

PASSAGE DE GRADES 14 ANS ET PLUS / 14 YEARS AND OVER BELT GRADING

KYO 1 :: KYU 6 → 5		KYO 2 :: KYU 5 → 4		KYO 3 :: KYU 4 → 3		KYO 4 :: KYU 3 → 2		KYO 5 :: KYU 2 → 1	
TACHI-WAZA		TACHI-WAZA		TACHI-WAZA		TACHI-WAZA		TACHI-WAZA	
UKEMIS-WAZA (YOKO, USHIRO, MAE-MAWARI, ZENPO-KAITEN, MAE)	3	UKEMIS-WAZA (YOKO, USHIRO, MAE-MAWARI, ZENPO-KAITEN, MAE) + EXTRAS	3+	UKEMIS-WAZA	4	UKEMIS-WAZA	4+	UKEMIS-WAZA	4+
NAGE-WAZA (GO-KYO, 5e/5th KYU)	3	NAGE-WAZA (GO-KYO, 4e/4th KYU)	3+	NAGE-WAZA (GO-KYO, 3e/3rd KYU) + INTRO CÔTÉ OPPOSÉ/OPPOSITE SIDE INTRO	4/3	NAGE-WAZA (GO-KYO, 2e/2nd KYU) + CÔTÉ OPPOSÉ / OPPOSITE SIDE	4	NAGE-WAZA (GO-KYO, 1er/1st KYU) + CÔTÉ OPPOSÉ / OPPOSITE SIDE	4+
VARIED KUMIKATAS VARIÉS	3	INITIATION AU COMBAT DE GRIPPES / GRIP FIGHTING INTRO	3	COMBAT DE GRIPPES / GRIP FIGHTING	3+	COMBAT DE GRIPPES / GRIP FIGHTING	4	COMBAT DE GRIPPES / GRIP FIGHTING	4+
STATIC UCHIKOMIS STATIQUES	3	STATIC UCHIKOMIS STATIQUES	3+	DYNAMIC UCHIKOMIS DYNAMIQUES	4	DYNAMIC UCHIKOMIS DYNAMIQUES (DEUX CÔTÉS / BOTH SIDES)	4	DYNAMIC UCHIKOMIS DYNAMIQUES	4+
		RENRAKU-/KEASHI-WAZA+LIAISONS DEBOUT-SOL/STANDING-GROUND COMBOS	3	RENRAKU-/KEASHI-WAZA+LIAISONS DEBOUT-SOL/STANDING-GROUND COMBOS	3+	RENRAKU-/KEASHI-WAZA+LIAISONS DEBOUT-SOL/STANDING-GROUND COMBOS	4	RENRAKU-WAZA/KEASHI-WAZA + LIAISONS SOL/STANDING-GROUND COMBOS	4+
						DELTA PROGRAMME / PROGRAM JUDO CANADA	3+	DELTA PROGRAMME / PROGRAM JUDO CANADA	4+
NE-WAZA		NE-WAZA		NE-WAZA		NE-WAZA		NE-WAZA	
OSEAKOMI-WAZA	3	OSEAKOMI-WAZA + REVIREMENTS/SWEEPS + DÉGAGEMENTS/ESCAPES	3+	OSEAKOMI-WAZA + REVIREMENTS/SWEEPS + DÉGAGEMENTS/ESCAPES + G/D-L/R	4	OSEAKOMI-WAZA + REVIREMENTS/SWEEPS + DÉGAGEMENTS/ESCAPES + G/D-L/R	4	OSEAKOMI-WAZA + REVIREMENTS/SWEEPS + DÉGAGEMENTS/ESCAPES + G/D-L/R	4+
GARDES/GUARDS, TORTUE / TURTLE, JUDO STACK	3	KANSETSU-WAZA (TE-WAZA) – 2 TECHNIQUES	3+	KANSETSU-WAZA (TE-WAZA) – 4 TECHNIQUES (AVEC NOMS/WITH NAMES)	4	KANSETSU-WAZA (TE-WAZA) – 8 TECHNIQUES (AVEC NOMS/WITH NAMES)	4	KANSETSU-WAZA (TE-WAZA, ASHI-WAZA, TEKUBI-WAZA)	4+
REVIREMENTS DE BASE / BASIC SWEEPS, REMONTÉE TECH. / TECHNICAL STAND	3	KIME-WAZA – 2 TECHNIQUES	3+	KIME-WAZA – 4 TECHNIQUES (AVEC NOMS/WITH NAMES)	4	KIME-WAZA – 8 TECHNIQUES (AVEC NOMS/WITH NAMES)	4	KIME-WAZA	4+
