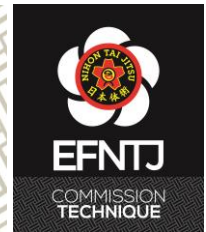




# Progression technique du Nihon Tai-Jitsu

Programme de préparation  
de la Ceinture blanche à la Ceinture noire  
- Progression technique pour les plus de 15 ans -



## CONTENU DU PROGRAMME

### **Nihon Tai-Jitsu (NTJ) = art martial et école d'auto-défense**

Le contenu technique et théorique de l'école est défini par le Seido du Nihon Tai-Jitsu qui comporte six chapitres (rokukyo) : kihon waza, défenses de base par atemi sur les huit attaques de poignet, kata, défense personnelle, applications sous forme de randori et de shiai et connaissance historique du Budô. Seuls les kata et les techniques de défenses de base (sur les huit attaques de poignet et à plus haut niveau les bases étranglement et sutemi) sont imposés.

L'ensemble des techniques utilisées pour la défense personnelle ainsi que celles présentées à titre d'exemple dans l'ouvrage de référence de sensei R. Hernaez sur le travail du kihon waza sont libres à condition de répondre aux principes fondamentaux requis par l'exercice.

La connaissance historique du budo ne fait pas l'objet d'évaluation dans le cadre des examens jusqu'à la ceinture noire mais est indispensable pour comprendre l'esprit lié à la pratique des arts martiaux japonais.

L'apprentissage de l'ensemble du programme suit la progression pédagogique, conçue par sensei R. Hernaez, qui s'articule en trois grandes étapes :

- ☯ Apprentissage des techniques fondamentales
- ☯ Application des techniques fondamentales contre des attaques de difficulté croissante
- ☯ Perfectionnement de ces défenses avec contrôle parfait du partenaire de la position debout jusqu'au sol.

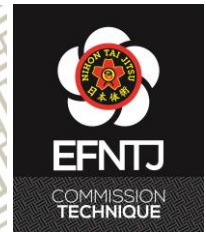
Cette progression pédagogique est marquée par des ceintures de couleur qui représentent le niveau atteint et la pratique se fait en keikogi sur des tapis (tatami) afin de faciliter l'apprentissage en toute sécurité. Compte tenu des vacances scolaires il faut environ deux années de pratique à raison de six heures par semaine pour atteindre le niveau de ceinture marron. L'examen de ceinture noire est possible après une année de pratique au niveau ceinture marron. Il faudra un peu plus de temps en cas de pratique moins intensive, mais l'important reste la régularité. La participation aux différents stages proposés par la FFK, l'EFNTJ et la FMNITAI aide grandement à progresser et je vous encourage à y participer.

../..



# Progression technique du Nihon Tai-Jitsu

Programme de préparation  
de la Ceinture blanche à la Ceinture noire  
- Progression technique pour les plus de 15 ans -



Les niveaux de ceinture blanche à orange correspondent à l'apprentissage des techniques fondamentales utilisées en NTJ. Il en existe de très nombreuses autres, mais celles du programme sont suffisantes pour permettre à chacun de trouver celles qui sont les plus adaptées à sa morphologie, sa condition physique et au contexte d'une agression potentielle contre laquelle nous pourrions avoir à riposter de manière proportionnelle. La mise en application des techniques fondamentales contre des attaques simples sont immédiatement introduites dans un but pédagogique mais ne font pas l'objet d'examen pour ces deux premiers niveaux de ceinture.

Les ceintures supérieures correspondent à la mise en application de ces techniques contre différents types d'attaques de difficulté croissante jusqu'à l'introduction des attaques arrière, des défenses contre atemi et armes blanches factices (tambo, tanto, jo) correspondant à la fois à des distances différentes et des prises de contact demandant une plus grande dextérité. Dès la ceinture verte, le pratiquant a tous les outils lui permettant de se défendre à mains nues. Il va commencer un processus de perfectionnement technique avec contrôle de l'adversaire de la position debout jusqu'à sa mise hors de combat au sol. La part de travail en déplacement doit également être augmentée par le randori et le shiai pour rendre les attaques plus réalistes.

