

## **REGLEMENT DU 25 MARS 2018 SUR LES GRADES DAN ET KYU JUJITSU, TAIJITSU, NIHON TAIJITSU, KYUSHO JITSU, AIKI JUJITSU ET BRAZILIAN JIUJITSU**

- Approuvé le 11.4.2018 par le Comité Directeur sur avis de du Comité Jujitsu/Taijitsu
- Modifié le 16 janvier 2020 par le Comité Directeur sur avis de du Comité Jujitsu/Taijitsu

Il pourra être modifié et adapté par le Comité Jujitsu/Taijitsu en cas de besoin. Toute modification sera également soumise au Comité-Directeur de la FLAM pour approbation.

L'échelle hiérarchique des grades DAN représentant les différents niveaux de progression dans les différentes formes de Jitsu suivant les 3 grands objectifs

- Le SHIN, c'est... l'esprit, le mental
- Le GI, c'est... la technique: elle potentialise les qualités physiques (TAI).
- Le TAI, c'est... le corps, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse.

### **Règlement sur la hiérarchie et les conditions de promotion aux grades :**

L'échelle hiérarchique des grades qui représente, par ordre croissant les différents niveaux de progression dans les connaissances, est arrêtée uniformément pour tous les styles comme suit.

#### **Les grades KYU :**

6<sup>ème</sup> KYU – ceinture BLANCHE, 5<sup>ème</sup> KYU – ceinture JAUNE, 4<sup>ème</sup> KYU – ceinture ORANGE, 3<sup>ème</sup> KYU – ceinture VERTE, 2<sup>ème</sup> KYU – ceinture BLEUE, 1<sup>er</sup> KYU – ceinture MARRON

Les grades de l'échelon KYU sont décernés au niveau club par un moniteur agréé qui se laissera guider par les critères d'ordre général ou indicatifs prescrits ou préconisés par la F.L.A.M.

#### **Temps de pratique approximatifs requis :**

6<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> KYU – 4 mois, 5<sup>ème</sup> au 4<sup>ème</sup> KYU – 6 mois, 4<sup>ème</sup> au 3<sup>ème</sup> KYU – 8 mois, 3<sup>ème</sup> au 2<sup>ème</sup> KYU – 10 mois, 2<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> KYU – 1 an

Les clubs peuvent également délivrer des ceintures à deux couleurs pour marquer un stade intermédiaire entre deux KYU.

Les temps de pratique approximatifs préconisés ci-dessus s'entendent à raison de deux entraînements hebdomadaires dont chacun d'une durée minimale d'une heure et demie.

Des délais sont imposés entre la présentation des grades successifs. Ces délais ne correspondent pas à des périodes inactives, mais au temps d'entraînement minimum.

#### **Les grades DAN :**

1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan portent la ceinture NOIRE,

6<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> Dan portent le ceinture ROUGE et BLANCHE ou la ceinture NOIRE, 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> DAN peuvent porter la ceinture ROUGE ou NOIRE.

<b>Grades</b>	<b>Durée minimale de pratique du grade</b>	<b>minimum d'années de pratique</b>	<b>Age minimum requis</b>
1. Dan	-	3 ans	16 ans
2. Dan	2 ans	5	
3. Dan	3	8	
4. Dan	4	12	
5. Dan	5	17	
6. Dan	6	23	40 ans
7. Dan	7	30	47 ans
8. Dan	8	38	55 ans
9. Dan	Décision FLAM	Décision FLAM	
10. Dan	Décision FLAM	Décision FLAM	

## **Organisation des examens au 1<sup>er</sup> Dan et suivants :**

La FLAM est seule habilitée à faire passer des épreuves supérieures au 1<sup>er</sup> Kyu. Ces épreuves sont organisées selon besoin.

**La Commission des Grades, composée des examinateurs de différentes formes de Jitsu, (énumérées au présent règlement) est proposée par le Comité Jujitsu/Taijitsu au Comité Directeur qui devra y donner son accord.**

**Pour les examens, le jury doit être composé de minimum 1 examinateur ayant au moins un (1) grade supérieur aux grades postulés aux examens.**

**Pour éviter toute divergence, au moins un des examinateurs désigné pour les autres sections doit être présent. Cependant, celui-là n'aura qu'une fonction consultative.**

**Il va de soi que pour les candidats des formes respectives du Jitsu, la décision d'admission ou d'échec appartient uniquement à l'examineur désigné pour cette forme de Jitsu.**

En cas de besoin, des experts étrangers pourront être invités à faire partie du jury d'examen.

La tenue des sessions ordinaires tant qu'extraordinaires est à porter à la connaissance des associations membres suffisamment à l'avance, soit par publication au calendrier sportif, soit par toute autre voie appropriée. Il appartient aux associations d'en informer les éventuels candidats.

Le Comité Directeur a la latitude de déléguer un ou plusieurs observateurs aux examens. Si elle s'avère nécessaire, l'exclusion du public aux examens peut être prononcée par les personnes investies d'une fonction officielle (examineur ou observateur).

Pour donner aux Jitsukas l'occasion de parfaire leurs connaissances techniques et avoir des entraînements supplémentaires en la matière, la FLAM pourra organiser régulièrement des stages de préparation Ceinture noire pour les Jitsukas à partir de 3.kyu et âgés de 14 ans au moins avec des experts nationaux nommés à cet effet. Ces stages se concentreront exclusivement sur le programme complet fixé à l'annexe du présent règlement.

### **L'admission aux examens DAN / Le Carnet de Stage**

Pour être admis à l'examen de passage de grade Dan, le candidat doit accumuler pendant chaque période d'attente un nombre minimum de points en participant aux stages Nationaux et Internationaux figurant sur la liste officielle établie par le Comité FLAM/Jujitsu-Taijitsu.

Les points seront notés dans le Carnet de Stage, fourni par la section Jujitsu/Taijitsu de la FLAM. Ce carnet est à présenter le jour du passage de Grade.

La participation à au moins un stage Jitsu différent de ceux organisés par son Jitsu d'origine est requise. (p. ex. : Jujitsuka – au moins 1 stage soit du Taijitsu, Nihon Taijitsu, Kyusho Jitsu, ou BJJ)

Il est à noter que le système de valorisation des stages est avant tout un moyen d'améliorer les compétences et d'ouvrir l'esprit aux différentes interprétations de nos Arts Martiaux respectifs. Il est également un bon moyen de promouvoir l'échange interdisciplinaire et interclubs.