CREVETTES ET PONTS / SHRIMPS AND BRIDGING (DÉGAGEMENTS / ESCAPES)	3	POSITIONS, DÉGAGEMENTS ET REVIREMENTS / POSITIONS, ESCAPES AND SWEEPS	3+	POSITIONS, DÉGAGEMENTS ET REVIREMENTS / POSITIONS, ESCAPES AND SWEEPS	4	TECHNIQUES DE BJJ / BJJ TECHNIQUES (ADVANCED NE-WAZA AVANCÉ)	4	TECHNIQUES DE BJJ / BJJ TECHNIQUES (ADVANCED NE-WAZA AVANCÉ)	4+
		GARDES/GUARDS, TORTUE/TURTLE, JUDO STACK	3+	GARDES/GUARDS, TORTUE/TURTLE, JUDO STACK	4			TECHNICAL DEMONSTRATIONS TECHNIQUES	4
INTÉGRATION / INTEGRATION (Randoris, Shiai, Judo-jitsu)		INTÉGRATION / INTEGRATION (Randoris, Shiai, Judo-jitsu)		INTÉGRATION / INTEGRATION (Randoris, Shiai, Judo-jitsu)		INTÉGRATION / INTEGRATION (Randoris, Shiai, Judo-jitsu)		INTÉGRATION / INTEGRATION (Randoris, Shiai, Judo-jitsu)	
RANDORIS (DIFFÉRENTS TYPES / DIFFERENT TYPES)	3	RANDORIS (DIFFÉRENTS TYPES / DIFFERENT TYPES)	3+	RANDORIS + SHIAI	3+	RANDORIS + SHIAI	4	RANDORIS, SHIAI + INTRO. ARBITRAGE/REFEREEING INTRO	4+
		INTRO. SYSTÈME DE COMBAT PERSONNEL / PERSONAL FIGHTING SYST. INTRO	3	PERFECT. SYSTÈME DE COMBAT PERSONNEL / PERSONAL FIGHTING SYST. REFINEMENT	3+	PERFECT. SYSTÈME DE COMBAT PERSONNEL / PERSONAL FIGHTING SYST. REFINEMENT	4	PERFECT. SYSTÈME DE COMBAT PERSONNEL / PERSONAL FIGHTING SYST. REFINEMENT	4+
		AUTODÉFENSE (INTRODUCTION) / SELF-DEFENCE (INTRO)	3	AUTODÉFENSE / SELF-DEFENCE (NO GI)	3+	AUTODÉFENSE / SELF-DEFENCE (NO GI + ATEMIS-WAZA)	4	AUTODÉFENSE / SELF-DEFENCE (NO GI + ATEMIS-WAZA)	4+
						TECHNIQUES DE LUTTE AMATEUR / AMATEUR WRESTLING TECHNIQUES	3	TECHNICAL DEMONSTRATIONS TECHNIQUES	4
								TECHNIQUES DE LUTTE AMATEUR / AMATEUR WRESTLING TECHNIQUES	3+
VALEURS JUDO VALUES		VALEURS JUDO VALUES		VALEURS JUDO VALUES		VALEURS JUDO VALUES		VALEURS JUDO VALUES	
CODE MORAL DU JUDO / JUDO MORAL CODE	3	CODE MORAL DU JUDO / JUDO MORAL CODE	3+	CODE MORAL DU JUDO / JUDO MORAL CODE	4	AIDE À L'INSTRUCTION / ASSISTING IN INSTRUCTION	3	INSTRUCTION (PNCE / NCCP)	4
JAPONAIS APPLIQUÉ AU JUDO / JAPANESE APPLIED TO JUDO	3	JAPONAIS APPLIQUÉ AU JUDO / JAPANESE APPLIED TO JUDO	3+	JAPONAIS APPLIQUÉ AU JUDO / JAPANESE APPLIED TO JUDO	4	CODE MORAL DU JUDO / JUDO MORAL CODE	4+	NAGE-NO-KATA (TE-WAZA + DECORUM)	3
DECORUM DOJO / JUDO DECORUM	3	DECORUM DOJO / JUDO DECORUM	3+	DECORUM DOJO / JUDO DECORUM	4	JAPONAIS APPLIQUÉ AU JUDO / JAPANESE APPLIED TO JUDO	4+	KATAME-NO-KATA (DECORUM)	3

