



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**  
Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

**柔  
術**

## **REGLEMENT**

### **POUR LES EVALUATIONS DE COMPETENCE**

**1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> D**

Edition de septembre 2020 - modifié en 2023



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## INFORMATIONS

Ce dossier rassemble tous les renseignements, les programmes et les références techniques, nécessaires pour l'obtention des 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> DAN.

Chacun des 4 premiers grades est composé d'unités de valeur capitalisables. **Cependant, il est obligatoire de passer la totalité de l'examen, lors de sa 1<sup>ère</sup> présentation.**

Il est possible pour les enseignants de passer leur grade par U.V. lors des stages. Cette exception a pour but de favoriser la formation permanente des enseignants qui n'ont pas le temps de se préparer.

Les candidatures devront être adressées à la commission technique, au moins 1 mois avant l'examen, signées du professeur avec son nom lisible et donnant son autorisation, une copie du passeport et le questionnaire de santé dûment rempli négativement, dans le cas contraire, une photocopie du certificat médical de la saison en cours

Pour tout autre renseignement sur les grades, vous devez vous adresser à l'école EJJDP.

Sportivement

La commission technique  
Claude, Laurent, et Michel



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

**CRITERES DE JUGEMENT POUR LES  
EVALUATIONS DE COMPETENCES**

**POUR L'ENSEMBLE DES EPREUVES ET DES GRADES, TOUTE FAUTE  
COMMISE LORS D'UN TRAVAIL CONTRE ARME EST SANCTIONNE PAR LE  
REFUS DE L'EPREUVE PRESENTEE**

**UV : DEMONSTRATION TECHNIQUE DEBOUT ET SOL**

**1<sup>er</sup> D**

Les techniques, tirées au sort par le candidat, devront être démontrées sans hésitation avec vitesse et contrôle.

Ces techniques devront être réalisées sous leur forme JU JITSU – Self Défense.

**2<sup>ème</sup> D**

Le candidat tirera au sort les attaques debout et au sol. Les ripostes seront libres. La démonstration de celles-ci devra être effectuée avec vitesse et contrôle. Le jury jugera de la pertinence technique de la démonstration et de la richesse de celle-ci

**3<sup>ème</sup> D**

Le candidat démontrera sa maîtrise des armes par un développement technique libre (la durée sera de 3 à 5 minutes). Le jury jugera de la pertinence technique et bien sûr du contrôle des armes. Le candidat choisira l'arme parmi celles référencées par notre école



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## UV : KATA

Sera jugé :

- La qualité d'exécution des esquives, des atemis, des parades et des contrôles
- La sincérité des ripostes & l'intention (Le Kimé)
- Le rythme général (les temps de replacement lents et les accélérations sur les techniques)
- Le contrôle
- La qualité des désarmements
- Le respect de la codification (les placements, déplacements et cérémonial)
- Le respect et la qualité de la restitution de l'enchaînement
- Le respect du cérémonial

## UV : GEIKO

- La qualité d'exécution des esquives, des atemis, des parades et des contrôles
- La sincérité des ripostes
- Le rythme (rapide et constant)
- L'engagement
- Le contrôle
- La qualité des désarmements
- La condition physique
- Le respect du cérémonial
- La qualité de la restitution de l'enchaînement
- La bonne utilisation des réactions d'UKE est primordiale.

## UV : TECHNIQUE LIBRE à partir du 3<sup>ème</sup> D

- La qualité des esquives, des parades, des déséquilibres et des contrôles
- Le réalisme et l'efficacité des techniques
- Le contrôle et la sécurité du partenaire
- La richesse technique
- La rapidité de l'enchaînement
- La fluidité des enchainements
- La qualité des esquives, des parades, des déséquilibres et des contrôles
- La condition physique

Les candidats devront s'exprimer sur le plus grand nombre de possibilités qu'offre le JU-JITSU (ex : saisies, coups, travail contre armes, sol, liaisons debout-sol...).  
Le travail contre armes est facultatif pour le 1er Degré, obligatoire pour les autres grades.



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## **UV : RANDORI**

Le candidat devra impérativement respecter l'intégrité physique de son partenaire.

Tout geste jugé dangereux sera éliminatoire.

