



JUDO-JUJUTSU

Politiques, procédures et lignes directrices

**Préparé par le Comité de Judo-Jujutsu
Adopté par le C.A. de Judo Québec, (2015)**

I PREAMBULE

Ce document a pour but d'expliquer le fonctionnement du Comité de Judo-Jujutsu au sein de Judo Québec et son importance dans le développement du Judo. Il est entendu que le Judo doit être la base principale des techniques qui sont enseignées. Le Judo-Jujutsu est un complément au Judo, un outil de plus dans son enseignement et sa compréhension.

2 OBJECTIFS

- Promouvoir le développement du Judo-Jujutsu à l'intérieur de Judo Québec.
- Définir les techniques requises par niveau.
- Établir un Syllabus pour l'obtention d'un grade supérieur (Yudansha).
- Établir et faire la promotion des grades par une des méthodes suivant : examens formels, examen informel ou présence et participation à une série de stages.
- Reprendre les technique oubliés, mise de côté et pratiquer les kata non-officiel du kodokan.

3 MANDAT

Le comité de Judo-Jujutsu a le mandat, confié par Judo-Québec, de faciliter, coordonner, et orienter l'attribution des grades de Judo-Jujutsu au Québec et le développement des professeurs et des participants.

- 3.1 En s'assurant que les règlements du comité de Judo-Jujutsu sont respectés.
- 3.2 En établissant, appliquant et faisant respecter les prérequis de bases des grades de « DAN » au Québec.
- 3.3 En révisant et standardisant les techniques et katas, en les démontrant et en les rendant disponible sous forme de liste, DVD, etc.

4 ELIGIBILITE

4.1 Les membres du comité devront :

- Être membre en règle de Judo Québec (actif sur le tapis – pendant les deux [2] dernières années consécutives).
- Avoir reçu leur dernier grade de DAN (Yudansha) en Judo-Jujutsu de Judo Québec.
- Être citoyen canadien ou résident permanent du Canada.
- Avoir une bonne connaissance des techniques et Katas de Judo-Jujutsu et pouvoir les enseigner.
- Se tenir informé des progrès du Judo-Jujutsu sur le plan provincial, national et international.

5 COMPOSITION

- 5.1 Le comité de Judo-Jujutsu est composé de cinq (5) personnes, incluant le président du comité, le Coordonnateur technique de Judo Québec.
- 5.2 Le président du comité sera nommé par le Conseil d'administration de Judo Québec. Les autres membres sont nommés par le président du comité.
- 5.3 Le président du comité peut créer un sous comité, quand il le juge nécessaire, mais doit en réviser la nécessité à chaque début de saison.
- 5.4 Le quorum pour une réunion du comité est d'un minimum de trois (3) personnes incluant le président ou une personne déléguée par lui.

6 DEVOIRS ET RESPONSABILITES

- 6.1 Le comité de Judo-Jujutsu a la responsabilité de s'assurer que les grades octroyés le sont conformément aux prérequis et peut refuser l'octroi de tout grade qui ne serait pas attribué ou obtenu conformément aux règlements décrits dans le présent Syllabus (voir annexe « A »).
- 6.2 Le comité pourra accorder des grades d'équivalence en suivant les directives établies par le Comité de Judo-Jujutsu (voir annexe « D »).

- 6.3 Le comité doit tenir un minimum de deux (2) rencontres par année.
- 6.4 Un certificat du grade obtenu sera donné par le Comité de Judo-Jujutsu à ceux qui auront réussi l'examen requis. Le diplôme sera signé par le président du comité de Judo-Jujutsu et le président de Judo Québec.
- 6.5 Le comité de Judo-Jujutsu doit tenir au minimum un (1) passage de grade par année.
- 6.6 Le comité déterminera la composition d'un jury de trois (3) personnes dont au moins un membre devra avoir un grade supérieur au grade postulé par le candidat.

Exemple : Pour évaluer un(e) candidat(e) au rand de Nidan, le jury doit-être composé d'au moins un (1) Sandan et deux (2) Nidan.

7. PASSAGE DES GRADES ET PROCEDURES D'EXAMEN

- 7.1. Condition d'admissibilité aux examens, le candidat doit :
- Satisfaire à tous les critères énoncés dans les présents règlements pour le grade qu'il postule.
 - Être membre en règle de Judo Québec tel que stipulé dans les prérequis de chaque grade et posséder un passeport de Judo-Québec.
 - Être citoyen canadien ou un résident permanent du Canada.
 - Être recommandé par le Directeur Technique – Dojo-Shu (Sensei) du dojo auprès duquel il est inscrit ou être invité par le Comité de Judo-Jujutsu.
- 7.2 Toutes référence à l'âge fait dans le guide porte sur l'âge au moment de passer le grade.
- 7.3 L'instructeur qui recommande un candidat doit s'assurer que celui-ci soit admissible à l'évaluation et qu'il satisfait tous les critères du guide.
- 7.4 La demande de passage de grade doit être soumise pour la date demandée par Judo Québec et contenir :

- Les formulaires de Judo Québec dûment remplis ;
- La cotisation ;
- Une preuve d'affiliation ;
- Le passeport de Judo Québec / Judo Canada

7.5 La personne qui se présente à un examen de grade en Judo-Jujutsu doit s'assurer qu'il (elle) a satisfait à toutes les exigences stipulées dans le présent document.

