

Concept d'examen de grades – Jiu-jitsu brésilien

1. Philosophie générale

Le présent concept définit le système d'examens de grades en Jiu-jitsu brésilien (BJJ) 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 BJJ 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 du combat au sol,
- 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 – 1 barrette
 - **5e kyu** : Ceinture blanche – 2 barrettes
 - **4e kyu** : Ceinture blanche – 3 barrettes
 - **3e kyu** : Ceinture bleue (*modalités à préciser*)
 - **2e kyu** : Ceinture violette (*modalités à préciser*)
 - **1er kyu** : Ceinture marron (*modalités à préciser*)
 - **1er dan** : Ceinture noire (*modalités à préciser*)
-

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
Blanche – 1 barrette	4 mois	30
Blanche – 2 barrettes	5 mois	40
Blanche – 3 barrettes	6 mois	50
Bleue	12 mois	60
Violette	12 mois	100
Marron	12 mois	100
Noire	À définir	À définir

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.
 - Les techniques doivent être réalisées depuis des **positions de base du combat au sol**.
 - Le rôle de **Tori** (celui qui agit) et de **Uke** (celui qui reçoit) doit être clairement identifié.
 - Les démonstrations peuvent partir des situations suivantes :
 - Garde au choix (Tori passeur / Uke sur le dos),
 - Garde au choix (Tori joueur de garde / Uke face à lui),
 - Position de tortue (Uke ou Tori à quatre pattes).
-

5. Exigences techniques par grade

5.1 Ceinture blanche – 1 barrette

Mouvements fondamentaux (8)

- Ebi
- Gyaku-ebi
- Bridge
- Crossover
- Ashi-sabaki
- Roulade avant
- Roulade arrière
- Demi-roulade latérale

Immobilisations – Osae-waza (10)

- Tate-shiho-gatame (mount)
- Yoko-shiho-gatame (side control)
- Uki-gatame (knee on belly)
- Ura-gatame (back control)
- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame

Sorties d'immobilisation (6)

- Tate-shiho-gatame
 - Yoko-shiho-gatame
 - Uki-gatame
 - Ura-gatame
 - Au choix
 - Au choix
-

5.2 Ceinture blanche – 2 barrettes**Mouvements fondamentaux (8)**

- Ebi assis
- Gyaku-ebi assis
- Relevé en base (montée stratégique)
- Roulade latérale
- Hip up
- Pendule
- Essuie-glace
- Carré magique (haut et bas)

Clés articulaires – Kansetsu-waza (4)

- Ude-garami (Americana)
- Ude-garami (Kimura)
- Ude-hishigi-juji-gatame (armbar)
- Ude-hishigi-ude-gatame

Étranglements – Shime-waza (6)

- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime (bow and arrow)
- Kataha-jime

Défenses contre soumissions (3)

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Okuri-eri-jime
- Ude-garami

5.3 Ceinture blanche – 3 barrettes

Chutes – Ukemi

- Mae-ukemi (terminer dans la position allongée)
- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi

Étranglements – Shime-waza (3)

- Katate-jime (papercut choke)
- Sode-guruma-jime (Ezekiel choke)
- Sankaku-jime (triangle choke)

Projections – Nage-waza (5)

- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- De-ashi-barai
- Uki-goshi
- O-goshi

Séquences complexes (4 au choix)

Les séquences doivent débuter debout et se conclure par une soumission, en intégrant projection, garde, contrôle et finalisation.

Exemples de scénarios :

1. Projection → garde de Uke → passage de garde → Tate-shiho-gatame → soumission.
 2. Projection subie → garde → renversement et/ou soumission.
 3. Projection → tortue de Uke → contrôle du dos (Ura-gatame) → soumission.
 4. Projection subie → tortue → contrôle du dos par Uke → sortie et contre-soumission.
-

6. Dispositions finales

Ce concept constitue un cadre évolutif. Les exigences pour les grades supérieurs (bleue à noire) feront l'objet de documents complémentaires. 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.