

## EXAMEN DE BLEUE PAR UNITES DE VALEURS CAPITALISABLES

### *Pré-requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives*

- Titulaire du titre de commissaire sportif de club délivré par le professeur.  
L'attribution du pré-requis, d'une durée maximale de 3 heures, sera validée par une ceinture noire à la suite d'une mise en situation pratique évaluée satisfaisante comme **juge-arbitre** au cours d'une animation club.

### U.V. N°1      *Kata*

- Le candidat choisit une des propositions suivantes : -  
NAGE-NO-KATA (les 2 premières séries)  
- GOSHIN-JITSU (les 10 premières techniques) Rôle : TORT et UKE

### U.V.N°2      *Techniques Debout et Sol*

#### **1<sup>ère</sup> option**

##### Debout : Tachi-waza

Le candidat démontrera 2 techniques de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programme de l'annexe 6.

La démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :

- Uchi Komi en statique et déplacement
- Nage Komi en statique et déplacement
- 2 opportunités

A la suite, le jury demandera la démonstration en statique d'3 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 6-bleue.

##### Sol : Katame-waza

Le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'annexe 6. Les techniques seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes choisies dans l'annexe 6.

- Le jury demandera ensuite la démonstration de 3 nouvelles techniques dans l'annexe 6 -bleue. Le candidat choisira la situation de travail.

#### **2<sup>ème</sup> option**

##### Tachi-waza

- Le candidat devra démontrer 2 techniques différentes de projection choisies dans l'annexe 6 (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière) après installation de saisies sur le judogi et à partir de deux des situations choisies ci-dessous :

- Défense et riposte sur tentative de saisie de face
- Défense et riposte sur saisies installées et tentative de technique de projection
- Défense et riposte sur coups avec bras ou jambes

Le candidat devra présenter les procédés d'entraînement tendoku renshu, uchi komi, nage komi des techniques qu'il aura choisies.

- Le jury demandera ensuite 3 techniques choisies dans l'annexe 6-bleue que le candidat démontrera à partir des situations de son choix.

##### Ne-waza

Self défense

Après une liaison debout-sol, présenter 2 techniques de contrôle au sol de l'adversaire.

Combat jujitsu

A partir de la position quadrupédique de Uke, ou à partir de la situation Tori assis ou sur le dos, Uke entre les jambes, démontrer, une technique d'immobilisation, une technique de clés, une technique d'étranglement choisies dans l'annexe 6.

### U.V.N°3      *Exercices d'application Judo*

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et/ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices par un coordonnateur de l'épreuve. A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

**Pour être admis le candidat devra avoir été reçu à la moitié des exercices d'application plus un.**

*Remarque* : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines.

### U.V.N°4      *Techniques de défense Jujitsu*

Le candidat démontrera les 3 défenses imposées prévues en riposte des 3 premières techniques de la première colonne, de la deuxième colonne et de la troisième colonne de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'annexe 6-5

\* définition cf. annexe 11

---

**PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE**


---

**NOMENCLATURE RETENUE PAR LE J.A.K. LAMBERSART**
**TECHNIQUES DE PROJECTION ( NAGE-WAZA JUDO, JUMTSU)**

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Hane-goshi	- Kata-guruma		
PROJECTIONS AVEC ACTIONS SUR LES ARTICULATIONS SPECIFIQUES JUJITSU			MA-SUTEMI-WAZA - Sumi-gaeshi  YOKO-SUTEMI-WAZA - Soto-makikomi - Yoko-guruma
- Ude-kime-nage			

---

**TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	SITUATIONS DE TRAVAIL
	- Kata juji jime - Nami juji jime - Gyaku juji jime - Hadaka jime - Okuri-eri jime - Kata-ha jime - Sankaku jime	- Juji-gatame - Ude-garami  CLES AUX JAMBES SPECIFIQUES JUJITSU - Ashi-gatame - Ashi-garami	

---

**ATEMIS**

 SPECIFIQUES JUJITSU
 

---

BLOCAGES COMBINES  
 SPECIFIQUES JUJITSU