Le candidat devra démontrer sa compréhension de la discipline au travers d'un choix de techniques le plus large possible.

Le contrôle et la maîtrise de soi

La diversité des techniques présentées

Le dynamisme donné au combat

L'engagement

La place accordée à l'autre, aux autres dans le Randori

La condition physique

La bonne utilisation des réactions d'UKE est primordiale

## **UV : HISTOIRE ET PHILOSOPHIE**

En fonction du degré présenté, le candidat présentera ses connaissances du Ju-jitsu traditionnel avec plus ou moins de détails et établira un cahier SHIN.

Nous tenons à vous informer que la commission technique tient compte de l'âge du candidat et de l'ensemble des habiletés qui fait de notre école une exception dans les évaluations (Habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales)



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## **CONDITIONS DE PRESENTATION**

- 1er D :** 15 ans révolus et Ceinture marron depuis 1 an minimum et 3 années de licence
- 2ème D :** 2 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent.
- 3ème D :** 3 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent.
- 4ème D :** 4 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent.
- 5ème D :** 5 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent
- 6ème D :** 5 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent, et les conditions détaillés dans le programme

La commission technique a délibérément fait le choix de limiter au 6ème DAN le grade le plus élevé dans notre école.

## **LES ARMES AUTORISEES PAR NOTRE ECOLE SONT :**

- Bâton court en bois ou en caoutchouc
- Bâton long (1 M 20)
- Tanto en plastique mou ou en bois mais avec distinction de la lame et du manche
- Tanto en fer pour les CN (non coupant et émoussé à sa pointe)
- Katana (non coupant)
- Pistolet (non réel mais dégageant un souffle d'air style air comprimé)



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**  
Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

**柔  
術**

# **PROGRAMME TECHNIQUE**

## **POUR LES EVALUATIONS DE COMPETENCES**

**1<sup>er</sup> D**

**2<sup>ème</sup> D**

**3<sup>ème</sup> D**

**4<sup>ème</sup> D**

**5<sup>ème</sup> D**

**6<sup>ème</sup> D**



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**  
Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

**柔  
術**

## EVALUATION 1<sup>er</sup> D

### **UV1 : HISTOIRE ET PHILOSOPHIE**

Présentation de l'histoire et de la philosophie du Ju-Jitsu traditionnel, orientation, aspiration personnelle.

### **UV2 : KATA**

GOSHIN JITSU NO KATA (12 premières techniques)

### **UV3 : GEIKO**

KATAME WAZA GEIKO – Contrôles sur 16 atémis.

### **UV4 : TECHNIQUES DEBOUT**

Le candidat démontrera une application sur les techniques tirées au sort dans chacune des familles suivantes : Les attaques seront imposées

- NAGE WAZA (techniques de projections)
  - hanches (Koshi waza), jambes (Ashi waza), bras (Te waza), (Sutemi waza)
- KWANTSETSU WAZA (techniques de luxations)

Le candidat démontrera aussi sa capacité à se défendre face à différentes attaques (atemi, saisies, poussée, armes) tirées au sort dans la nomenclature officielle. Les ripostes seront libres. Le candidat devra démontrer une riposte sur chaque attaque.

### **UV5 : TECHNIQUES SOL**

Le candidat démontrera une application sur les techniques tirées au sort dans chacune des familles suivantes : Les attaques seront imposées

- SHIME WAZA (techniques d'étranglements)
- OSAE KOMI WAZA

Le candidat démontrera sa capacité à se défendre face à différentes attaques tirées au sort dans la nomenclature officielle. Les ripostes seront libres. Une riposte sur chaque attaque.

### **UV6 : RANDORI**

#### Défenses sur SAISIES

Debout : 2x1 minutes en alternant les rôles de Tori et Uke à chaque attaque

Sol : 2x1 minutes en alternant les rôles de Tori et Uke à chaque attaque



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**  
Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## EVALUATION 2<sup>ème</sup> D

### **UV 1 : HISTOIRE ET PHILOSOPHIE**

Présentation de l'histoire et de la philosophie du Ju-Jitsu traditionnel, orientation, aspiration personnelle et objectifs.