7.6 Les recommandations pour la promotion au Grade Yudansha doivent considérer la personnalité de l'individu, l'acquisition d'un esprit de Judo-Jujutsu, y compris les connaissances techniques.

7.7 **MÉTHODOLOGIE** : La nature des examens de promotion à un grade jusqu'au et comprenant le grade de Yudansha est définie par le Comité Judo-Jujutsu, et ces examens peuvent prendre l'une ou l'autre des formes suivantes :

- **Examen formel :**

Devant les membres du jury de Judo-Jujutsu. Ceci est la méthode traditionnelle.

- **Examen informel**

Devant les membres du jury de Judo-Jujutsu : L'individu passe l'évaluation en groupe, avec d'autres candidats (ou pas) qui s'exécutent simultanément, (Cette méthode à l'avantage de donner au candidat la possibilité de s'exécuter dans un environnement moins stressant).

- **Présence et participation à une série de cours :**

L'individu doit assister à des stages demandés et répondre aux exigences d'évaluation et démontrer une maîtrise des techniques à la satisfaction des membres du jury ou des titulaires de stages.

N.B. : Toutes les normes techniques doivent être indiquées selon la terminologie traditionnelle - en japonais.

7.8 **Partenaire**

- Le partenaire doit être un membre en règle de Judo Québec dont la cotisation est à jour.

7.9 **Confirmation des promotions et remise des diplômes**

- Le comité de Judo-Jujutsu de Judo Québec doit remettre au Conseil d'Administration de Judo Québec dans les trente (30) jours qui suivent l'examen, un rapport des promotions accordées et recommandées.
- Pour le passage de grades au Québec, les seuls documents officiels reconnus relativement à l'obtention d'un grade et à la date de promotion sont le diplôme de DAN.
- Le diplôme de DAN de Judo Québec n'est délivré que dans le cas de promotions obtenues au Québec et reconnues par le Comité de Judo-Jujutsu de Judo Québec.
- Lorsque le Conseil d'Administration de Judo Québec reconnaît une promotion, la date de l'examen est indiquée sur le diplôme.

8 SYSTÈME DE POINTAGE

- 8.1 Le système de points a pour objectif général de déterminer l'admissibilité des candidats aux examens de passage de grade.
- 8.2 Les candidats qui demeurent actifs en qualité d'athlètes pratiquants, d'instructeurs, d'entraîneurs, dans le Judo-Jujutsu, qui pratiquent le randori ou les katas, et qui participent activement à la promotion et au développement du Judo-Jujutsu, reçoivent des points.
- 8.3 Le candidat doit être âgé d'au moins quinze (15) ans et avoir au moins le grade d'Ikkyu, pour obtenir des points.
- 8.4 Le système des points comprend les suivantes :
- 8.4.1 Points attribuables :

Affiliation	5 points par année	Non-technique
Participation au stage	5 points par jour de stage (4 heures minimum par jour)	Technique
Camp obligatoire à l'obtention d'un grade Yudansha en Judo-Jujutsu	15 points par stage au complet 5 points par jour de stage 3 points pour vendredi soir seulement (Valable une (1) fois par grade demandé)	Technique
* Démonstration	5 points pour évènement au complet Minimum quatre (4) heures Maximum de deux (2) par année	Technique
*Animateur (trice) de stage	10 points par jour (minimum de quatre (4) heures par jour)	Technique
* Pour que les points soient attribuables, la demande doit- être présentée au moins un (1) mois avant l'évènement au comité de Judo-Jujutsu.		

9 **SHODAN**

9.1 **Nombres de points demandés :**

- 40 Points (30 points Techniques)

9.2 **Prérequis :**

- Compétence de démontrer toutes les techniques de niveau inférieur.
- Avoir le grade de Shodan en Judo reconnu par Judo Québec / Judo Canada.
- Avoir été affilié à Judo Québec / Judo Canada au cours des deux (2) années précédentes.
- Avoir participé à deux (2) stages de Judo-Jujutsu.
- Avoir participé à un (1) camp d'été au complet dans les deux (2) dernière année.
- Être âgé d'au moins seize (16) ans.

18.2 Programme Technique : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Cinq (5) Techniques Spécifiques
- Deux (2) Uke-Waza
- Deux (2) Te-Waza
- Deux (2) Ashi-Waza
- Deux (2) Shime-Waza (techniques différentes de celles demandées lors d'un passage de grade « judo »).
- Deux (2) Kansetsu-Waza (idem que pour Shime-Waza).

18.3 Défenses sur attaques imposées : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Une (1) attaque de coup frappé de main.
- Une (1) attaque de coup frappé de pied.
- Une (1) prise de main (avant, arrière ou de côté),
- Une (1) prise en ceinturant le corps (avant, arrière ou de côté).
- Une (1) attaque au couteau (direct, de haut en bas, de bas en haut ou de côté).

N.B : Pour chaque attaque le candidat doit démontrer deux (2) défenses différentes en démontrant les principes du Judo-Jujutsu.

18.4 Randori Libre

- Pendant une période de deux (2) à trois (3) minutes (à la discrétion du jury de Judo-Jujutsu) Uke doit attaquer le candidat sans arrêt avec une variété d'attaques, tel qu'indiqué dans le Curriculum reconnu de Judo Québec pour le Judo-Jujutsu.