La pratique du NTJ est un tout et son apprentissage répond à un processus cyclique ; pour progresser il est nécessaire de travailler et répéter à parts égales les techniques fondamentales, la défense personnelle, les kata et les différentes formes de randori et shiai qui permettent de tester l'efficacité des défenses dans les conditions des plus en plus proches de la réalité. La pratique de la compétition reste optionnelle mais apporte un excellent complément dans le cadre de la formation mentale au même titre que la mise en situation d'examen de grade qui génère un stress qu'il faut apprendre à maîtriser.

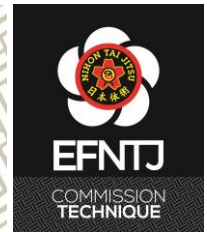
**Philippe GALAIS**  
Directeur Technique de l'EFNTJ  
Expert Fédéral FFK





# Progression technique du Nihon Tai-Jitsu

Programme de préparation  
de la Ceinture blanche à la Ceinture noire  
- Progression technique pour les plus de 15 ans -

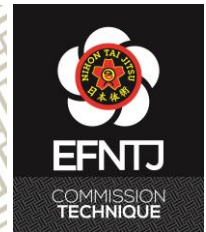


## Les Fiches

<i>Niveau ceinture blanche (6<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	4
<i>Niveau ceinture jaune (5<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	6
<i>Niveau ceinture orange (4<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	8
<i>Niveau ceinture verte (3<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	10
<i>Niveau ceinture bleue (2<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	12
<i>Niveau ceinture marron (1<sup>e</sup> kyu) :</i> .....	13



## 1° NIVEAU : CEINTURE BLANCHE préparation CEINTURE JAUNE



### Niveau ceinture blanche (6<sup>e</sup> kyu) :

#### Préparation à la ceinture jaune (3 mois - 6h par semaine)

##### Le salut :

- ☯ Debout
- ☯ Agenouillé

##### Gardes de base et demi-tour :

- ☯ Garde classique
- ☯ Garde mixte
- ☯ Gardes « kempo » (forme chinoise) d'attaque et de défense
- ☯ Position ko-kutsu dachi, zen-kutsu dachi et kiba dachi

##### Techniques fondamentales de frappe (atemi waza) avec application sur place (uke immobile en yoi) et seul en déplacement :

- ☯ Doigts (2 formes) : fouetté aux yeux (me uchi), « patte d'ours » doigts en griffe (kumade)
- ☯ Poing (oi tsuki) 2 formes : horizontal (yoko ken, « forme japonaise »), vertical (tate ken, « forme chinoise »)
- ☯ Pied direct (mae geri)

##### Parades (avec la partie musclée de l'avant-bras) seul et avec partenaire :

- ☯ Sur attaque haute contre oi tsuki jodan (niveau haut)
- ☯ Sur attaque moyenne contre oi tsuki chudan (niveau moyen)
- ☯ Sur attaque du pied contre mae geri chudan (niveau moyen)
- ☯ Kihon en déplacement et demi-tour (changements de garde, atemi, parades)

##### Effacements (esquives) – Tai Sabaki du Kihon waza (seul et avec partenaire) :

**Objectifs** : sortie de l'axe de l'attaque, mise en position de protection des points vitaux non statique (jambes fléchies, prêt à bondir comme un félin), parade de l'attaque, « prise du centre du partenaire », création d'un léger déséquilibre du partenaire, préparation de la riposte par atemi, clé ou projection.

