



Ecole Atémi
柔術 JuJitsu



CAHIERS TECHNIQUES SAISON 2009/2010

**Ecole Atemi JuJitsu
Commission Technique
Eric Pariset**

21, Bd Richard Lenoir 75011 PARIS

05/09



Ecole Atemi
柔術 Jujitsu



Ce dossier rassemble tous les renseignements, les programmes et les références techniques nécessaires à l'obtention du 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degré.

Chacun des deux premiers grades est composé de cinq unités de valeur capitalisables et de quatre pour le 3^{ème} degré. Cependant, il est obligatoire de passer la totalité de l'examen lors de la première présentation.

Pour le 4^{ème} et 5^{ème} degré, la totalité de la prestation doit être présentée.



CRITERES DE JUGEMENT POUR LES EVALUATIONS DE CONNAISSANCES

POUR TOUTES LES UNITES DE VALEUR

Présentation Générale :

- Hygiène corporelle et du kimono
- Respect du cérémonial (salut du Joseki et du partenaire)

POUR L'U.V 1

- Une faute maximum par groupe

POUR L'U.V 2 ET L'U.V 3

- Respect de la nomenclature
- Efficacité : Maitrise et contrôle de la part de Tori et d'Uke
 - Qualité des parades, des esquives et des blocages
 - Déséquilibre adapté à la technique exécutée
 - Réalisation parfaite de la technique
 - Rythme de la démonstration et vitesse d'exécution
- Maximum : 5 fautes.
 - Un oubli égale 2 fautes, une mauvaise parade contre une défense contre arme égale 2 fautes.

POUR L'U.V 4

Aux critères d'efficacité déjà énoncés pour les U.V 2 et 3, s'ajoutent :

- Diversité des situations d'attaques
- Diversité des techniques
- Diversité des schémas de riposte
- Cohérence des réponses

Rappel : Le candidat doit présenter un programme différent de celui de son partenaire. Minimum une minute, maximum 1m 30.

POUR L'U.V 5

1^{er} degré

Ce qui doit être démontré :

- Diversité des techniques
- Contrôle
- Rapidité d'exécution et de réaction
- Adaptation au partenaire (exemple en Ne-Waza, le dominant devra changer d'immobilisation)

Ce qui est proscrit :

- Le contre direct en Tai-Chi-Waza
- Le manque de contrôle en Atémi-Waza
- Les saisies en Atémi-Waza

POUR LE RANDORI DE SELF-DEFENSE

Sur des attaques franches et contrôlées de (ou des) Uke, Tori devra faire preuve d'adaptation et démontrer ainsi son efficacité ainsi que sa maîtrise face à différentes attaques imprévues.



PROGRAMME 1^{ER} D

1^{ère} Unité de Valeur : Techniques debout et au sol

Après tirage au sort, démonstration de 3 techniques d'Atemi-Waza et parades, 3 défenses debout et trois défenses au sol. Référence Programme par ceinture.

2^{ème} Unité de Valeur : KATA : Exercices imposés traditionnels

- ATEMI NO KATA (16 ATEMI)
- GOSHIN JITSU NO KATA

Un KATA au choix du candidat.

3^{ème} Unité de Valeur : Exercices imposés modernes

- 16 TECHNIQUES

4^{ème} Unité de Valeur : Expression libre

- 1 minute à 1 minute 30 en tant que TORI. Les deux candidats doivent présenter un programme différent.

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

1 minute 30, dont :

- ATEMI WAZA (30 secondes)
- NE WAZA (30 secondes)
- TAÏ CHI WAZA (30 secondes)

N.B : Temps d'ancienneté dans le grade, 1 an.
+ 3 timbres de licence
+ Age minimum, 16 ans.

05/09



PROGRAMME 2^{EME} D

1^{ère} Unité de Valeur : Techniques debout et au sol

5 techniques debout, 5 techniques au sol. Les attaques seront imposées.
(Référence Programme par ceinture). Les ripostes seront libres.

2^{ème} Unité de Valeur : KATA : Exercices imposés traditionnels

- ATEMI NO KATA (16 ATEMI)
- GOSHIN JITSU NO KATA

Démonstration des deux KATA.

3^{ème} Unité de Valeur : Exercices imposés modernes

- 16 TECHNIQUES BIS

4^{ème} Unité de Valeur : Expression libre

- 1 minute 30 à 2 minutes en tant que TORI. Les deux candidats devront présenter un programme différent

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

- Randori de "Self-Défense" (1 minute 30).

N.B : Temps d'ancienneté dans le grade, 1 an.
+ 4 timbres de licence
+ Age minimum, 17 ans.



PROGRAMME 3^{EME} D

1^{ère} Unité de Valeur : Techniques debout et au sol

Le candidat démontrera la technique qu'il aura librement choisie dans la palette que lui offre le Jujitsu, après avoir remis son plan de développement sur papier au jury.
3 à 5 minutes maximum.

2^{ème} Unité de Valeur : KATA : Exercices imposés traditionnels

- ATEMI NO KATA (16 ATEMI)
- KIME NO KATA
- GOSHIN JITSU NO KATA

Exécution de deux KATA après tirage au sort.

3^{ème} Unité de Valeur : Exercices imposés modernes

- Les 24 Techniques

4^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

- Randori de Self-Défense avec deux partenaires (1 minute 30).

N.B : Temps d'ancienneté dans le grade, 3 ans.
Age minimum, 20 ans.



PROGRAMME 4^{EME} D

Celui-ci comporte les différentes composantes du Ju Jitsu, évaluées en une seule épreuve

Le candidat devra fournir le jour de son examen un dossier présentant la prestation technique qu'il va effectuer.

La prestation durera 30 minutes minimum, le candidat devra :

1 - DEMONTRER :

Un kata traditionnel de son choix :

- ATEMI NO KATA (16 ATEMI)
- KIME NO KATA
- GOSHIN JITSU NO KATA

Un enchaînement de son choix :

- 16 TECHNIQUES
- 16 TECHNIQUES BIS
- 16 TECHNIQUES TER
- 16 CONTROLES
- 24 TECHNIQUES

2 - DEVELOPPER

Deux thèmes de son choix, parmi (exemples non exhaustifs) : Sol, debout, liaison debout sol, défenses contre armes, etc...

3 - EXECUTER

Une méthode d'entraînement de son choix : Randori de coups et de parades, randori au sol, randori debout, randori codifié avec plusieurs partenaires.

ATTENTION : TEMPS MINIMUM DE 3^{eme} D : 4 ANS.



Ecole Atemi
柔術 Jujitsu



PROGRAMME 5^{EME} D

Celui-ci comporte les différentes composantes du Ju Jitsu, évaluées en une seule épreuve

Le candidat devra fournir un dossier le jour de son examen aux membres du jury, présentant la prestation technique qu'il va effectuer. Un entretien d'une dizaine de minutes avec les membres du jury suivra la prestation du candidat, celui-ci portera sur son contenu et sur le Ju-Jitsu en général.

La prestation durera 30 minutes minimum, le candidat devra démontrer toutes les facettes du Ju-Jitsu

ATTENTION : TEMPS MINIMUM DE 4^{eme} D : 4 ANS.