18.5 Kata

- 12 attaques imposées (comme Tori)

Doit présenter les trois (3) premières attaques de chacune des quatre (4) séries (voir document en annexe « B »).

18.6 Kobudo

- **Tambo**

Démontrer le kata : Matsu-Higa-Seku-in-No-Tambo

- **Tanto (couteau)**

Démontrer le kata :

19 **NIDAN**

19.1 Nombres de Points depuis le dernier examen :

- 60 Points (45 points Techniques)

19.2 Prérequis :

- Avoir le grade de Nidan en Judo reconnu par Judo Québec et Judo Canada.
- Être Shodan en Judo-Jujutsu depuis au moins trois (3) ans.
- Compétence de démontrer toutes les techniques de niveau inférieur.
- Avoir été affilié à Judo Québec / Judo Canada au cours des deux (2) années précédentes.
- Avoir participé à deux (2) camp d'été au complet dans les trois (3) dernière année.
- Avoir participé à trois (3) stages de Judo-Jujutsu depuis l'obtention de Shodan en Judo-Jujutsu.
- Être âgé d'au moins dix-huit (18) ans.

19.3 Programme Technique : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Huit (8) Techniques Spécifiques
- Trois (3) Uke-Waza
- Trois (3) Te-Waza
- Trois (3) Ashi-Waza
- Trois (3) Shime-Waza (techniques différentes de celles demandées lors d'un passage de grade « judo »).
- Trois (3) Kansetsu-Waza (idem que pour Shime-Waza).

19.3 Défenses sur attaques imposées : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Une (1) attaque de coup frappé de main.

- Une (1) attaque de coup frappé de pied.
- Une (1) prise de main (avant, arrière ou de côté).
- Une (1) prise en ceinturant le corps (avant, arrière ou de côté).
- Une (1) attaque au bâton court (Tambo)
- Une (1) attaque au couteau (direct, de haut en bas, de bas en haut ou de côté).

N.B. : Pour chaque attaque le candidat doit démontrer deux (2) répliques différentes en démontrant les principes du Judo-Jujutsu.

19.4 Randori Libre

- Pendant une période de deux (2) à trois (3) minutes (à la discrétion du jury de Judo-Jujutsu) Uke doit attaquer le candidat sans arrêt avec une variété d'attaques, tel qu'indiqué dans le curriculum reconnu de Judo Québec pour le Judo-Jujutsu.

19.5 Kata

- **20 attaques imposées (comme Tori)**

Doit présenter le Kata au complet - les cinq (5) attaques de chacune des quatre (4) séries - voir document en annexe C ».

19.6 Kobudo

- **Jo**

Démontrer le Kata : Nobori-Ryu-No-Jo-Ichi

- **Tambo**

Prestation Libre

20 SANDAN

20.1 Nombres de Points depuis le dernier examen :

- 80 Points (60 points Techniques)

20.2 Prérequis :

- Avoir le grade de Sandan en Judo reconnu par Judo Québec et Judo Canada.
- Être Nidan en Judo-Jujutsu depuis au moins quatre (4) ans.
- Compétence de démontrer toutes les techniques de niveau inférieur.
- Avoir été affilié à Judo Québec / Judo Canada au cours des trois (3) années précédentes.
- Avoir participé à trois (3) camp d'été au complet dans les quatre (4) dernière année.
- Avoir participé à cinq (5) stages de Judo-Jujutsu depuis l'obtention du grade de Nidan en Judo-Jujutsu.
- Être âgé d'au moins vingt-quatre (24) ans.

20.3 Programme Technique : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Huit (8) Techniques Spécifiques
- Deux (2) Techniques « Oublier » Spécifiques
- Quatre (4) Uke-Waza
- Quatre (4) Te-Waza
- Quatre (4) Ashi-Waza
- Quatre (4) Shime-Waza (techniques différentes de celles demandées lors d'un passage de grade « judo »).
- Quatre (4) Kansetsu-Waza (idem que pour Shime-Waza).

20.4 Défenses sur attaques imposées : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Deux (2) attaques de coup frappé de main.
- Deux (2) attaques de coup frappé de pied.

- Deux (2) prises de main (avant, arrière ou de côté).
- Deux (2) prise sen ceinturant le corps (avant, arrière ou de côté).
- Deux (2) attaques au bâton court (Tambo).
- Deux (2) attaques au couteau (direct, de haut en bas, de bas en haut ou de côté).

N.B. : Pour chaque attaque le candidat doit démontrer deux (2) répliques différentes en démontrant les principes du Judo-Jujutsu.

20.5 Randori Libre

- Pendant une période de deux (2) à trois (3) minutes (à la discrétion du jury de Judo-Jujutsu) Uke doit attaquer le candidat sans arrêt avec une variété d'attaques, tel qu'indiqué dans le Curriculum reconnu de Judo Québec pour le Judo-Jujutsu.

20.6 Kata

- **20 attaques imposées**

Doit présenter le Kata au complet - les cinq (5) attaques de chacune des quatre (4) séries comme Tori et Uke (voir document en annexe « C »).

- **Ne-waza-Jujutsu-No-Kata**

Doit présenter le Kata au complet comme Tori.