- ☯ 8 esquives seuls
- ☯ 8 esquives avec mise en garde
- ☯ 8 esquives avec parade et ripostes par atemi

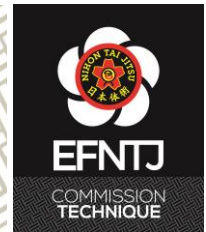
##### Brisés chutes (ukemi) et gardes au sol :

- ☯ Arrière plaquée
- ☯ Avant roulée à droite et à gauche
- ☯ Arrière roulée à droite et à gauche
- ☯ Latérale plaquée à droite et à gauche

../..



## 1° NIVEAU : CEINTURE BLANCHE préparation CEINTURE JAUNE



### **Techniques fondamentales de contrôle (kansetsu waza) :**

- ☯ Clé de bras sous l'aisselle - waki gatame
- ☯ Clé de bras sur l'épaule (2 formes : sur l'épaule ou sur le bras) - tembim gatame
- ☯ Clé de bras en croix (2 formes : main sur la poitrine ou en saisie de revers) - ude juji gatame
- ☯ Clé de poignet en torsion vers l'extérieur - kote gaeshi

### **Techniques fondamentales de projection (nage waza) :**

- ☯ Grand fauchage de jambe extérieure (O soto gari) et mukae daoshi  
(sous forme d'amené au sol à ce niveau de pratique avec protection maximale du cou du partenaire)

### **Défenses de base par atemi sur les huit attaques de poignet**

### **Initiation au randori (les partenaires attaquent à tour de rôle) :**

- ☯ Défenses sur attaque simple par saisie de poignets : défense par atemi, clé ou projection - point d'attention sur le travail des tai-sabaki. Les attaques et défenses peuvent être indiquées par le professeur durant l'exercice pour guider le débutant.

-----



## Niveau ceinture jaune (5<sup>e</sup> kyu) :

### **Préparation à la ceinture orange (3 mois - 6h par semaine)**

Pour cet examen, toutes les techniques correspondant au grade inférieur doivent être connues et le professeur s'attachera à en demander quelques-unes choisies au hasard en plus du programme spécifique de l'examen du grade présenté.

#### **Gardes instinctives sur poussées :**

- ☪ Avant
- ☪ Arrière
- ☪ Latérale

#### **Techniques fondamentales de frappe (atemi waza) avec application sur place (uke immobile en yoi) et seul en déplacement :**

- ☪ Sabre de main - shomen uchi, yokomen uchi
- ☪ Coup de coude - empi uchi (différentes formes - Empi No Kata peut être introduit à cette étape)
- ☪ Coup de pied circulaire - mawashi geri
- ☪ Coup de poing opposé - gyaku tsuki (formes « karate » et « Chinoise » = Kempo)
- ☪ Revers de poing - uraken

#### **Effacements (esquives) – Tai Sabaki du Kihon waza (seul et avec partenaire) :**

- ☪ 8 esquives avec parade et ripostes par clé - Uke attaque pointe des doigts (nukite)

**Brises chutes (ukemi) et gardes au sol** (la maîtrise des chutes est un prérequis indispensable à l'obtention de la ceinture orange) il est indispensable que le pratiquant sache chuter pour sa propre sécurité :

- ☪ Perfectionnement des chutes arrière plaquée, avant et arrière roulées à droite et à gauche
- ☪ Latérale plaquée
- ☪ Avant plaquée

#### **Techniques fondamentales de contrôle (kansetsu waza) :**

- ☪ Clé de poignet en torsion vers l'extérieur par le pouce - gyaku kote gaeshi
- ☪ Clé de poignet en torsion vers l'intérieur - yuki chigae
- ☪ Clé par le pouce (plusieurs formes)
- ☪ Clé de bras en Z - kote kudaki (2 formes)



