

## **COMMENT DEVIENT ON CEINTURE NOIRE DE JUDO ?**

C'est la ceinture que tout judoka désire, c'est l'ultime but à atteindre, mais c'est aussi le commencement d'une nouvelle aventure dans le milieu du judo, je parle évidemment de la CEINTURE NOIRE. Mais avant d'arriver à décrocher cette ceinture, le judoka doit la mériter.

### **Les conditions de présentation au grade de ceintures noires 1er Dan:**

- Le Candidat doit être au minimum Cadet première année pour accéder aux différents tests d'accès au grade de ceinture noire 1er DAN compétition ou expression technique.
  - Il doit posséder sa ceinture marron depuis au moins 1 an.
  - Il doit être titulaire du pré-requis connaissance de l'environnement sportif.
  - Il doit être en possession d'un passeport judo, jujitsu validé par 3 timbres de licence dont celui de l'année en cours.
- La signature de l'enseignant du club du candidat doit être apposée sur le passeport à la page et la ligne correspondant à l'examen.

### **Descriptif sommaire des tests**

Deux voies s'offrent au judoka qui désire devenir ceinture noire.

#### **1. Grade avec compétition**

Le Candidat doit satisfaire aux épreuves suivantes:

- Un pré-requis de connaissance de l'environnement sportif (Arbitrage)
- Un Examen de KATA
- Un test d'efficacité: cela consiste à gagner 5 combats consécutifs et à marquer 44 points minimum lors d'un passage de grade ou une compétition officielle, ou 100 points en cumul sur plusieurs compétition ou passage de grade.

#### **2. Grade d'expression technique**

Le candidat devra réussir les unités de valeurs suivantes:

- Pré-requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives
- La technique du Judo-Jujitsu, debout et au sol (tachi waza et ne

waza)

- KATA

- exercices d'application (GEIKO) et Randoris

- les techniques de défense Judo-Jujitsu.

ceinture noire



## LE GRADE

Le grade en judo représente une triple valeur :

- **SHIN** , la moralité, l'esprit, le caractère.
- **GI** , la technique, l'habileté.
- **TAI** , la force du corps, la "forme physique".

Ces valeurs doivent exister chez chaque pratiquant, en proportion variable selon l'âge ou l'état de santé mais c'est la valeur du **SHIN** qui doit dominer. Celui qui ne la possède pas est privé du principe essentiel.

Le judoka Ceinture Noire doit comprendre l'importance de ces valeurs et s'efforcer de les mettre en pratique.

**SI LA CEINTURE NOIRE CONFÈRE A CELUI QUI LA PORTE UN PRESTIGE CERTAIN, ELLE LUI DONNE EN MÊME TEMPS LA RESPONSABILITÉ D'ÊTRE UN EXEMPLE.**

***LA CEINTURE NOIRE 1<sup>ER</sup> DAN N'EST PAS UNE FIN EN SOI.***

C'est au contraire la possibilité de continuer à progresser en judo et d'accéder au sein de la FFJDA à des activités instructives utiles et passionnantes.

DEMAIN ON PEUT...		COMMENT
Continuer à progresser dans les <b>grades</b> : 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> dan, puis <b>haut gradé</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• En participant à des entraînements de club, à des plateformes techniques kata, jujitsu, à des stages d'étés...</li></ul>

<p>Devenir <b>enseignant</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club</li> <li>- Professeur diplômé (BE, CQP, DE, DES)</li> </ul> <p>Ou <b>membre de l'encadrement technique</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En assistant ton professeur dans ton club</li> <li>• En suivant les stages de l'Ecole Française de Judo Jujitsu et ceux des instituts régionaux de formation</li> <li>• En suivant les formations spécifiques</li> </ul>
<p>Faire de la <b>compétition</b> à tous les niveaux (régional, national, international)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En continuant à s'entraîner dans son club, en participant à des entraînements de masse...</li> <li>• En intégrant les structures (section sportives, centres régionaux d'entraînement et de formation, les pôles espoirs, pôles France, INEF, INSEP)</li> </ul>
<p>Devenir <b>commissaire sportif / arbitre</b> départemental, régional, interrégional, national, continental, international</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En suivant la formation de commissaire sportif, d'arbitre et en arbitrant dans le club</li> <li>• En suivant les stages d'arbitrage</li> </ul>
<p>Œuvrer au sein des structures Judo : membre de commission ou <b>élu</b>, bénévole, secrétaire, trésorier, <b>président</b> de club, de département, de région, au niveau national</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En aidant les élus du club, du département</li> <li>• En devenant membre de commission départementale</li> <li>• En suivant la formation des dirigeants</li> </ul>