20.7 Kobudo

- **Bo (Kon)**

Démontrer le Kata : Tenu – No - Kon

- **Jo**

Prestation Libre

21 YONDAN

21.1 Nombres de Points depuis le dernier examen :

- 100 Points (75 points Techniques)

21.2 Prérequis :

- Avoir le grade de Yondan en Judo reconnu par Judo Québec et Judo Canada.
- Être Sandan en Judo-Jujutsu depuis au moins cinq (5) ans.
- Compétence de démontrer toutes les techniques de niveau inférieur.
- Avoir été affilié à Judo Québec / Judo Canada dans les quatre (4) années précédentes.
- Avoir participé à quatre (4) camp d'été au complet dans les cinq (5) dernière année.
- Avoir participé à huit (8) stages de Judo-Jujutsu depuis l'obtention du grade de Sandan en Judo-Jujutsu.
- Être âgé d'au moins vingt-huit (28) ans.

21.3 Programme Technique : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Huit (8) Techniques Spécifiques.
- Deux (2) Techniques « Oublier » Spécifiques.
- Quatre (4) Uke-Waza.
- Quatre (4) Te-Waza.
- Quatre (4) Ashi-Waza.
- Quatre (4) Shime-Waza (techniques différentes de celles demandées lors d'un passage de grade « judo »).
- Quatre (4) Kansetsu-Waza (idem que pour Shime-Waza).

21.4 Défenses sur attaques imposées : (Au choix du jury de Judo-Jujutsu)

- Deux (2) attaques de coup frappé de main.

- Deux (2) attaques de coup frappé de pied.
- Deux (2) prise de main (avant, arrière ou de côté).
- Deux (2) prise en ceinturant le corps (avant, arrière ou de côté).
- Deux (2) attaque au couteau (direct, de haut en bas, de bas en haut ou de côté).

N.B. : Pour chaque attaque le candidat doit démontrer deux (2) répliques différentes en démontrant les principes du Judo-Jujutsu.

21.5 Randori Libre

- Pendant une période de deux (2) à trois (3) minutes (à la discrétion du jury de Judo-Jujutsu) Uke doit attaquer le candidat sans arrêt avec une variété d'attaques, tel qu'indiqué dans le Curriculum reconnu de Judo Québec pour le Judo-Jujutsu.

21.6 Kata

- **Ne-Waza-Jujutsu-No-Kata**

Démontrer le Kata au sol au complet – Tori et Uke.

21.7 Kobudo

- **Tonfa**

Démontrer le Kata :

- **Bo**

Prestation Libre

22 GODAN

22.1 Nombres de Points depuis le dernier examen :

- 120 Points (90 points Techniques)

22.3 Prérequis :

- Avoir le grade de Godan en Judo reconnu par Judo Québec et Judo Canada.
- Être Yondan en Judo-Jujutsu depuis au moins sept (7) ans.
- Compétence de démontrer toutes les techniques de niveau inférieur.
- Avoir été affilié à Judo Québec / Judo Canada au cours des sept (7) années précédentes.
- Avoir participé à quatre (4) camp d'été au complet dans les cinq (5) dernière année.
- Avoir participé à huit (8) stages de Judo-Jujutsu depuis l'obtention du grade de Yondan en Judo-Jujutsu.
- Être âgé d'au moins trente-cinq (35) ans.

22.4 Capacité à démontrer :

- Le candidat doit choisir six (6) techniques des Syllabus de Judo-Jujutsu (techniques spécifiques) et démontrer leurs utilités dans différentes situations d'attaque. Une compétence accrue dans la démonstration des techniques et la capacité à les enseigner sont attendues.
- Le candidat aura à démontrer les mêmes éléments pour quatre (4) techniques choisies par le jury d'examen.

22.5 Kata

- Doit expliquer et enseigner les principes du Kata complet comme Tori choisi parmi les suivants :
- Attaques imposées

ou

- Ne-waza-Jujutsu-No-Kata

22.6 Kobudo

- **Sai**

Démontrer le Kata :

- **Tonfa**

Prestation Libre

22.7 Démonstration :

Défenses contre multiple attaquants armé (Tambo, Jo, Bo, Tanto, Sai et main libre).

ANNEXE « A »

SYLLABUS

ANNEXE « B »
LES 12 ATTAQUES IMPOSEES
JUDO-JUJUTSU
EXAMEN DE SHODAN

ANNEXE « C »

TABLEAU DES VINGT (20) ATTAQUES IMPOSÉES



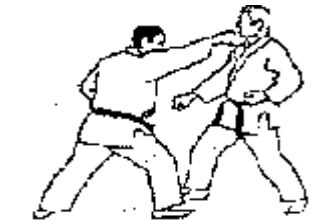









柔 柔
道 術













Judo-Jujutsu

TECHNIQUES DE

VINGT (20) ATTAQUES IMPOSÉES.