Ceci précisé, le Comité JJ/TJ n'entend pas pénaliser le candidat ayant, de par le passé, accumulé des points de stages dans le carnet de stage avant la période comptant entre les différents passages de grade. A cette fin, il apporte les précisions suivantes :

Tout stage antérieur au temps d'attente minimum, pris en compte pour le passage de grade sera valorisé comme suit :

1 <sup>ère</sup> année :	80% de sa valeur
2 <sup>ème</sup> année :	60% de sa valeur
3 <sup>ème</sup> année :	40% de sa valeur

4<sup>ème</sup> année :

20% de sa valeur

Les stages au-delà de la 4<sup>ème</sup> année précédant la prise en compte des pour le passage de grade ne seront pas considérés.

Grade	Période d'attente minimum	Stages Nationaux style d'origine	Stages Nationaux autre style	Stages internationaux Luxembourg	Points minimum requis	Bonus Stages à l'étranger
		10 points	7.5	10		15
1 <sup>er</sup> Kyu					50	
1 <sup>er</sup> Dan	1 an				50	
2 <sup>ème</sup> Dan	2 ans				100	
3 <sup>ème</sup> Dan	3 ans				150	
4 <sup>ème</sup> Dan	4 ans				200	
5 <sup>ème</sup> Dan	5 ans				250	

Pour le grade de 1<sup>er</sup> Kyu, les conditions ne sont que des recommandations pour les différents clubs, qui auront la liberté de les appliquer ou non.

Le Comité Ju-Jitsu /Tai- Jitsu se réserve le droit de proposer au Comité Directeur de la FLAM une réduction de la période d'attente et le nombre de Stages selon l'âge du candidat et son engagement pour son Art Martial.

P.ex. : détenteurs d'un brevet moniteur, être entraîneur d'un club, entraîneur stages FLAM, engagement comme membre du Comité ou de Commissions, participation active à des démonstrations.....

Les bonifications de grade sont accordées par le Comité-Directeur de la FLAM sur le vu soit du dossier présenté par un candidat soit sur avis du Comité Jujitsu/Taijitsu. Il est évident que les grades reflètent aussi les ambitions des Jitsukas. Il est bien entendu que suivant ces ambitions, il sera insisté plus sur un point que sur l'autre tout en incluant l'âge du sportif. Les critères d'appréciation se modifient donc en fonction de l'âge et du grade à obtenir.

## Candidature

Les candidats aux examens devront poser leur candidature par écrit au Comité JJ/TJ au moins 3 mois avant la date de l'examen à fixer.

Le dossier complet du candidat est à signer par le moniteur responsable du club du candidat respectivement par lui-même, s'il est lui-même le moniteur responsable du club dont il est membre et devra contenir les documents suivants :

- Copies du passeport sportif de la FLAM : page données personnelles, page grades et page vignettes, page Clubs et Transferts
- 1 Copie du Carnet de Stage
- Une autorisation écrite du représentant légal, s'il s'agit d'un mineur.

## Formulaire d'inscription à l'examen en annexe.

## L'Examen

L'examen se déroulera en principe à huis clos pour chaque candidat. Le judogi blanc est de rigueur pour les candidats.

En cas d'ajournement, le candidat devra repasser uniquement pour les unités de valeur en dessous du minimum requis. Les examens d'ajournement auront lieu au plus tard 3 mois après l'examen principal.

## **Homologation des grades DAN :**

Pour être valides, les grades DAN sont homologués par le Comité-Directeur sur proposition du Comité Jujitsu/Taijitsu. Il doit en être fait mention au compte-rendu de la première réunion du Comité-Directeur après le passage de grades.

Le président de la FLAM et le président du jury d'examen poseront leur signature dans le passeport sportif du titulaire à la page y prévue.

La date d'obtention du grade est la date de l'homologation par la Commission des Grades. Elle constitue seule le repère pour la détermination de l'ancienneté du grade.

Le port de grades non homologués ou reconnus par la FLAM est interdit et est passible de poursuites disciplinaires. L'inscription de licenciés FLAM à un examen DAN devant un jury d'examen étranger sans avoir une licence de la fédération du pays concerné doit être autorisée au préalable par le Comité-Directeur. A cet effet, le candidat adressera une demande écrite en due forme au Comité-Directeur renseignant sur les raisons de cette décision. L'homologation de grades passés devant un jury d'examen étranger sera refusé sans cette autorisation.

Les grades DAN obtenus avant la prise de licence auprès de la FLAM sont reconnus par la FLAM, si le grade a été passé devant le jury d'examen d'une fédération reconnue officiellement par le pays de provenance

## **Décernement de grades DAN par le Comité-Directeur :**

En principe un grade n'est jamais obtenu sans examen. Cependant la Commission des grades à pleine et entière autorité pour proposer au Comité Jujitsu/Taijitsu et ensuite au Comité Directeur de la F.L.A.M., toute promotion exceptionnelle en dehors des règlements.

Les grades supérieurs à ceux pouvant être passés devant un jury d'examen sont décernés par décision du Comité-Directeur sur proposition du Comité JJ/TJ et sur le vu d'un dossier renseignant sur les activités Jitsu du candidat depuis l'obtention du dernier grade.

Chaque Jitsuka peut faire acte de candidature auprès du Comité JJ/TJ en présentant un dossier complet renseignant sur ses activités au service de son Jitsu pratiqué.

Le Comité-Directeur statuera sur les candidats en tenant compte notamment :

- du rayonnement, des actions et services rendus par le candidat au Jujitsu au niveau national et international
- du comportement et du dévouement du candidat à la cause du Jitsu sous toutes ses formes
- des titres et fonctions du candidat en Jitsu
- de la valeur technique, morale et didactique du candidat
- des conditions de délai et de pratique à remplir pour le grade postulé telles que définies par ce règlement

Le Comité-Directeur peut le cas échéant demander l'avis du Comité Jujitsu/Taijitsu. Après étude du dossier, le Comité-Directeur décide de l'acceptation ou du refus de celui-ci.

En cas de refus, le candidat est en droit d'en demander les motifs. En cas d'acceptation du dossier, les intéressés sont informés des conditions dans lesquelles ils peuvent accéder à ce grade supérieur.

Le Comité-Directeur peut décerner des grades DAN à titre honorifique à des personnes pour services rendus et pour tout autre mérite exceptionnel rendu à la cause du Jitsu. Le grade mentionnera obligatoirement la mention « honoris causa », en abrégé « h.c. ».

Ce grade « h.c. » ne pourra être décerné qu'une seule fois à la même personne.

## **Système des grades en Brazilian Jiu Jitsu, basé sur le Règlement international de la IBJJF – International Brazilian Jiu Jitsu Federation**

### **Notes concernant les Professeurs et Instructeurs**

De manière générale, il appartient au Professeur, respectivement son Instructeur représentant, de déterminer si un athlète est promu au prochain grade. Ce mérite est jugé selon ses propres critères, standards et valeurs. Des instructeurs portant le grade de ceinture marron peuvent uniquement donner le grade de Ceinture mauve.

