku-waza pour chaque Osae-komi-waza. - Présenter une entrée en Osae-komi-waza, Tori à quatre pattes, Uke au-dessus de lui. - Présenter une entrée en Osae-komi-waza, Tori à plat ventre, Uke au-dessus de lui.	

Exigences complémentaires

Programme enfants et adultes
- Présenter une liaison debout-sol consécutivement à une attaque de Tori avec une technique en rotation. - Présenter deux liaisons debout-sol consécutivement à une attaque de Uke en Sutemi-waza. - Randori debout et au sol. - Shiai : participation à une compétition (interne).

5.3 Ceinture bleue

Ukemi

Programme enfants et adultes
- Chute libre d'un côté à choix (sans contact préalable avec le tatami) - Mae-ukemi (en position agenouillée)

Nage-waza (technique de projection)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter les nage-waza suivants : - Hane-goshi - Ashi-guruma - O-guruma - Sukui-nage/Te-guruma - Ushiro-goshi - Utsuri-goshi - Morote-gari - Kuchiki-taoshi	Présenter les techniques suivantes : - Sukui-nage/Te-guruma - Uki-otoshi - Utsuri-goshi - O-guruma - Sumi-gaeshi - Tani-otoshi - Hane-makikomi - Soto-makikomi
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les Nage-waza dont trois techniques à droite et à gauche, avec deux préparations différentes - Présenter son Tokui-waza (technique favorite) avec un déplacement dans chaque direction, lorsque : a) Uke combat à droite b) Uke combat à gauche c) Uke bloque avec ses bras - Sur la base de son Tokui-waza, présenter deux Renraku-waza, a) une fois en commençant par son Tokui-waza b) une fois en terminant par son Tokui-waza.	

Katame-waza (technique de contrôle)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter les katame-waza suivants : - Ude-garami - Ude-hishigi-ude-gatame - Juji-jime - Okuri-eri-jime	Présenter les katame-waza suivants : - Hadaka-jime - Okuri-eri-jime - Kataha-jime - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame - Ude-hishigi-ashi-gatame
Exigences au niveau du mouvement	
- Présenter les Katame-waza à partir d'une position de base du combat au sol. - Présenter un Shime-waza à partir de chaque position de base du combat au sol. - Présenter un Kansetsu-waza à partir de chaque position de base du combat au sol.	

Exigences complémentaires

Programme enfants et adultes
- Présenter deux liaisons debout-sol consécutivement à une attaque de Uke sous la forme d'un Nage-waza. - Shiai – participation à une compétition OU présenter une série du Nage-no-kata OU auto-défense : défense contre six attaques sans arme.

5.3 Ceinture marron

Ukemi

Programme enfants et adultes
- Chute libre à droite et à gauche (sans contact préalable avec le tatami) - Mae-ukemi (de debout)

Nage-waza (technique de projection)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter les Nage-waza suivants : - Soto-makikomi - Hane-makikomi - Uki-waza - Sumi-gaeshi - Hikikomi-gaeshi - Ura-nage/Yoko-guruma - Kata-guruma	Présenter les techniques suivantes : - Sumi-otoshi - Ushiro-goshi - O-soto-guruma - Ura-nage/Yoko-guruma - Uki-waza - Yoko-wakare - Yoko-gake
Exigences au niveau du mouvement - Présenter les Nage-waza dont quatre techniques à droite et à gauche, avec deux préparations différentes - Présenter son Tokui-waza avec feintes et famille de projections et enchaînements (concept tactique). - Présenter deux Kaeshi-waza de son Tokui-waza.	

Katame-waza (technique de contrôle)

Programme enfants (-18 ans)	Programme adultes (dès 18 ans)
Présenter les katame-waza suivants : - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame - Ude-hishigi-ashi-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame - Sankaku-jime - Hadaka-jime	Présenter les katame-waza suivants : - Katate-jime - Ryote-jime - Sode-guruma-jime - Tsukkomi-jime - Sankaku-jime - Ude-hishigi-te-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame
Exigences au niveau du mouvement - Présenter les Katame-waza à partir d'une position de base du combat au sol. - Présenter une entrée en Osae-komi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza lorsque Uke est à quatre pattes et à plat ventre, en étant au départ : a) face à lui b) sur le côté c) derrière lui, à cheval sur lui	

Exigences complémentaires

Programme enfants et adultes
- Présenter une liaison debout-sol en terminant en Osae-komi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza : a) consécutivement à une attaque de Tori, b) consécutivement à une attaque de Uke - Shiai – participation à une compétition nationale OU présenter trois séries du Nage-no-kata OU auto-défense : défense contre douze attaques sans arme.

6. Dispositions finales

Ce concept constitue un cadre évolutif. L'équipe pédagogique du Shinbudō Biel/Bienne se réserve le droit d'adapter les contenus en fonction de l'évolution du club, du niveau des pratiquants et des standards pédagogiques.

Valentin Rota, rédigé le 25.01.2026