COMITÉ DE JUDO-JUJUTSU

SERIE A	SERIE B	SERIE C	SERIE D
Saisies avec les mains	Saisie avec les Bras	Coups	Coups avec armes
			
<p>Katate Dori Saisie du poignet à 2 mains</p>	<p>Mae Dori Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	<p>Jodan Oi Tsuki Coup de poing direct haut</p>	<p>Naname Tsuki Piqué avec couteau de haut en bas</p>
			
<p>Eri Dori Saisie croisée du revers</p>	<p>Yoko Dori Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	<p>Chudan Gyaku Tsuki Coup de poing direct (plexus)</p>	<p>Chudan Tsukkomi Piqué de face avec couteau</p>
			

<p>Mae Dori Kubi Saisie à 2 mains de face au cou</p>	<p>Yoko Dori Saisie de côté au cou</p>	<p>Jodan Naname Shuto Attaque oblique du tranchant de la main</p>	<p>Naname Uchi Piqué avec couteau de biais en revers</p>
			
<p>Yoko Dori Kubi Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	<p>Mae Dori Saisie de face au cou</p>	<p>Chudan Mae Geri Kekomi Coup de pied direct de face</p>	<p>Kiri Komi Attaque de haut en bas avec bâton court</p>
			
<p>Yoko Sode Dori Saisie de la manche de côté</p>	<p>Hadaka Jime Étranglement par l'arrière</p>	<p>Chudan Mawashi Geri Coup de pied circulaire</p>	<p>Yoko Uchi Attaque oblique à la tête au bâton court</p>
			

Les 20 imposées : attaques et défenses

Les Attaques

Première série : Saisie avec les mains

- [Ryo-Katate-Dori](#) : (Saisie du poignet à 2 mains)
- [Eri-Dori](#) : (Saisie croisée du revers)
- [Mae-Dori-Kubi](#) : (Saisie à 2 mains de face au cou)
- [Yoko-Dori-Kubi](#) : (Saisie à 2 mains de côté au cou)
- [Yoko-Kata-Dori](#): (Saisie de la manche de côté)

Deuxième série : Saisie avec les bras

- [Mae-Shitate-Dori](#) : (Saisie de face en ceinturant sous les bras)
- [Yoko-Uwate-Dori](#) : (Saisie de côté en ceinturant les bras)
- [Yoko-Atama-Dori](#) : (Saisie de côté la tête)
- [Mae-Atama-Dori](#) : (Saisie de la tête de face)
- [Hadaka-Jime](#) : (Étranglement à main nue par l'arrière)

Troisième série : Coups

- [Jodan-Oi-Tsuki](#) : (Coup de poing direct haut)
- [Chudan-Gyaku-Tsuki](#): (Coup de poing direct plexus)
- [Jodan-Naname-Shuto](#): (Attaque en oblique avec le tranchant de la main)
- [Chudan-Mae-Geri-Kekomi](#): (Coup de pied direct de face)
- [Chudan-Mawashi-Geri](#): (Coup de pied circulaire)

Quatrième série : Coups avec armes

Avec couteau

- [Naname-Tsuki](#) : (Piqué de haut en bas)
- [Chudan-Tsukkomi](#) : (Piqué de face)
- [Naname-Uchi](#) : (Piqué de biais en revers)

Avec matraque

- [Kiri-Komi](#) : (Attaque de haut en bas)
- [Yoko-Uchi](#): (Attaque oblique à la tête)

PREMIÈRE SÉRIE : Saisie avec les mains

- I. [Ryo-Katate-Dori](#) : (Saisie du poignet à 2 mains) :



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori en essayant de saisir Uke au revers se fait saisir le poignet.
- Tori surpasse la saisie et fait **Ude-Gatame** en faisant tourner Uke par un **Tai-Sabaki**.
- Tori maintient la clé sur le coude en exerçant une traction sur le bras (Osae-Ude-Gatame) et porte sur le poignet **Te-Kubi-Osae**.

Point clé : Tori doit s'éloigner de Uke pour se dégager de la saisie en surpassant la saisie ;
Importance du **Tai-Sabaki**.

2. **Eri-Dori :** (Saisie croisée du revers) :



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Uke tire Tori par son revers en reculant sa jambe droite.
- Tori saisit le poignet à 2 mains (pouces sur le dessus), applique **Gedan-Geri** et dégage en abaissant le poignet.

- Tori passe sous le bras d'Uke (tout en maintenant la saisie) et fait **Kote-Hineri**.
- Tori fait un demi-tour de 90° et maintien le contrôle avec la main gauche et applique **Teisho** à la clavicule.
- Tori amène Uke au sol sur le dos, avec un déplacement vers l'arrière en **Tsugi-Ashi** en appliquant **Ko-Soto-Barai**.
- La main gauche contrôle la clé et place en appuyant le coude d'uke sur son genou gauche et la main droit est en protection.
- La jambe droite de Tori est vers l'arrière
- Tori amène Uke à la soumission en accentuant la clé.

Point clé : Faire **Kote-Hineri** en passant très près de l'épaule.

3. **Mae-Dori-Kubi :** (Saisie à 2 mains de face au cou) :



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Avant que la saisie soit complètement installée, Tori fait **Sode-Tsuri-Komi-Goshi**.
- Tori amène Uke sur le ventre par l'action de Kuzuri-**Ude-Garami** sur le coude.
- Tori après le retournement appuie son genou sur la main d'Uke et contrôle Uke avec la main gauche au collet.

Point clé : Tori tire et maintient la traction sur les deux manches d'Uke.