Les instructeurs portant le grade de ceinture marron peuvent donner des grades égaux aux leurs avec co-signature de leur Professeur responsable.

La remise des grades (tous niveaux) reste entièrement réservée au Professeur responsable, et le cas échéant assisté par son Instructeur représentant. Il va de même avec la reconnaissance de grade d'un pratiquant venant d'une autre école ou académie.

Ainsi le Professeur, respectivement son Instructeur représentant, est à considérer comme la seule autorité quant aux grades dans son académie.



FEDERATION LUXEMBOURGEOISE  
DES ARTS MARTIAUX

Association sans but lucratif

**Sous le Haut Patronage de  
Son Altesse Royale le Prince Louis**

Fédération Nationale agréée et reconnue d'utilité  
publique par arrêté ministériel du 20/11/1978

Membre du Comité Olympique  
et Sportif Luxembourgeois (C.O.S.L.)

## Commission des Grades Jujitsu/Taijitsu

Passage de Grade : (souligner) Jujitsu, Taijitsu, Nihon Taijitsu, Kyusho Jitsu, Aiki Jujutsu

Grade sollicité : \_\_\_\_\_

Nom de l'association: \_\_\_\_\_

Nom et prénom du moniteur: \_\_\_\_\_

Nom et prénom du candidat: \_\_\_\_\_

Sexe: masculin féminin

Date de naissance : \_\_\_\_\_

CP: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Nationalité(s): \_\_\_\_\_ Téléphone(s): \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date d'entrée à la FLAM: \_\_\_\_\_ Licence n°: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du moniteur

\_\_\_\_\_  
Signature du candidat

### Pièces à joindre:

- Copies du passeport sportif (page données personnelles, page grades et page vignettes, page Clubs et Transferts)
- Copie du Carnet de Stage

**FLAM** 3, route d'Arlon • L-8009 Strassen

www.flam.lu • E-mail: sekretariat@flam.lu • Tel 49 66 11 • Fax 49 66 1

## Programme Passage de grade Dan JUJITSU

### - Programme 1er Dan -

#### Techniques de base

##### Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuru Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Te Guruma	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Kata Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari		Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi			Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake			Sumi Gaeshi	Iremi Nage
				Yubi Kansetsu
				Kubi Kansetsu

##### Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	

**Le candidat devra présenter 20 techniques choisies au hasard par les membres du jury.  
12 en Tachi Waza et 8 en Ne Waza.**

##### Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza		Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri		Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri		Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri		Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite			Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi				Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			
Uraken Uchi				
Teicho Uchi				

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de **Renzoku Waza** (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

5 enchaînements de son choix,

- Sur 5 attaques différentes du programme Atémi Waza
- Exécution :

Attaque - Blocage ou déviation – 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- Pas de répétition des techniques lors des différents enchaînements

La composition des 5 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

#### **Evaluation :**

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

#### **Kakari Geiko d'atémis :**

Tori exécute des atémis à l'aide des membres inférieurs et supérieurs ciblés sur des appels de coups sur Makiwara. Cet exercice devra se dérouler en déplacement et porter sur un éventail important de techniques.

Temps : 2 x 1 minute

- 1 minute Te Waza (poing-coude)
- Recupération 2 minutes
- 1 minute Ashi Waza (pied-genou)

- *Appréciation :*
- *exécution à bonne distance*
- *le choix technique par rapport à la cible*
- *la précision par rapport à la cible*

#### **20 Techniques imposées**

Le candidat doit présenter les 3 premiers enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

#### **Kata**

- **Goshin Jitsu (Tori).**

*Critères de jugement pour le Kata:*

*pour Tori:*

- *Précision et efficacité technique*
- *Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction*

*Pour les 2 exécutants:*

- *Attitude dans les postures et déplacements*
- *Harmonie entre les 2 partenaires.*

## Démonstration libre

Durée minimum 8 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

Le jugement portera :

- *sur l'éventail démontré*
- *sur la difficulté et la maîtrise technique*
- *sur l'aspect tactique des solutions présentées*
- *sur la cohérence et l'efficacité*
- *sur la conception des enchaînements.*

Le candidat fournira un résumé écrit de tous les aspects de sa démonstration au Jury.

## - Programme 2ème Dan -

### Techniques de base

#### Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuru Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi		Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake			Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma			Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuru Komi Ashi			<b>Uki Waza (new)</b>	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma				
Okuri Ashi Barai				

#### Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

Le candidat devra présenter **22** techniques choisies au hasard par les membres du jury.  
**14** en Tachi Waza et **8** en Ne Waza.

#### Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza	Atama	Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de **Renzoku Waza** (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

6 enchaînements de son choix,

- sur 6 attaques différentes du programme Atémi Waza
- Exécution :

Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- Pas de répétition des techniques lors des différents enchaînements

La composition des 6 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

#### **Evaluation :**

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

#### **Kakari Geiko d'atémis :**

Tori exécute des atémis à l'aide des membres inférieurs et supérieurs ciblés sur des appels de coups sur **Makiwara**. Cet exercice devra se dérouler en déplacement et porter sur un éventail important de techniques.

Temps : 2 x 1 minute

- 1 minute Te Waza (poing-coude)
- Recupération 2 minutes
- 1 minute Ashi Waza (pied-genou)

- *Appréciation :*
- *exécution à bonne distance*
- *le choix technique par rapport à la cible*
- *la précision par rapport à la cible*

#### **20 techniques imposées :**

Le candidat doit présenter les 4 enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

#### **Kata:**

**Goshin Jitsu (Tori et Uke).**

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- Précision et efficacité technique
- Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction

Pour Uke:

- Précision et sincérité dans ses attaques
- Respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise)
- Respect de la chronologie.

Pour les 2 exécutants:

- Attitude dans les postures et déplacements

Harmonie entre les 2 partenaires.

**Démonstration libre** : Durée minimum 10 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

**- du 3ème Dan -**

**Tachi Waza :**

<b>Ashi Waza</b>	<b>Te Waza</b>	<b>Koshi Waza</b>	<b>Sutemi Waza</b>	<b>Kansetsu Waza</b>
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuru Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi	Utsuri Goshi	Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake	<b>Uki Otoshi(new)</b>	Morote Seoei Nage	Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma		Eri Seoei Nage	Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuru Komi Ashi			<b>Uki Waza (new)</b>	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma			<b>Yoko Gake (new)</b>	
Okuri Ashi Barai			Uchi Maki Komi	

**Ne Waza :**

<b>Katame Waza</b>	<b>Kansetsu Waza</b>	<b>Shime Waza</b>
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

**Le candidat devra présenter 24 techniques choisies au hasard par les membres du jury.  
16 en Tachi Waza et 8 en Ne Waza.**

**Atémi Waza :**

<b>Tsuki/Uchi Waza</b>	<b>Ashi Waza</b>	<b>Atama</b>	<b>Empi Uchi</b>	<b>Uke Waza</b>
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

**Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de Renzoku Waza (Enchaînement de 3 techniques des Atémi Waza sur attaque Atémi Waza).**

**Le candidat présente :**

**7 enchaînements de son choix,**

- **5 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

**Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza**

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchaînements**

**La composition des 7 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury**

**Evaluation :**

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

**20 techniques imposées :**

Le candidat doit présenter les 5 enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

**Kata (au choix du candidat)**

**Goshin Jitsu (Tori-Uke).**

**Kime no Kata (Tori)**

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- Précision et efficacité technique
- Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction

Pour Uke:

- Précision et sincérité dans ses attaques
- Respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise)
- Respect de la chronologie.

