

BPJEPS ACTIVITES DE JUDO-JUJITSU

Test d'Exigences Préalables à l'entrée en formation

Test technique niveau 2^{ème} dan tel que défini par la CSDGE* de la FFJDA**

*Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents

**Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines associées

Lieu : Maison du Judo, Chemin Cassaing, 31500 Toulouse – Horaire (matin) : à préciser

1) Epreuve kata d'une durée de 10 minutes maximum :

Le candidat présente le nage-no-kata en entier, dans le rôle de tori.

2) Epreuve technique d'une durée de 20 minutes maximum

A/ Démonstration de 5 minutes maximum dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...) consistant en :

- une technique en nage-waza choisie par le candidat ;
- une technique en ne-waza choisie par le candidat ;
- une technique de défense choisie par le candidat.

B/ Démonstration de 5 minutes maximum (après tirage au sort) de six techniques issues de l'annexe 1 du programme technique UV2 du 1 et 2 dan en vigueur :

- deux techniques en nage-waza ;
- deux techniques en ne-waza ;
- deux techniques de défense.

Les techniques imposées par les évaluateurs ou celles choisies par le candidat doivent être différentes de celles présentées dans la partie A.

Pour les techniques de défense, le candidat choisit des réponses libres et adaptées sur les techniques d'atemi parmi la série C des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (cf. annexe 1 susmentionnée).

Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

C/ Démonstration de 10 minutes maximum portant sur les acquis techniques du candidat lors d'exercices d'entraînement :

- Uchi-komi en déplacement : 2 x 1 mn et 30 s max sur 2 techniques différentes minimum
- Nage-komi en déplacement : 2 x 1 mn et 30 s max sur 2 techniques différentes minimum ;
- Yaku-soku-geiko : 2 mn max ;
- Kakari-geiko : 2 mn max, 1 mn max en tant que Tori et 1 mn max en tant que Uke.

La réussite au test d'exigences préalables s'apprécie sur l'ensemble des 2 épreuves, kata et technique et fera l'objet de la délivrance d'une attestation

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1er DAN, 2ème DAN, 3ème DAN

SAISON 2025-2026

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 dan	haraï-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-baraï (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-baraï (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi haraï-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
1 dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami	
2 dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)				
1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.	
2 dan	série C			
3 dan	série D			

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE

4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie de poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori
Saisie de face en entourant sous les bras



Yoko-dori
Saisie de côté en entourant les bras



Yoko-kubi-dori
Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki
Coup de poing direct haut



Chudan-gyaku-tsuki
Coup de poing direct (plaine)



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

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki
Piquet de haut en bas



Chudan-tsukomi
Piquet de face



Naname-uchi
Piquet de haut en revers



Kiri-komi
Attaque de haut en bas



Yoko-uchi
Attaque oblique à la tête



REGLES
GENERALES

COMPETITIONS
SPORTIVES

COMPETITIONS
DELOISIR

ACTIVITES
ENCADREES

GRADES

DOJO

STATUTS
FFJDA

RI FFJDA ET
ANNEXES

REGLEMENTS
SPECIFIQUES

LICENCES
AFFILIATIONS
ASSURANCE