4. **Yoko-Dori-Kubi :** (Saisie de côté au cou) :



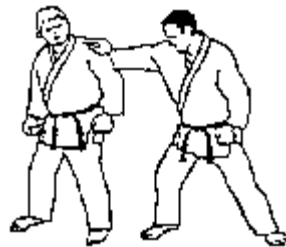
Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori effectue un atémi avec un **Uraken** aux parties.
- Tori, tout en portant un Teisho au visage effectue **O-Uchi-Gari** en poursuivant au sol.
- Au sol, la main gauche de Tori enveloppe la cuisse droite d'Uke et contrôle la jambe gauche en appliquant une pression avec son tibia droit.
- Uke essaye d'allonger son bras droit pour agripper et Tori exécute **Mikazuki-Geri** derrière le coude.

- Tori oblige Uke à se retourner sur le ventre par l'action de la clé de jambe.
- Tori agrippe le col d'Uke et exécute Hiza-Hishigi-Gatame.

Point clé : Tori doit se lever sur sa jambe droite pour faire la clé.

5. **Yoko-Kata-Dori:** (Saisie de la manche de côté)



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Uke saisit la manche gauche de Tori au niveau de l'épaule et porte un **Naname-Tsuki** (coup de poing circulaire) du bras gauche.
- Tori contrôle le bras droit d'Uke en agrippant à l'intérieur et bloque l'atemi par **Shuto-Uke** de la main droite. Il vient ensuite croiser le bras de Uke sous son autre bras et porte **Seoi-Nage**.
- Tori prend le poignet droit d'Uke avec sa main droite et renverse Uke sur le ventre en passant autour de la tête en le contrôlant avec **Kata-Osae**.

- Après le Maïta d'Uke, Tori ressort en appliquant **Gyaku-Osae-Ude-Gatame**.

Point clé : Tori doit bien contrôler les coudes d'Uke avant de faire Seoi-Nage.

DEUXIÈME SÉRIE : Saisie avec les bras

1. **Mae-Shitate-Dori :** (Saisie de face en ceinturant sous les bras)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori porte un double **Teisho** aux oreilles.
- Tori projette Uke par **Atama-Ago-Gaeshi** (main gauche derrière la tête et la main droite au menton).
- Uke en touchant le sol se place en position défensive à 4 pattes.
- Tori enchaîne en embarquant à cheval sur Uke et l'allonge au sol à l'aide de ses jambes.

- Tori étrangle Uke par **Eri-Jime** à l'aide de son bras droit qui agrippe son revers gauche et appuie sa main gauche au sol devant lui pour maintenir l'équilibre.

Point clé : Lors de l'étranglement, Tori pousse du ventre.

2. Yoko-Uwate-Dori : (Saisie de côté en ceinturant les bras)

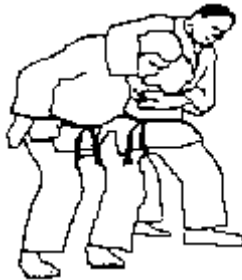


Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Tori porte un atemi du genou au bas ventre d'Uke et enchaîne avec **O-Goshi** à droite.
- Après la projection, Tori saisit le poignet à 2 mains et l'étire vers le haut et en direction de sa tête.
- Tori pour retourner Uke fait un grand pas de sa jambe gauche (qui surpasse la tête d'Uke) et vient placer son genou droit au sol.
- Tori porte alors **Tate-Ude-Hishigi**.

Point clé : Pour retourner Uke, Tori doit pousser avec l'intérieur de sa cuisse droite sur l'articulation du coude.

3. Yoko-Atama-Dori : (Saisie de côté au cou)



Position : TORI est à gauche (marche vers le centre)
Uke est à gauche (se déplacer derrière et attaque)

- Uke porte un atemi de la main derrière la tête de Tori pour le faire pencher vers l'avant et installe un collier de tête à l'aide de son bras droit.
- Tori porte un **Tsuki** aux parties avec sa main droite.
- Tori saisit avec sa main droite la main de Uke qui lui ceinture la tête et par une torsion se dégage de la saisie.
- Tori tout en maintenant la torsion passe devant Uke et vient se placer sur sa gauche.
- Tori projette Uke par Gyaku-Kote-Gaeshi.
- Tori contrôle Uke par **Ude-Nobashi**.

Point clé : Tori lorsqu'il passe devant Uke se protège avec sa main gauche (qui contrôle la main gauche d'Uke).

Tori doit reculer rapidement sa jambe droite pour projeter.

4. Mae-Atama-Dori : (Saisie de face au cou)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Uke donne un **Mae-Geri** du pied droit au ventre de Tori pour le faire pencher et vient lui ceinturer la tête avec son bras gauche.
- Pour se défendre, Tori, porte un **Tsuki** de la main gauche aux parties et vient saisir avec sa main droite le poignet qui lui ceinture la tête.
- Par un pivot, Tori vient se placer en arrière de Uke tout en amenant le bras en **Ude-Garami**.
- Dans le même temps, Tori de son bras gauche porte Eri-Jime et tout en reculant amène Uke en position assise.
- Tori contrôle le bras droit de Uke avec sa jambe droite et accentue l'étranglement en déséquilibrant Uke vers l'arrière.

Points clés : Tori accentue la clé pour augmenter l'efficacité lorsqu'Uke est au sol. La tête du Tori est à la droite d'Uke.