Pour les 2 exécutants:

- Attitude dans les postures et déplacements
- Harmonie entre les 2 partenaires.

**Démonstration libre :** Durée minimum 12 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

**- du 4ème Dan -**

**Tachi Waza :**

<b>Ashi Waza</b>	<b>Te Waza</b>	<b>Koshi Waza</b>	<b>Sutemi Waza</b>	<b>Kansetsu Waza</b>
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuru Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi	Utsuri Goshi	Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake	<b>Uki Otoshi(new)</b>	Morote Seoei Nage	Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma		Eri Seoei Nage	Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuru Komi Ashi			<b>Uki Waza (new)</b>	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma			<b>Yoko Gake (new)</b>	
Okuri Ashi Barai			Uchi Maki Komi	

**Ne Waza :**

<b>Katame Waza</b>	<b>Kansetsu Waza</b>	<b>Shime Waza</b>
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

**Le candidat devra présenter 30 techniques choisies au hasard par les membres du jury.  
20 en Tachi Waza et 10 en Ne Waza.**

**Atémi Waza :**

<b>Tsuki/Uchi Waza</b>	<b>Ashi Waza</b>	<b>Atama</b>	<b>Empi Uchi</b>	<b>Uke Waza</b>
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

**Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de Renzoku Waza (Enchaînement de 3 techniques des Atémi Waza sur attaque Atémi Waza).**