PASSAGE DE GRADES U14 / U14 BELT GRADING

6		6+		6+		5		5		4+		4+		4	
UKEMI-WAZA		NAGE-WAZA		KATAME-WAZA		SUPPL. / EXTRAS		UKEMI-WAZA		NAGE-WAZA		KATAME-WAZA		SUPPL. / EXTRAS	
YOKO	3	O-SOTO-GARI	3	KESA	3	TESTS (JC)	3	YOKO	3+	DE-ASHI-BARAI	3	KESA	3+	TESTS (JC)	4
USHIRO	3	O-UCHI-GARI	3	KUZURE-KESA	3	TORTUE/TURTLE	3	USHIRO	3+	SASAE-TSURIKOMI	3	KUZURE-KESA	3+	TORTUE/TURTLE ¹	3
MAE-MAWARI	3	TAI-OTOSHI	3	KATA	3	GARDE/GUARD	3	MAE-MAWARI	3+	IPPON-SEOI-NAGE	3	KATA	3+	GARDE/GUARD ²	3
ZENPO-KAITEN	3	TSURI- / O- / UKE-	3	KAMI-SHIHO	3	SORTIES/ESCAPES ¹	3	ZENPO-KAITEN	3+	O-SOTO-OTOSHI	3	KAMI-SHIHO	3+	SORTIES/ESCAPES ³	3+
MAE (genous, kneeling)	3	HIZA-GURUMA	3	YOKO-SHIHO	3	RANDORIS	3	MAE (genous, kneeling)	3+			YOKO-SHIHO	3+	RANDORIS	3+
G-D / L-R				TATE-SHIHO	3	LEVÉE TECH. STAND	3	G-D / L-R				TATE-SHIHO	3+	RENRAKU NAGE-NE ZX	3
						VALEURS/VALUES ⁵	3							VALEURS/VALUES ⁵	3+

- Sorties / Escapes : crevettes, ponts, etc. / Shrimps, bridges, etc.
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC) (JC - Judo Canada / JQ - Judo Québec)
- Note. Un.e judokat.e peut passer de blanche à jaune si les objectifs sont rencontrés / A judoka can be promoted from white to yellow if objectives are met
- Tortue / Turtle : revirements / Reversals (2x)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing (2x)
 - Sorties / Escapes : crevettes, ponts, etc. / Shrimps, bridges, etc.
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)
- Avec l'exécution du revirement / With the execution of the escape/reversal
 - Tortue / Turtle : revirements / reversal + Judo Stack (uke ventre au sol / belly-down uke)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing (2x)
 - Sorties / Escapes : crevettes, ponts, etc. / Shrimps, bridges, etc.
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)
- Pour la pratique de l'autodéfense / For self-defence purposes (introduction)
 - Avec l'exécution du revirement / With the execution of the escape/reversal
 - Tortue / Turtle : revirements / reversal + Judo Stack (uke ventre au sol / belly-down uke)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing (2x)
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)