5. Hadaka-Jime : (Étranglement à main nue par l'arrière)



Position : TORI est à droite (avance vers le centre)
Uke est à droite (marche derrière et applique Hadaka-Jime)

- Tori se défend par un atemi d'un **Migi-Ushiro-Empi-Uchi** (coup de coude droit arrière) aux côtes suivi d'un **Hidari-Ushiro-Empi-Uchi** (coup de coude gauche arrière) aux côtes.
- Tori enchaîne avec un **Sukui-Nage** (la projection se fait devant Tori).
- Tori descend au sol et vient contrôler le bras droit d'Uke avec son genou gauche. Son bras gauche passe sous sa tête de Uke et contrôle le bras gauche de ce dernier par une traction.
- Tori applique une pression sur le cou de Uke en soulevant la tête.
- Au même moment le bras droit de Tori exerce une traction au niveau de la cuisse gauche.

Point clé : Tori se retrouve dans une position semblable à **Yoko-Shiho-Gatame** et c'est par l'action combinée des deux tractions qu'il oblige Uke à abandonner à cette clé.

Troisième série : Coups

I. Jodan-Oï-Tsuki : (Coup de poing prolongé vers le haut)

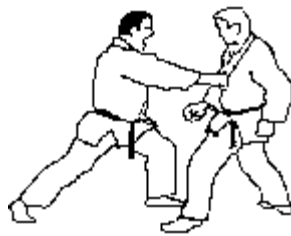


Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori fait le **Hidari-Jodan-Ude-Uke** et contrôle de bras et porte un **Mae-Chudan-Tsuki** au ventre.
- Tori exécute **Shiho-Nage** sur le bras droit d'Uke.
- Tori amène Uke à l'abandon en appliquant un Kuzure-Te-Kubi-Osae, en poussant le dos de la main au sol et en appuyant sur le coude du bras d'Uke après la projection.
- Tori doit appuyer son genou droit sur l'épaule de Uke.

Point clé : Tori doit maintenir un bon déséquilibre de Uke à partir du moment où le Shiho-Nage est appliqué.

2. Chudan-Gyaku-Tsuki: (Coup de poing inversé au plexus)



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Tori applique **Hidari-Soto-Ude-Uke** et contre avec **Migi-Jodan-Gyaku-Tsuki**.
- Tori agripe l'épaule gauche de Uke et avance en **Ayumi-Ashi** avec sa jambe droite.
- Avec sa main gauche, Tori exécute **Kuchiki-Taoshi** en prenant la jambe gauche de Uke.
- Applique Kata-Ashi-Hishigi.

Point clé : Soulever la jambe d'Uke et contrôle de la jambe.

3. Jodan-Naname-Shuto:

(Attaque en oblique avec le tranchant de la main).

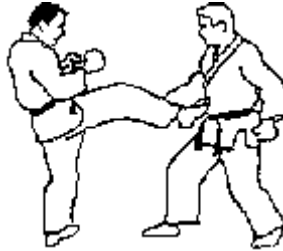


Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori bloque avec un double Ude-Uke.
- Tori se défend par **Tai-Otoshi** (les deux mains sur le bras).
- Après la projection, Tori encercle le bras de Uke avec sa jambe droite et vient placer son pied sous la tête.
- Tori descend sur sa jambe droite et avance sa jambe gauche pour retourner Uke sur le ventre.
- Tori porte **Kuzure-Tate-Hishigi-Juji-Gatame**.

Point clé : Tori doit tirer vers le haut (et en direction de la tête) le bras d'Uke avant d'engager sa jambe autour.

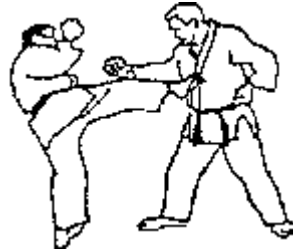
4. Chudan-Mae-Geri-Keikomi: (Coup de pied percutant au ventre)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori esquive avec une parade et applique **Hidari-Sukui-Ude-Uke** et entre sur Uke en transférant la cuisse de sa main gauche à sa main droite.
- Tori fauche la jambe d'appui.
- Tori applique **Ashi-Dori-Garami** en appuyant son genou gauche sur les côtes flottantes d'Uke.

5. Chudan-Mawashi-Geri: (Coup de pied circulaire)



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Uke porte un **Migi-Mawashi-Geri** que Tori vient bloquer avec un **Morote-Ude-Uke** et enchaîne avec un **Hidari-Mae-Geri**.
- Uke esquive le **Mae-Geri** et chasse la jambe de côté (ce qui fait pivoter Tori).
- Tori poursuit avec un **Migi-Ushiro-Geri** que Uke rabat avec un double blocage.
- Tori poursuit avec un **Migi-Yoko-Geri** que Uke encaisse (ce qui le fait pencher vers l'avant).
- Tori fait alors **Harai-Goshi**.
- Après la projection, Tori saisit le poignet à deux mains et enroule de sa jambe droite le bras avec l'idée de faire **Tate-Ude-Hishigi-Juji-Gatame**.
- Uke repousse le genou de Tori pour contrer la clé.
- Tori vient s'asseoir tout en basculant Uke sur le ventre.
- Tori contrôle Uke par **Ashi-Ude-Garami**.

Quatrième série : Coups avec armes

Avec couteau

1. Naname-Tsuki : (Piqué de haut en bas)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Parade de Tori avec sa main gauche (qui rabat le bras).
- Tori vient saisir le poignet en **Kote-Mawashi** et accentue la clé pour désarmer Uke.
- Tori amène Uke au sol par l'action d'**Ude-Gatame**.
- Tori conclut en rabattant le bras avec son pied gauche.