### **UV2 : KATA**

GOSHIN JITSU NO KATA (21 techniques)

### **UV3 : GEIKO**

GOSHIN JITSU GEIKO - Défenses sur 16 Atemi via des techniques de projection et contrôle.

### **UV4 : TECHNIQUES DEBOUT**

Le candidat démontrera sa capacité à se défendre face à différentes attaques tirées au sort dans la nomenclature officielle. Les ripostes seront libres.

Le candidat devra démontrer deux ripostes différentes sur chaque attaque.

Ensuite, le candidat démontrera également sa capacité à enchaîner sur un contre de Uke sur les différentes défenses.

### **UV5 : TECHNIQUES SOL**

Le candidat démontrera sa capacité à se défendre face à différentes attaques tirées au sort dans la nomenclature officielle. Les ripostes seront libres.

Le candidat démontrera deux ripostes différentes sur chaque attaque.

### **UV6 : RANDORI**

#### Défenses sur ATEMI et SAISIES

Debout : 2x1 minutes en alternant les rôles de Tori et Uke à chaque attaque

Sol : 2x1 minutes en alternant les rôles de Tori et Uke à chaque attaque



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## EVALUATION 3<sup>ème</sup> D

### UV1 : HISTOIRE ET PHILOSOPHIE

Le candidat présentera ses connaissances du Ju-jitsu traditionnel avec beaucoup plus de détails. Elles devront être complètes et devront être étendues à d'autres Écoles que celle pratiquée. En complément, le candidat s'attachera à renseigner sur son parcours martial et sur les circonstances et raisons qui l'ont conduit à choisir le ju-Jitsu. Il exprimera ses attentes et objectifs en fonction de sa future progression en matière de RYU (technique) et de DO. Il renseignera sur ce que pour lui représente l'étape SHU (dans SHU, HA, RI) et le triptyque SHIN, GI, TAI.

### UV2 : KATA

GO NO SEN JITSU NO KATA  
NE WAZA NO KATA

### UV3 : TECHNIQUES LIBRE

Enchaînement de 15 techniques personnalisées, explication et développement d'une des techniques demandées par le jury. (Armes obligatoire)

### UV4 : RANDORI

**Sur Armes** : 2x2 mn en tant que TORI uniquement (Attention l'arme sera tirée au sort avant les randoris. Bâton court ou couteau).

**Riposte avec 3 Attaquants** : 1x2 mn. Le candidat devra parfaitement maîtriser et associer judicieusement les 3 façons dans chaque forme d'assaut. SHIN, GI, TAI  
Attaque de face, côté, arrière, armes, pied, poing, saisie de façon à couvrir tous les secteurs Jujitsu

### UV5 : TECHNIQUES DEBOUT ET SOL

Le candidat démontrera ses connaissances techniques et sa maîtrise sur un travail aux armes (qu'il aura choisi parmi celles autorisées par notre École). Durée de l'épreuve entre 3 et 5 minutes



# ECOLE JU-JITSU DEFENSE PERSONNELLE

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## EVALUATION 4<sup>ème</sup> D

### **UV1 : HISTOIRE ET PHILOSOPHIE**

Le candidat présentera ses connaissances du Ju-jitsu traditionnel avec beaucoup plus de détails. Elles devront être complètes et devront être étendues à d'autres Écoles que celle pratiquée.

Ainsi devront pouvoir être plus ou moins explicitées : les origines, les "évolutions" japonaises ou non. Les raisons de ces évolutions, les apports ou les réductions apportées. Les maîtres significatifs et emblématiques. Les courants, styles, et écoles...leurs composantes, leur philosophie et buts....

En complément, le candidat s'attachera à renseigner sur son parcours martial et à confirmer le bien fondé du choix de sa discipline et RYU. Il renseignera sur le lien qu'il conçoit entre KATA, KIHON et KUMITE. Il renseignera sur ce que pour lui représente l'étape HA (dans SHU, HA, RI) et s'essaiera à définir les interactions entre SHIN, GI, TAI.

### **UV2 : KATA**

Parmi ces quatre katas, le Tanto No Kata sera obligatoirement présenté. Parmi les trois autres katas, un sera présenté au choix du candidat.