## 2° NIVEAU : CEINTURE JAUNE préparation CEINTURE ORANGE



### Techniques fondamentales de projection (nage waza) :

- ☪ Crochetage de jambe intérieure - ko uchi gari
- ☪ Chargement de hanche - O goshi
- ☪ Chargement au cou - kubi nage
- ☪ Chargement d'épaule à l'intérieur - ippon seoi nage
- ☪ Ramassement de jambes - do gaeshi
- ☪ Projection par la tête - hachi mawashi
- ☪ Projection par le bras enroulé - shiho nage (formes arrière et « Koshi »)
- ☪ Projection par l'épaule à l'extérieur : tembim nage

### Défenses de base :

- ☪ Défense de base par clé sur les huit saisies de poignet
- ☪ Défense de base par projection sur les huit saisies de poignet

### Kata d'atemi n°1 (style chinois) : « Nihon Tai-Jitsu premier kata »

### Initiation au randori (les partenaires attaquent à tour de rôle) :

- ☪ Travail à deux très souple sur attaques simples (recherche de sortie d'axe, réflexe, techniques, souffle, variétés)

-----



## 3° NIVEAU : CEINTURE ORANGE préparation CEINTURE VERTE



### Niveau ceinture orange (4<sup>e</sup> kyu) :

#### Préparation à la ceinture verte (3 mois - 6h par semaine)

Pour cet examen, toutes les techniques correspondant au grades inférieurs doivent être connues et le professeur s'attachera à en demander quelques-unes choisies au hasard en plus du programme spécifique de l'examen du grade présenté.

#### **Techniques fondamentales de frappe (atemi waza) :**

- ☯ Perfectionnement de tous les atemi des ceintures précédentes : vitesse et contrôle
- ☯ Formes de main : ipponken, hiraken, koko tsuki, nukite
- ☯ Perfectionnement des esquives parades et ripostes
- ☯ Garde en sabre (shuto)

#### **Effacements (esquives) – Tai Sabaki du Kihon waza (avec partenaire) :**

- ☯ 8 esquives avec parade et ripostes par projection

#### **Techniques fondamentales de contrôle (kansetsu waza) :**

- ☯ Clé de main (2 formes : main verticale ou horizontale) - kote gatame
- ☯ Clé de bras en flexion sur l'épaule (début de shiho nage) – soto kata ude hineri
- ☯ Clé de bras en flexion dans le dos – ushiro ude mawashi gatame
- ☯ Clé de bras en enroulement (3 formes) – ude garami
- ☯ Clé sur le ventre – hara gatame

#### **Techniques fondamentales de projection (nage waza) :**

- ☯ Balayage de pied – de hachi barai
- ☯ Sutemi avant – tomoe nage
- ☯ Sutemi arrière (2 formes) – tani otoshi, kami basami
- ☯ Sutemi latéral – sumi gaeshi
- ☯ Chargement des deux épaules – kata guruma, tamara guruma

#### **Immobilisations (katame waza) :**

- ☯ Clé de poignet bras tendu (uke sur le dos) – kote gaeshi gatame
- ☯ Clé en torsion de main inversée (uke sur le dos) - tate gassho gatame
- ☯ Clé en flexion de bras poignet retourné (uke sur le dos) – kote gatame
- ☯ Clé de bras en croix sur le coude (uke sur le dos) – ude juji gatame
- ☯ Clé en flexion de bras (uke sur le ventre) – kote mawashi gatame
- ☯ Clé en triangle (uke sur le ventre) – sankaku gatame
- ☯ Clé en pression au coude (uke sur le ventre) – ude gatame





## 3° NIVEAU : CEINTURE ORANGE préparation CEINTURE VERTE



### Défenses contre saisies de face :

- ☪ Poussée de poitrine (2 formes)
- ☪ Saisie de manche (2 formes)
- ☪ Saisie d'un revers (3 formes)
- ☪ Saisie de deux revers
- ☪ Saisie de cheveux
- ☪ Etranglement à une main
- ☪ Etranglement à deux mains (3 formes)
- ☪ Etranglement croisé
- ☪ Tentative d'encercllement
- ☪ Encerclement bras pris
- ☪ Encerclement bras libre (2 formes)