**Le candidat présente :**

**7 enchaînements de son choix,**

- **7 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

**Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza**

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchaînements**

**La composition des 7 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury**

**Evaluation :**

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

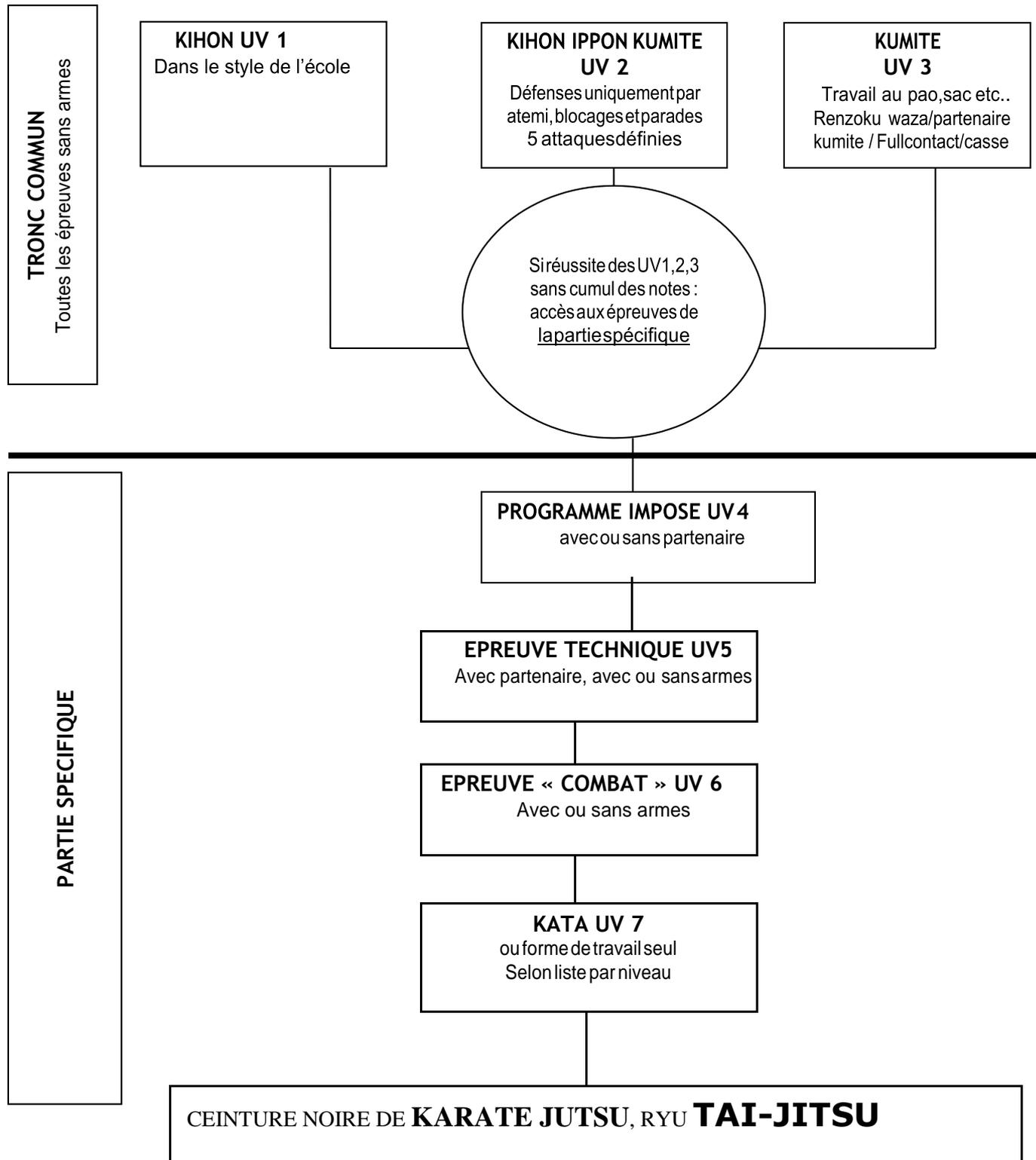
**Kata**

**Goshin Jitsu (Tori-Uke).**

**Kime no Kata (Tori-Uke) Critères de jugement pour le Kata: idem 1er et 2ème Dan**

**Démonstration libre :** Durée minimum 14 minutes (temps de pause non inclus)

# ORGANIGRAMME DES EXAMENS DE GRADES TAJITSU



## LES GRADES DAN

1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN
<p><b><u>KIHON</u></b> enchaînement sur 3 pas aller retour</p> <p><b><u>KIHON IPPON KUMITE</u></b> 5 à droite et à gauche</p> <p><b><u>KUMITE</u></b> 2min fullcontact travail sac, pao renzoku waza/enchaînement casse</p>	<p><b><u>KIHON</u></b> enchaînement sur 3 pas aller retour</p> <p><b><u>KIHON IPPON KUMITE</u></b> 5 à droite et à gauche</p> <p><b><u>KUMITE</u></b> travail sac, pao renzoku waza/enchaînement casse</p>	<p><b><u>KIHON</u></b> enchaînement sur 3 pas aller retour</p> <p><b><u>KIHON IPPON KUMITE</u></b> 5 à droite et à gauche</p> <p><b><u>KUMITE</u></b> travail sac, pao renzoku waza/enchaînement</p>	<p><b><u>KIHON</u></b> enchaînement sur 3 pas aller retour</p> <p><b><u>KIHON IPPON KUMITE</u></b> 5 à droite et à gauche</p> <p><b><u>KUMITE</u></b> travail sac, pao renzoku waza/enchaînements</p>
<p><b><u>TECHNIQUES de BASE</u></b> 2 séries complètes</p> <p><b><u>EPREUVES TECHNIQUES</u></b> 15 techniques sur attaques à droite imposées (face/lat/arr/sol)</p> <p><b><u>EPREUVE COMBAT</u></b> randori libre 1mn 15 sec (avec partenaire deson choix)</p> <p><b><u>KATA</u></b>  1 imposé des 3 taijitsu  taijitsu shodan taijitsu nidan taijitsu sandan</p>	<p><b><u>TECHNIQUES de BASE</u></b> 3 séries complètes</p> <p><b><u>EPREUVES TECHNIQUES</u></b> 15 techniques sur attaques imposées à droite ou à gauche</p> <p><b><u>EPREUVE COMBAT</u></b> randori imposé 1min 30 sec</p> <p><b><u>TECHNIQUES TAIJITSU</u></b> 1<sup>ière</sup> -3<sup>ème</sup> série</p> <p><b><u>KATA</u></b>  1 imposé taijitsu shodan taijitsu nidan taijitsu sandan <b>taijitsu no kata shodan</b></p>	<p><b><u>TECHNIQUES de BASE</u></b> 4 séries complètes</p> <p><b><u>EPREUVES TECHNIQUES</u></b> 8 techniques sur attaques imposées à droite ou à gauche proposer des techniques de rechange</p> <p><b><u>TECHNIQUES AVEC ARMES</u></b> (tambo,jo,kama,tonfa) 2 armes au choix libre blocage, atemi et manipulation( techn.base)</p> <p><b><u>TECHNIQUES TAIJITSU</u></b> 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> série</p> <p><b><u>KATA</u></b>  taijitsu shodan taijitsu nidan taijitsu sandan taijitsu no kata shodan <b>taijitsu no kata sandan</b></p>	<p><b><u>TECHNIQUES de BASE</u></b> 5 séries complètes</p> <p><b><u>EPREUVES TECHNIQUES</u></b> 5-10 techniques sur attaques imposées à droite ou à gauche proposer des techniques de rechange (evtl) donner explications</p> <p><b><u>NAGE et KATAME</u></b> Techniques supplémentaires 5 nage waza 5 katame/shime waza (demo perso)</p> <p><b><u>Demo TECHNIQUE</u></b> Contre coups et armes (Bâton-couteau-pistolet)</p> <p><b><u>KATA PERSONNEL</u></b> Présentation d'un KATA pers (principe taijitsu)</p> <p><b><u>KATA</u></b>  taijitsu shodan taijitsu nidan taijitsu sandan taijitsu no kata shodan taijitsu no kata sandan <b>tai sabaki no kata</b></p>

Des dérogations peuvent être autorisées, si le jury le juge compatible.

# REGLEMENT SPECIFIQUE pour les passages de Grade Dan du NIHON TAI JITSU/KYÛSHO

## Le Nihon Tai Jitsu

Nihon = authentiquement japonais Jitsu = union de l'énergie

Tai Jitsu = techniques pour tout le corps

Le Nihon Tai Jitsu est un art martial développé par Monsieur Roland Hernaez qui fait partie du Budo traditionnel. C'est une concentration particulière de la défense personnelle à la portée de tous issue du véritable Ju Jitsu. (« *Le Nihon Tai Jitsu* » de Roland Hernaez)

Cette méthode rassemble un ensemble de techniques de divers arts martiaux (ex.: coups, clés, projections, etc...) à mains nues pour se défendre avec un minimum de temps et d'effort pour obtenir un maximum d'efficacité avec le moins de risques possible.

## Le Kyûsho

L'art des points vitaux n'est pas un art martial en tant que soi et n'est pas entraîné comme tel au Japon. Les principes des points d'acupuncture utilisés dans la médecine traditionnelle chinoise et des relations avec la neurologie occidentale sont la base de la méthode et du travail avec les points vitaux. Par le fait que l'accent dans les arts martiaux est mis plus sur l'aspect sportif, ce savoir s'est lentement perdu.

Le Kyûsho peut s'intégrer dans la pratique de tous les arts martiaux et dans tous les styles. En travaillant les points vitaux, les réflexes et la force de l'adversaire sont diminués. Les réactions peuvent être un déséquilibre ou même la perte de conscience. Les niveaux et points qui sont travaillés sont identiques aux points et régions du corps travaillés dans les arts martiaux, mais l'angle et la précision d'attaque apportent la différence.

## Examen de passage de grade

- Du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ième</sup> dan : l'examen de passage de grade est organisé par pays et supervisé par le Collège Technique et Pédagogique et Collège d'experts
- Du 5<sup>ième</sup> au 6<sup>ième</sup> dan : l'examen est organisé par le Shihan du Collège Technique et Pédagogique
- Du 7<sup>ième</sup> dan : l'examen est organisé uniquement par le Collège Central sous l'autorité du président du Collège Technique et Pédagogique

**Voir en annexe les fiches d'examens pour les programmes des passages de grades.**

### Conditions de réussite à l'examen

Les UV sont cumulables et pas nécessairement à passer lors de la même session. Un candidat doit présenter l'intégralité d'un UV lors de son passage.

Note totale sur 400 : Examen obtenu si niveau de réussite supérieur ou égal au pourcentage du grade concerné Exemple : 60 % pour le 2<sup>o</sup> dan

Total	1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan	5° Dan
Points	200	240	260	280	320
	50%	60%	65%	70%	80%

### Note éliminatoire :

Si le candidat reçoit une note éliminatoire, l'UV entier est à repasser.