4		4		4		4		4		3+		3		3	
UKEMI-WAZA		NAGE-WAZA		NE-WAZA		SUPPL. / EXTRAS		UKEMI-WAZA		NAGE-WAZA		NE-WAZA		SUPPL. / EXTRAS	
Techniques précéd.	4+	Previous Tech précéd.	4	Techniques précéd.	4	TESTS (JC)	4	Techniques précéd.	4+	Previous Tech précéd.	4+	Techniques précéd.	4+	TESTS (JC)	4
Previous techniques	4+	G-D / L-R	3	Previous techniques	4	TORTUE/TURTLE ²	4	Previous techniques	4+	G-D / L-R	4	Previous techniques	4+	TORTUE/TURTLE ³	4
Aériennes / Aerial	4	Combat grip. fight.	3			GARDE/GUARD ³	4			Combat grip fight.	4			GARDE/GUARD ⁴	4
G-D / L-R		Uchikomis dynam.	4			NO-GI + ATEMIS ⁴	3+			Uchikomis dynam.	4+			NO-GI + ATEMIS ¹	4
		Renraku / Kaeshi	4			RANDORIS	4			Renraku / Kaeshi	4+			RANDORIS/SHIAI	4
		Syst. combat syst. ¹	3			TRANSITIONS JC	3+			Syst. combat syst. ¹	4			TRANSITIONS JC	4
						VALEURS/VALUES ⁵	4							VALEURS/VALUES ⁵	4

- Développement d'un système de combat personnel avec des techniques préférées / Development of a personal fighting system with preferred techniques
 - Tortue / Turtle : revirements / reversal + Judo Stack (uke ventre au sol / belly-down uke)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing techniques
 - Pour la pratique de l'autodéfense / For self-defence purposes (introduction)
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)
- Pour la pratique de l'autodéfense / For self-defence purposes
 - Développement d'un système de combat personnel avec des techniques préférées / Development of a personal fighting system with preferred techniques
 - Tortue / Turtle : revirements / reversal + Judo Stack (uke ventre au sol / belly-down uke)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing (2x)
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)
- Pour la pratique de l'autodéfense / For self-defence purposes
 - Développement d'un système de combat personnel avec des techniques préférées / Development of a personal fighting system with preferred techniques
 - Tortue / Turtle : revirements / reversal + Judo Stack (uke ventre au sol / belly-down uke)
 - Garde / Guard : passages de la garde / Guard passing
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)
- Développement d'un système de combat personnel avec des techniques préférées / Development of a personal fighting system with preferred techniques
 - Pour la pratique de l'autodéfense / For self-defence purposes (introduction)
 - Valuers / Values : Origine du judo, code moral et lexique de base (JC) / Origin of judo, moral code and basic lexicon (JC)

EXERCICES STANDARDISÉS JC / JC STANDARDIZED EXERCISES						CRITÈRES D'ÉVALUATION DES TECHNIQUES / ASSESSMENT CRITERIA FOR TECHNIQUES / MAÎTRISE PAR LA RÉPÉTITION / MASTERY THROUGH REPETITION									
6		5		5		4		4		5		4		3	
EXERCICES	U10	U12	U16	16+	Transitions	EXERCICES	U10	U12	U16	16+	Transitions	EXERCICES	U16	16+	Transitions
PUSH-UPS	8	10	15	20	Hiza-guruma → Kuzure-kesa-gatame Tai-otoshi → Kossoto-gari O-uchi-gari → Osaekomi-waza Ko-uchi-gari → Osaekomi-waza	PUSH-UPS	10	12	15	20	O-soto-gari → O-soto-otoshi Sasae-tsurikomi-ashi → Tai-otoshi O-soto-gari → Osaekomi-waza Ko-uchi-gari → O-uchi-gari Ippon-seoi-nage → Kami-shiho-gatame Hiza-guruma → Tsurigoshi Ko-uchi-gari → Ko-soto-gari Tsubame-gaeshi	PUSH-UPS	35	40	Tani-otoshi (kaeshi) tsuri-komi-goshi Ko-uchi-gari → Seoi-nage O-uchi-gari → Seoi-nage Tsurigoshi → O-uchi-gari O-uchi-gari → Okuri-ashi-barai Harai-goshi → O-soto-gari O-uchi-gari-goshi Transitions osaekomi transitions
SIT-UPS	20	22	24	26		SIT-UPS	20	22	24	26		SIT-UPS	26	28	
BURPEES (60 SEC.)	12	15	16	20		BURPEES (60 SEC.)	20	25	20	22		BURPEES (60 SEC.)	25	29	