### Défenses contre saisies latérales :

- ☪ Saisies de manche directe
- ☪ Saisies de manche en opposition
- ☪ Saisie de manche et poignet
- ☪ Tentative de prise de tête
- ☪ Tête à moitié prise
- ☪ Tête prise bras devant
- ☪ Tête prise bras derrière (2 formes)

### Kata d'atemi n°2 (style karate) : « Nihon Tai-Jitsu deuxième kata »

#### Randori :

- ☪ Randori à deux sur saisies de face ou latérale (**les partenaires attaquent à tour de rôle**)
- ☪ Randori d'atemi à deux (libre : les partenaires sont en opposition)
- ☪ Randori en cercle sur saisies de face ou latérales – 12 attaques

-----



## 4° NIVEAU : CEINTURE VERTE préparation CEINTURE BLEUE



### Niveau ceinture verte (3<sup>e</sup> kyu) :

#### Préparation à la ceinture bleue (4 mois - 6h par semaine)

Pour cet examen, toutes les techniques correspondant au grades inférieurs doivent être connues et le professeur s'attachera à en demander quelques-unes choisies au hasard en plus du programme spécifique de l'examen du grade présenté.

#### Techniques fondamentales de frappe (atemi waza) :

- ☪ Perfectionnement de tous les atemi vitesse et contrôle
- ☪ Etude des atemi en doublant
- ☪ Atemi du pied : yoko geri, ura Mawashi geri, ushiro geri

#### Techniques fondamentales de contrôle :

- ☪ Etude des « viens donc » : clé en croix, bec de cygne, idem par le pouce, yuki chigae, clé dans le dos

#### Kihon waza :

- ☪ Immobilisation par clé de jambe (ashi kansetsu waza) :
  - Clé en hyperextension de la cheville (kata ashi hishigi)
  - Clé sur le genou fléchi (hiza ishigi)
  - Clé de cheville en torsion vers l'intérieur (ashi dori garami)
- ☪ Étranglements (shime waza)
  - Étranglement à mains nues (hadaka jime)
  - Étranglement (sode guruma jime)
  - Étranglement en contrôlant l'épaule (kata ha jime)
  - Étranglement avec le revers (eri jime)

#### Défenses contre saisies par l'arrière :

- ☪ Saisie de manche (3 formes)
- ☪ Saisie du col en poussant
- ☪ Saisie du col en tirant
- ☪ Saisie du col et du pantalon
- ☪ Etranglement à deux mains (2 formes)
- ☪ Etranglement avec l'avant-bras
- ☪ Etranglement avec l'avant-bras en tirant
- ☪ Etranglement avec l'avant-bras et clé de bras en extension (2 formes)
- ☪ Encerclement aux épaules
- ☪ Encerclement aux coudes
- ☪ Encerclement sous les bras
- ☪ Arm-lock arrière
- ☪ Double Nelson

../..



## 4° NIVEAU : CEINTURE VERTE préparation CEINTURE BLEUE



### Défenses au sol :

- ☯ Gardes au sol
- ☯ Tori au sol, uke debout devant (plusieurs formes d'atemi et de ciseaux)
- ☯ Tori renverse Uke
- ☯ Uke à cheval sur Tori
- ☯ Uke attaque étranglement entre les jambes de Tori
- ☯ Uke attaque étranglement à genou sur le côté de Tori
- ☯ Uke attaque étranglement à genou derrière Tori sur le dos
- ☯ Uke attaque étranglement derrière Tori assis

### Kata d'atemi n°3 : « Nihon Tai-Jitsu troisième kata »

#### Randori ; perfectionnement : fluidité, timing.

- ☯ Randori à deux sur saisies de face, latérale et arrière (**les partenaires attaquent à tour de rôle**)
- ☯ Randori d'atemi à deux (libre : les partenaires sont en opposition)
- ☯ Randori en cercle sur saisies de face ou latérales – 12 attaques

-----



## Niveau ceinture bleue (2° kyu) :

### Préparation à la ceinture marron (5 mois - 6h par semaine)

Pour cet examen, toutes les techniques correspondant au grades inférieurs doivent être connues et le professeur s'attachera à en demander quelques-unes choisies au hasard en plus du programme spécifique de l'examen du grade présenté.