Note éliminatoire pour l'unité concernée  $N/40 \leq 15$  /  $N/60 \leq 20$

<b>KYUSHO</b> 急所術		Programme officiel F.L.A.M. Ju Jitsu / Tai Jitsu Passage de Grades en KYUSHO		
UV	Note	1° Dan - Shodan	2° Dan - Nidan	3° Dan - Sandan
		Délai minimum dans le grade précédent		
		1 an	2 ans	3 ans
<b>Valeur « SHIN »</b>				
Epreuves UV1 /120	/20	<b>Drill + ciblage libre</b>	<b>Drill + ciblage libre</b>	<b>Drill + ciblage libre + application</b>
	/20	<b>Démonstration clés et amenées au sol</b>	<b>Ju Ippon Kumite 5 attaques</b>	<b>Ju Ippon Kumite 5 attaques</b>
	/20	<b>Kuatsu</b>	<b>Kuatsu</b>	<b>Kuatsu</b>
<b>Valeur « GI »</b>				
Epreuves UV2 / 120	/20	<b>1 niveau Kyu tiré au sort entre 2 et 6</b>	<b>1 loge tirée au sort Points des 2 méridiens</b>	<b>1 loge tirée au sort</b>
	/20	<b>Ligne centrale (Ren Mai + Du Mai)</b>	<b>Enchaînement 3 points dans la loge / Yin Yang</b>	<b>Enchaînement 3 points dans la loge / Yin Yang / Position de la loge / Position de contrôle</b>
	/20	<b>Demo frappe Yin /Yang sur pao</b>	<b>Application réaction feu / métal</b>	<b>Forme de frappe de l'élément de la loge sur pao</b>
<b>Valeur « TAÏ »</b>				
Epreuves UV3 /120	/20	<b>Randori en cercle sur saisie</b>	<b>Randori en cercle</b>	<b>Randori en cercle</b>
	/20	<b>15 techniques de self (attaque imposées, défenses libres) ; armes</b>	<b>15 techniques de self (attaque imposées, défenses libres) ; armes</b>	<b>15 techniques de self (attaque imposées, défenses libres) ; armes</b>
	/20	<b>Shiatsu du dos</b>	<b>Shiatsu des bras</b>	<b>Shiatsu loge et points de traitement</b>

<b>KYUSHO</b> 急所術		Programme officiel F.L.A.M. Ju Jitsu / Tai Jitsu Passage de Grades en KYUSHO		
UV	Note	4° Dan – Yondan	5° Dan – Godan	6° Dan –
		Délai minimum dans le grade précédent		
		4 ans	5 ans	6 ans
<b>Valeur « SHIN »</b>				
Epreuves UV1 /120	/20	<b>Drill + ciblage libre + application</b>	<b>Drill + ciblage libre + application</b>	
	/20	<b>Ju Ippon Kumite 5 attaques</b>	<b>Kihon Ippon Kumite 5 attaques</b>	
	/20	<b>Kuatsu</b>	<b>Kuatsu</b>	
<b>Valeur « GI »</b>				
Epreuves UV2 / 120	/20	<b>1 loge tirée au sort</b>	<b>Cycle Shen Cycle Raé avec applications</b>	
	/20	<b>Enchaînement 3 points dans la loge Yin Yang / She / Ké</b>	<b>Cycle Ké / Cycle Raé avec application</b>	
<b>Valeur « TAI »</b>				
Epreuves UV3 /120	/20	<b>épreuve imposé : 8 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) parmi les 3 séries par atémi, clé et projection, choisies par le candidat (avec partenaire)</b>	<b>épreuve imposé : 8 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) parmi les 3 séries par atémi, clé et projection, choisies par le candidat (avec partenaire)</b>	
	/20	<b>SAN BON Kumite</b>	<b>SAN BON Kumite</b>	
	/20	<b>Shiatsu Traitement des applications</b>	<b>Shiatsu Traitement des applications</b>	

### **Conditions de réussite à l'examen**

Les UV sont cumulables et pas nécessairement à passer lors de la même session. Un candidat doit présenter l'intégralité d'un UV lors de son passage.

**Note totale sur 360** : Examen obtenu si niveau de réussite supérieur ou égal au pourcentage du grade concerné Exemple : 60 % pour le 2° dan

Total	1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan	5° Dan
Points					28
%	50%	60%	65%	70%	80%

**Note éliminatoire** : Si le candidat reçoit une note éliminatoire, l'UV entier est à repasser.

Note éliminatoire pour l'unité concernée  $N/40 \leq 15$  /  $N/60 \leq 20$

### **Critères de notation**

Attitude, réalisme. Appréciation des distances (maai). Opportunité des contres et de leurs points d'appuis.

Détermination. Concentration. Variétés des techniques. Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon). Maîtrise de la technique et réception.

 <b>NIHON TAI JITSU</b>		<b>Programme officiel</b> <b>F.L.A.M. Ju Jitsu / Tai Jitsu</b> <i>Passage de Grades en Nihon Tai Jitsu</i>		
UV	Note	1° Dan - <b>Shodan</b>	2° Dan - <b>Nidan</b>	3° Dan - <b>Sandan</b>
		Délai minimum dans le grade précédent		
		<b>4 ans</b>	<b>2 ans</b>	<b>3 ans</b>
Kihon UV/1	/20	<b>Déplacements</b> (seul) Tai-Sabaki, Contrôle, Atémi , Chutes (posture martial)	<b>Déplacements</b> (seul) Tai-Sabaki, Contrôle, Atémi , Chutes (posture martial)	<b>Déplacements</b> (seul) Tai-Sabaki, Contrôle, Atémi , Chutes, (posture martial)
		<b>Serie Atemis</b> (avec Partenaire) <i>4 Tai-Sabaki, esquive, riposte, atemi, contrôles</i>	<b>Serie Atemis</b> (avec Partenaire) <i>4 Tai-Sabaki, esquive, riposte gauche et droite, atemi, contrôles</i>	<b>Serie Atemis</b> (avec Partenaire) <i>4 Tai-Sabaki, esquive, riposte gauche et droite, atemi, contrôles</i>
Kihon UV/2 Ippon Kumite	/20	<b>Kihon Ippon Kumite</b> 5 attaques à droite choisis par le Jury Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements).	<b>Kihon Ippon Kumite</b> 5 attaques gauche et droite choisis par le Jury Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements).	<b>Kihon Ippon Kumite</b> 5 attaques gauche et droite choisis par le Jury Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements).
Kata UV/3	/20	(seul) <b>Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan / Nidan</b>	(seul) <b>Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan / Nidan / Sandan</b>	(seul) <b>Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan / Nidan / Sandan</b>
		(avec partenaire) <b>Kihon Kata Tai Jitsu No Kata Shodan</b>	(avec partenaire) 2 Kata au choix du candidat <b>Tai-Jitsu no Kata Shodan Nidan Sandan</b>	(avec partenaire) Kata au choix du candidat <b>Tai Sabaki No Kata Tai-Jitsu no Kata Nidan, Sandan Ju Ni No Kata</b>
Pogr. UV/4 Imposé	/20	<b>8 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) <b>demandées par le jury</b> parmi les 3 séries par atémi, clé et projection (avec partenaire)	<b>8 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) <b>demandées par le jury</b> parmi les 3 séries par atémi, clé et projection (avec partenaire)	<b>12 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) <b>demandées par le jury</b> parmi les 3 séries par atémi, clé et projection (avec partenaire)
Épreuve UV/5 Technique	/20	<b>4-8 attaques (face latérale arrière sol)</b> (1 partenaire) Défenses personnelles	<b>6-10 attaques (face latérale arrière sol)</b> (1 partenaire) <b>contre Tambo, Tanto</b> Défenses personnelles	<b>7-10 attaques (latérale arrière sol)</b> (1 partenaire) <b>contre Tambo, Tanto</b> Défenses personnelles
Épreuve UV/6 Combat	/20	<b>Randori 1'30</b> (1 partenaire) <b>Sans armes, contre Tambo, Tanto alternative ou préparé</b>	<b>Randori 1'30</b> (2 partenaires) <b>sans armes, contre Tanto, Tambo alternative ou préparé</b>	<b>Randori 1'30</b> (2 partenaires) <b>Sans armes, contre Tanto, Tambo, Jo alternative ou préparé</b>

