

Période	Cycle	Microcycle	Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Ma-sutemi waza	Yoko-sutemi waza
INITIATION 1	Démarrer par les <i>otoshi</i> (<i>uke</i> a les deux pieds au sol jambes écartées, <i>tori</i> chute de moins haut et peut garder un pied au sol) <i>uki-goshi</i> pour les techniques de hanche en rotation et <i>o-goshi</i> pour les bascules. L'étude de <i>o-soto-otoshi</i> et de <i>o-soto-gari</i> combinée permet de différencier les deux principes et de permettre à <i>tori</i> de passer de l'une à l'autre), il en est de même avec <i>de-ashi-harai</i> et <i>ko-soto-gari</i> . Le <i>uki-otoshi</i> de cette étape est aménagé pour l'apprentissage des chutes.						
	1	Blanche à Jaune	<i>Tai-otoshi</i> <i>Uki-otoshi</i> <i>Seoi-otoshi</i>	<i>Uki-goshi</i> <i>O-goshi</i>	<i>De-ashi-harai</i> <i>Ko-soto-gari</i> <i>O-soto-otoshi</i> <i>O-soto-gari</i>		
INITIATION 2	Pour <i>seoi-nage</i> les trois saisies de base peuvent être utilisées et les éducatifs de rotation et de placement sont proches de <i>tsuri-komi-goshi</i> . <i>Kubi-nage</i> et <i>koshi-guruma</i> en appui les deux pieds au sol poursuivent la progression vers les techniques sur un seul appui qui seront vues durant la phase suivante. L'enseignement de <i>hiza-guruma</i> et <i>ashi-guruma</i> sont proches (même forme et même principe) et <i>sasae-tsuri-komi-ashi</i> vient compléter les principes des <i>ashi-waza</i> avec les blocages en même temps que cela permet d'aborder la réaction droite-gauche.						
	2	Jaune à orange	<i>Seoi-nage</i>	<i>Kubi-nage</i> <i>Koshi-guruma</i> <i>Tsuri-komi-goshi</i>	<i>O-uchi-gari</i> <i>Ko-uchi-gari</i> <i>Hiza-guruma</i> <i>Ashi-guruma</i> <i>Sasae-tsuri-komi-ashi</i>		
PERFECTIONNEMENT GLOBAL 1	Phase du passage aux techniques de grande amplitude sur une jambe et utilisation de <i>sode-tsuri-komi-goshi</i> pour la réaction droite/gauche. Le principe du <i>kake</i> est abordé ainsi que celui de la riposte après esquive avec <i>tsubame-gaeshi</i> . Première utilisation du principe de <i>sutemi</i> avec <i>tani-otoshi</i>						
	3	Orange à verte		<i>Sode-tsuri-komi-goshi</i> <i>Uchi-mata</i> <i>Harai-goshi</i> <i>Hane-goshi</i>	<i>Uchi-mata</i> <i>Tsubame-gaeshi</i> <i>Ko-soto-gake</i>		<i>Tani-otoshi</i>
PERFECTIONNEMENT GLOBAL 2	Cette phase aborde les techniques de soulevés avec <i>sukui-nage</i> qui peut être utilisée de différentes façons dont la forme <i>te-guruma</i> en contre sur plusieurs formes techniques (principe de défense) et les <i>ma-sutemi-waza</i>						
	4	Verte à bleue	<i>Sukui-nage</i> <i>Kata-guruma</i>	<i>Ushiro-goshi</i>		<i>Tomoe-nage</i> <i>Sumi-gaeshi</i>	
PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISÉ 1	Cette phase voit l'entrée des <i>ashi-tori-waza</i> qui bien qu'interdites en compétition de haut niveau sont des formes de projection efficaces et peuvent être utilisées dans le cadre du judo-défense. <i>Utsuri-goshi</i> (contre en soulevant) et <i>ura-nage</i> qui bien que n'étant pas une simple technique de contre apprennent à utiliser l'énergie de l'attaque de son partenaire pour le projeter (voir <i>ushiro-goshi</i>). <i>Yoko-guruma</i> utilise le même principe mais dans un mouvement plus rotatif. On aborde aussi les <i>makikomi</i> avec <i>soto-makikomi</i> . Si on ne voit ces techniques que maintenant c'est pour éviter de voir des apprenants se jeter au sol sans réelle intention de projeter.						
	5	Bleue à marron	<i>Morote-gari</i> <i>Kuchiki-taoshi</i> <i>Kibizu-geshi</i>	<i>Utsuri-goshi</i>	<i>Harai-tsuri-komi-ashi</i>	<i>Ura-nage</i>	<i>Soto-makikomi</i> <i>Yoko-guruma</i>
PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISÉ 2	Cette phase et la précédente constituent une phase d'approfondissement des acquis et le développement de réponses choisies, affinées et adaptées dans un contexte variable d'oppositions.						
	Le pratiquant lors de cette phase enrichit sa pratique en affinant ses sensations dans l'action/réaction et dans la direction de combat. Le travail d'une technique sur différentes opportunités avec une saisie préférentielle ainsi que la construction d'un système d'attaque comprenant la liaison debout/sol vont permettre l'appropriation des principes pour une efficacité personnelle.						

6. Les contenus par grade

INITIATION

4 ans	5 ans	6 ans	7 ans
B	B/J	J	J/O
<ul style="list-style-type: none"> Kuzure-kesa-gatame Hon-kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Ushiro-kesa-gatame 		<ul style="list-style-type: none"> Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Ushiro-kesa-gatame Kuzure-ushiro-kesa-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame 	

PERFECTIONNEMENT GLOBAL

8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
O	O/V	V	V/B
<ul style="list-style-type: none"> Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Kuzure-ushiro-kesa-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame Makura-kesa-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame 		<ul style="list-style-type: none"> Kuzure-kesa-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame Kuzure-ushiro-kesa-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Makura-kesa-gatame Kuzure-tate-shiho-gatame Kata-gatame Hon-kesa-gatame 	

PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISÉ

12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
B	B/M	M	N
<ul style="list-style-type: none"> Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame Kuzure-ushiro-kesa-gatame Makura-kesa-gatame Kata-gatame Yoko-shiho-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kuzure-tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-garami 	<ul style="list-style-type: none"> Okuri-eri-jime Hadaka-jime Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime Kata-ha-jime Kata-te-jime Sankaku-jime 	