- GOSHIN JITSU NO KATA
- NE WAZA NO KATA
- GO NO SEN JITSU NO KATA
- TANTO NO KATA

### **UV3 : TECHNIQUE LIBRE**

Prestation d'un enchaînement de techniques couvrant tous les secteurs de Jujitsu d'une durée de 3 minutes avec explication de deux séquences faites au ralenti et choisis par le candidat.

### **UV4 : METHODE D'ENTRAINEMENT**

Le candidat exécutera une méthode d'entraînement de son choix parmi : Randori de coups et de parades, randori au sol, randori debout, randori codifié avec plusieurs partenaires.

Défense les yeux bandés : Tori devra se défendre contre des saisies imposées par le jury. Les réactions devront être cohérentes avec un contrôle total des déplacements d'Uke.



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## EVALUATION 5<sup>ème</sup> D

Celui-ci comporte les différentes composantes du JU-JITSU, évaluées en une seule épreuve.

**La prestation durera 20 minutes, le candidat devra démontrer toutes les facettes du JU-JITSU de l'école**

Le candidat devra également démontrer les 2 katas.

**Tanto No Kata**  
**Tamashi Jitsu No Kata**

Le candidat réalisera un dossier sur sa connaissance historique philosophique du JU JITSU et le développera le jour de l'examen.

Le dossier comprendra également la bibliographie sur le parcours martial du candidat et formulera une analyse personnelle sur sa discipline et son RYU. Il renseignera sur le lien qu'il perçoit entre les 3 vecteurs : Défense personnelle ; santé et composantes socio-culturelles. IL s'exprimera sur ce que pour lui ont représenté les périodes SHU et HA (dans SHU, HA, RI) et ce que lui laisse espérer l'étape RI à venir.

Le dossier devra parvenir à la commission technique un mois avant l'examen.



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**

Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

## EVALUATION 6<sup>ème</sup> D

Au sein de notre école, ce grade est plus une reconnaissance qu'une évaluation. Pour l'obtenir, plusieurs conditions doivent être remplies.

- 5 ans d'ancienneté minimum dans le grade précédent
- 30 ans de ceinture noire minimum
- Justifier d'une expérience dans l'enseignement des arts martiaux
- Avoir été acteur dans le développement de l'école

Le candidat démontrera 1 kata de son choix parmi les suivants :

**Tanto No Kata**  
**Tamashi Jitsu No Kata**  
**Go No Sen Jitsu No Kata**

Le candidat réalisera un mémoire attestant d'un parcours. Il exprimera son lien avec sa discipline, et présentera un aspect particulier en exprimant une opinion, un éclairage personnel appuyés sur des faits, des expériences vécues, des réflexions. Il tendra par ses conclusions à déboucher sur des propositions, qui pourront, à terme, participer d'un « bagage » martial collectif.

Le mémoire traitera également d'un sujet montrant la connaissance parfaite des principes fondamentaux (et caractéristiques techniques) de l'école. Le candidat renseignera sur son investissement et ses actions (passés, en cours, ou à venir) pour la progression et l'enrichissement de l'école.

La prestation sera évaluée par la commission d'évaluation et la commission technique.



**ECOLE JU-JITSU  
DEFENSE PERSONNELLE**  
Dojo municipale  
Les Buissons 68650 LAPOUTROIE

柔  
術

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION  
AUX EVALUATIONS DE COMPETENCES  
AU SEIN DE L'EJJDP / WEBBS**

Date de l'examen : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Nom du candidat(e) : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postale : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Sexe : M F (rayez la mauvaise lettre)

Date de Naissance : \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

N° d'adhésion/licence : \_\_\_\_\_ + Photocopie de 2 timbres de licences dont celui de la saison en cours

Nom du Club \_\_\_\_\_

Grade actuel : \_\_\_\_\_ Date d'obtention : \_\_\_\_\_

Copie du questionnaire médicale, si négatif, copie du certificat médical

Autorisation du Professeur

Mme, M (nom) \_\_\_\_\_, (prénom) \_\_\_\_\_, autorise l'adhérent/licencié nommé ci-dessus à se présenter au passage de grade indiqué.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature du Professeur

Signature du candidat(e)

Information au candidat : L'EJJDP attire l'attention du candidat sur le fait que les grades qu'elle décerne ne sont pas reconnus par les fédérations sportives délégataires ni par la CSGDE.