**Programme officiel**  
**F.L.A.M. Ju Jitsu / TaiJitsu**  
*Passage de Grades en Nihon Tai Jitsu*

UV	Note	4° Dan – Yondan	5° Dan – Godan	6° Dan –
		Délai minimum dans le grade précédent		
		4 ans	5 ans	6 ans
UV/1 Kihon	/30	<b>Déplacements</b> (seul) Tai-Sabaki, Contrôle, Atémi , Chutes, (posture martial)	<b>Déplacements</b> (seul) Tai-Sabaki, Contrôle, Atémi , Chutes, (posture martial)	
Épreuve Combat UV/2 Kihon Ippon	/30	<b>Kihon Ippon Kumite</b> 5 attaques gauche et droite choisis par le Jury Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Randori à 4 de type <b>SAN JYU KUMITE</b> . 3attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury. Total de 9 attaques	<b>Kihon Ippon Kumite</b> 5 attaques gauche et droite choisis par le Jury Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Randori à 4 de type <b>SAN JYU KUMITE</b> . 3attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury. Total de 9 attaques	
Kata UV/3	/30	<b>Kata (d'expression personnelle).</b> En suivant un thème préalablement défini avec ou sans partenaire (Maximum de 10 mouvements) Une explication écrite succincte sera demandée avant l'épreuve.	<b>Kata (d'expression personnelle).</b> En suivant un thème préalablement défini avec ou sans partenaire (Maximum de 10 mouvements) Une explication écrite succincte sera demandée avant l'épreuve.	
		(avec partenaire) 2 Kata au choix du candidat <b>Tai Sabaki no Kata</b> <b>Nihon Tai-Jitsu no Kata</b> <b>Yodan</b> <b>Ju Ni No Kata,</b> <b>Diai No Kata</b>	(avec partenaire) 2 Kata au choix du candidat <b>Nihon Tai jitsu No Kata</b> <b>Godan</b> <b>Diai No Kata</b> <b>Hyori No Kata</b>	
Programme imposé épreuves UV/4 techniques spécifique	/30	<b>épreuve imposé :</b> <b>8 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) parmi les 3 séries par atémi, clé et projection, choisies par le candidat (avec partenaire)	<b>épreuve imposé :</b> <b>8 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) parmi les 3 séries par atémi, clé et projection, choisies par le candidat (avec partenaire)	
		<b>épreuve technique</b> <b>10 attaques imposées par jury, à droite et à gauche(latérale arrière sol/</b> dont 3 Tanto 2 Tambo 2 Jo Défenses personnelles	<b>épreuve technique</b> <b>10 attaques imposées par jury, à droite et à gauche(latérale arrière sol/</b> dont 3 Tanto 2 Tambo 2 Jo Défenses personnelles	

**Conditions de réussite à l'examen**

Les UV sont cumulables et pas nécessairement à passer lors de la même session. Un candidat doit présenter l'intégralité d'un UV lors de son passage.

**Note totale sur 120: Examen obtenu si niveau de réussite supérieur ou égal au pourcentage du grade concerné Exemple : 60 % pour le 2° dan**

Total	1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan	5° Dan
%	50%	60%	65%	70%	80%

Note éliminatoire : Si le candidat reçoit une note éliminatoire, l'UV entier est à repasser. Note éliminatoire pour l'unité concernée  $N/40 \leq 15$  /  $N/60 \leq 20$

**Critères de notation**

Attitude, réalisme. Appréciation des distances (maai). Opportunité des contres et de leurs points d'appuis. Détermination. Concentration. Variétés des techniques. Respect du schéma imposé (technique

## Programme de Passages de Grade en Brazilian JiuJitsu

Grade	Âge Minimum	Durée minimale à rester dans le grade	Subdivision des grades
<i>Structure des Grades pour jeunes athlètes de 4 à 15 ans</i>			
Blanc	Pas d'âge Minimum	Pas de durée minimale	A l'appréciation et selon la méthode choisie du Professeur
Gris – Blanc	4 à 15 ans		
Gris			
Gris – Noir			
Jaune – Blanc	7 à 15 ans		
Jaune			
Jaune – Noir			
Orange – Blanc	10 à 15 ans		
Orange			
Orange Noir			
Vert – Blanc	13 à 15 ans		
Vert			
Vert –Noir			
<i>Structure des Grades pour athlètes à partir de 16 ans</i>			
Blanc	Pas d'âge Minimum	Pas de durée minimale	
Bleu	16 ans et plus	2 ans	4 degrés (Stripes) si le Professeur souhaite adopter cette méthode.
Mauve	16 ans et plus	1,5 ans	
Marron	18 ans et plus	1 an	
Noir	19 ans et plus	31 ans	6 degrés Le 1 <sup>er</sup> degré ne peut être reçu qu'après 3 ans depuis la ceinture noire. Le 2 <sup>ème</sup> degré ne peut être reçu qu'après 3 ans depuis la dernière promotion Les 4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> degré peuvent être obtenus qu'après 5 ans du grade précédent.
Rouge – Noir	50 ans et plus	7 ans	Le 7 <sup>ème</sup> et 8 <sup>ème</sup> degré peuvent être obtenus qu'après 7 ans dans les grades précédents.
Rouge – Blanc	57 ans et plus	10 ans	Le 9 <sup>ème</sup> degré ne peut être obtenu qu'après 10 ans dans le grade précédent.
Rouge	67 ans et plus	Non-défini	A été uniquement attribués aux Pionniers du BJJ, à savoir les frères Gracie : Carlos, Oswaldo, George, Gaston et Helio.