Point clé : Il faut enchaîner le **Kote-Mawashi** rapidement.

2. Chudan-Tsukkomi : (Piqué de face)



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Tori fait une parade de sa main gauche (main en fourche, pouce sur le dessus) derrière le coude.
- Avec la main droite, Tori saisie le poignet et le casse vers l'intérieur en appliquant **Tekubi-Osae** et continue à tirer le bras de Uke vers l'avant.
- Uke réagit en ramenant son bras vers lui et Tori le suit en amenant son bras dans le dos de Uke par l'action de la clé sur le poignet (ce qui amène le bras en **Ude- Garami**).
- Dans le même temps Tori, de sa main gauche, désarme Uke et vient exercer une traction sur le menton (ce qui provoque une clé de cou chez Uke).

3. [Naname-Uchi](#) : (Piqué de biais en revers)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori bloque l'attaque avec Morote-Ude-Uke.
- Tori applique **Hiza-Ate** à la cuisse d'Uke et maintient le **Kuzushi** de Uke en avançant la jambe gauche suivie de la jambe droite.
- Tori applique **Waki-Gatame**.

Avec matraque

4. Kiri-Komi :

(Attaque de haut en bas)



Position : TORI est à droite
Uke est à gauche

- Tori bloque l'attaque avec son avant-bras droit et après un pivot à droite porte une clé sur le coude pour faire lâcher le bâton (Tembin-Gatame).
- Après un changement de main rapide pour contrôler le poignet, Tori donne un coup de coude à droite aux côtes.
- Après un pivot à droite, Tori donne un atemi du poing au ventre et poursuit par un Teisho au visage (toujours en contrôlant le poignet d'Uke).
- Après un second pivot à droite, Tori de sa main gauche saisit le col pendant que sa main droite saisit le bras droit d'Uke et le tend vers l'arrière.
- Tori amène Uke au sol par l'action combinée de Kata-Hajime et par un pivot arrière sur son pied droit.

5. Yoko-Uchi: (Attaque oblique à la tête)



Position : TORI est à gauche
Uke est à droite

- Tori bloque l'attaque avec son avant-bras gauche pendant qu'il porte Gyaku-Tsuki de la droite et ensuite applique Ten-Bin-Gatame.
- Tori après un Tai-Sabaki fait Seoi-Otoshi.
- Tori maintient la clé sur le coude pour retourner et enlève le bâton de Uke et descend le genou droit sur les côtes flottantes.
- Tori applique à Uke un Kyuso a la gorge avec le bâton.

ANNEXE « D »

JUDO-JUJUTSU

Directives pour les GRADES D'ÉQUIVALENCE

GRADES D'ÉQUIVALENCE

L'octroi de grades d'équivalence ne s'applique qu'aux grades de Yudansha en Judo-Jujutsu.

Voici les critères :

- Les grades détenus doivent avoir été octroyés par une Association ou une Fédération reconnue par le Comité de Judo-Jujutsu de Judo-Québec.

- Le candidat(e) doit être membre de Judo-Québec depuis au moins deux (2) ans avant de faire une demande pour un grade d'équivalence.
- Une preuve écrite (diplôme original – il sera retourné par la suite après vérification de l'authenticité).
- Le grade demandé ne peut pas dépasser le grade de Judo reconnu par Judo-Québec.
- Une fois que le grade demandé et la demande sont acceptés, le candidat(e) peut, soit donner un stage d'une journée tel qu'organisé par le Comité de Judo-Jujutsu, ouvert à tous les membres de Judo-Québec ou faire une prestation telle qu'exigée par le Comité de Judo-Jujutsu à une date déterminée par celui-ci.
- Le stage ou la prestation doivent démontrer et correspondre au niveau de maîtrise des connaissances techniques de Judo-Jujutsu correspondant au grade postulé.
- Après le stage ou la prestation, le Comité de Judo-Jujutsu, par l'entremise du Président du comité, envoie dans les dix (10) jours qui suivent, une lettre confirmant « OUI » ou « NON » l'acceptation du grade demandé ou, exceptionnellement, à un grade inférieur à celui demandé.
- Une fois que le grade est octroyé, un diplôme sera remis en indiquant qu'il s'agit d'un grade d'équivalence.
- La date indiquée sur le diplôme est celle du stage donné ou de la prestation donnée par le (la) candidat(e).
- A partir de cette date, le candidat peut se présenter au prochain grade en Judo-Jujutsu en suivant les directives des « **POLITIQUES, PROCÉDURES ET LIGNE DIRECTIVES** » du Comité de Judo-Jujutsu.
- Un seul grade d'équivalence peut être accordé à une même personne. L'obtention d'un grade supérieur d'une autre Organisation ou Fédération reconnue ne peut donner ouverture à une autre demande.
- Le candidat ne peut pas siéger sur le comité de Judo-Jujutsu pendant qu'il détient un grade d'équivalence. Il (elle) doit attendre d'obtenir un grade régulier du Comité de Judo-Jujutsu.

- Le candidat pourrait cependant agir, la demande du comité de Judo-Jujutsu, comme juge d'examen même s'il (elle) ne détient qu'un grade d'équivalence.
- Le candidat pourrait également, a la demande du Comité de Judo-Jujutsu de siéger comme juge de Kata ou de Prestation Technique.