# AIKI-JÛJUTSU – ZENRYOKU KAI :

## I. **Entraînements Aiki-Jûjutsu : Kihon Waza (Kajos : katas) & Jiyu Waza (Henka : variantes)**

### 1. **Trois sortes d'entraînements - avec documents de présence:**

#### a) **Entraînement / Stage - entraînement principal minimum 2 x par mois**

- Public : membres de l'association et invité.
- Instructeur : Kyoshi.
- Durée : 4 heures.
- Jours : samedi après-midi et dimanche matin.

#### b) **Entraînement / Cours :**

- Public : **uniquement** pour les pratiquants qui participent régulièrement aux stages.
- Instructeur : Kyoshi ou un instructeur désigné par lui.
- Durée : 2 heures
- Jours : samedi après-midi et dimanche matin.

#### c) **Entraînement / Académique :**

- Public : - préparation présentation passage de grade : du 1<sup>ier</sup> KYU et 1<sup>ier</sup> au 3<sup>ième</sup> DAN  
- le 4<sup>ième</sup> DAN est uniquement étudié en académique (8 modules minimums).
- Instructeur : **uniquement** avec Kyoshi
- Présentation DAN :
- Présentation SHIHAN : préparation avant le passage avec SOKE et uniquement en académique et review après le passage avec SOKE en académique.
- Durée : 1 module correspond à 3 heures avec Kyoshi.
- Jours : samedi après-midi ou dimanche matin.

### 2. **Entraînement / Séminaire – avec document de présence :**

- Public : tous pratiquants d'arts martiaux.
- Instructeur : invité : minimum 5<sup>ième</sup> DAN.

## II. **Passage de grades - Aiki-Jûjutsu**

- 5<sup>ième</sup> KYU au 2<sup>ième</sup> KYU : présentation avec son UKE + randori (à partir du 3<sup>ième</sup> Kyu).
- 1<sup>ier</sup> Kyu : 1 module de 3 heures « académique » avec Kyoshi + présentation avec son UKE : les techniques additionnelles sont intégrées dans le programme libre.
- 1<sup>ier</sup> Dan : 1 module de 3 heures « académique » avec Kyoshi + présentation avec son UKE du KAJO (kata) + techniques Hanbo + randori.
- 2<sup>ième</sup> DAN : 2 modules de 3 heures « académique » avec Kyoshi + présentation avec son UKE du KAJO (kata) + techniques Hanbo & Jo + programme libre + randori.
- 3<sup>ième</sup> DAN : 3 modules de 3 heures « académique » avec Kyoshi + présentation avec son UKE du KAJO (kata) + techniques Hanbo & Jo & Boken + programme libre + randori.
- 4<sup>ième</sup> DAN : 8 modules (minimum) de 3 heures « académique » avec Kyoshi + présentation avec son UKE du KAJO (kata) + techniques Hanbo & Jo & Boken & Katana + programme libre + randori.

Lors de la présentation DAN après le 1<sup>ier</sup> DAN, les candidats doivent représenter l'ensemble ou une partie (suivant décision de l'instructeur) des KAJOS des DAN précédents.

<b>SHODAN WAZA</b>	<b>NIDAN WAZA</b>	<b>SANDAN WAZA</b>	<b>YONDAN WAZA</b>
<p><b>Suwari waza</b>  Nukite dori  Gasho dori  Kasumi no to  Hiza gatame  Hiki Otoshi  Uto no to  Aiki nage  Kote gaeshi  Ude osae dori  Mune osae dori  Uchi komi dori</p> <p><b>Hantachi waza</b>  Yoko katate osae dori  Yoko morote osae dori</p> <p><b>Tachi waza</b>  Nukite dori  Kasumi no to  Uto no to  Shuto zeme  Shuto zeme otoshi  Hiki otoshi  Hiki nage  Aiki nage  Kote gaeshi dori  Ude osae dori  Mune osae dori  Ryo ude osae dori  Ryo mune osae dori  Ude mune osae dori  Uchi komi dori  Gasho nage  Ushiro zeme otoshi  Kubi jime nage  Ushiro kubi jime nage</p>	<p><b>Suwari waza</b>  Kawa semi  Kote gaeshi dori  Kote gatame  Tsuru gote  Gasho dori  Aya dori  Ude osae dori  Mune osae dori  Uchi komi dori  Kude gatame omote  Kude gatame ura</p> <p><b>Hantachi waza</b>  Mae ryote osae dori  Mae ryote nage</p> <p><b>Tachi waza</b>  Kawa semi  Maki komi  Maki komi nage  Maki komi garame  Aya dori  Shuto jime (Katate,  ryote, gyakute)  Gyaku shuto hiji  gatame  Kote gaeshi dori  Gasho dori  Ude osae dori  Mune osae dori  Uchi komi dori  Kude gatame omote  Kude gatame ura  Kote dori  Kote gatame  Tsuru gote  Mune soae kote dori  Uchi komi kote dori  Shiho nage  Ushiro shiho nage</p>	<p><b>Suwari waza</b>  Ude osae dori  Mune osae dori  Kote gaeshi  Uchi komi dori  Tsukimi dori  Ryote osae aya dori  Katate osae aya dori</p> <p><b>Hantachi waza</b>  Yoko katate osae dori  Yoko morote osae dori</p> <p><b>Tachi waza</b>  Emon dori  Ushiro emon dori  Ude osae dori  Mune osae dori  Kote gaeshi dori  Kote gaeshi kasumi dori  Uchi komi dori  Tsukimi dori  Ryote osae aya dori  Katate osae aya dori  Kata mune osae kasumi  dori  Kata mune osae gyaku  nage  Ryote ude gatame  Ryote hiji gatame  Ryo mune osae ude  gatame  Ryo mune oase hiji  gatame  Mae obi hiki dori  Ushiro obi hiki dori  Ushiro zeme dori</p> <p>Ushiro nukite dori  Tanto dori  Nuki uchi dori  Shiraha dori  Koma dori  Komura gatame omote  Komura gatame ura</p>	<p><b>Suwari waza</b>  Nukite dori  Ude dori  Mune dori  Emon dori  Kote gaeshi dori  Uchi komi dori  Tsukimi dori  Yokomen uchi dori  Aya dori</p> <p><b>Hantachi waza</b>  Yoko dori  Yoko ninin dori</p> <p><b>Tachi waza</b>  Nukite dori  Nukite gaeshi dori  Ude dori  Mune dori  Emon dori  Uchi komi dori  Tsukimi dori  Yokomen uchi dori  Kote gaeshi dori  Aya dori  Kote garame dori  Kote aya dori  Mae obi hiki dori  Ushiro obi hiki dori  Ushiro nukite dori  Ushiro zeme dori  Oikake dori  Heiko dori  Tsuru no mai  Tanto dori  Nuki uchi dori  Shiraha dori  Dai sharin</p>