#### **Techniques fondamentales de frappe (atemi waza) :**

- ☯ Perfectionnement de tous les atemi vitesse et contrôle
- ☯ Connaissance parfaite des points vitaux principaux

#### **Kihon waza :**

- ☯ Kihon kata

#### **Techniques fondamentales de contrôle et de projection :**

- ☯ Perfectionnement de toutes les techniques fondamentales et de leurs applications

#### **Défenses contre atemi :**

- ☯ Perfectionnement des effacements, parades et ripostes
- ☯ Enchaînements simples par atemi avec contrôle parfait
- ☯ Ripostes par atemi, clé et/ou projection contre :
- ☯ Coup de tête au visage
- ☯ Coup de tête à l'estomac ou placage aux jambes
- ☯ Saisie de revers et crochet
- ☯ Saisie de revers et uppercut
- ☯ Saisie de revers et coup de genou
- ☯ Oi tsuki

#### **Kata d'atemi n°1, 2 et 3**

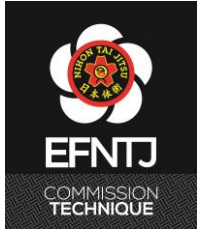
#### **Randori ; perfectionnement : vitesse, efficacité, variété, contrôle.**

- ☯ Randori à deux sur saisies de face, latérale et arrière (**les partenaires attaquent à tour de rôle**)
- ☯ Randori d'atemi à deux (libre : les partenaires sont en opposition)
- ☯ Randori en cercle sur saisies de face ou latérales – 12 attaques

-----



## 5° NIVEAU : CEINTURE MARRON préparation CEINTURE NOIRE



### Niveau ceinture marron (1<sup>e</sup> kyu) :

#### **Préparation à la ceinture noire (12 mois - 6h par semaine)**

Pour cet examen, toutes les techniques correspondant au grades inférieurs doivent être connues et le professeur s'attachera à en demander quelques-unes choisies au hasard en plus du programme spécifique de l'examen du grade présenté.

La participation aux séminaires et stages nationaux et internationaux est recommandée pour une plus grande ouverture ainsi que la rencontre de pratiquants d'autres dojo.

#### **Révision générale**

- ☪ Atemi
- ☪ Clés
- ☪ Projections
- ☪ Immobilisation

#### **Défense contre adversaire armé :**

- ☪ Attaque haute avec un bâton
- ☪ Attaque latérale avec un bâton
- ☪ Attaque haute avec une chaise
- ☪ Attaque en pic avec une chaise
- ☪ Attaque haute avec un couteau
- ☪ Attaque latérale extérieure avec un couteau
- ☪ Attaque latérale intérieure avec un couteau
- ☪ Attaque en pique avec un couteau
- ☪ Attaque basse avec un couteau
- ☪ Attaque haute avec un jo
- ☪ Attaque latérale avec un jo
- ☪ Attaque basse avec un jo

#### **Connaissance parfaite des techniques de base sur les 8 attaques de poignet**

#### **Démonstration de kata avec partenaire :**

- ☪ Kihon Kata
- ☪ Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan

#### **Kata d'atemi n°1, 2 et 3**

../..



## 5° NIVEAU : CEINTURE MARRON préparation CEINTURE NOIRE



### **Randori : perfectionnement : vitesse, efficacité, variété, contrôle**

- ☪ Randori à deux et à trois
- ☪ Randori en cercle avec attaques par saisie, atemi (à ce niveau, il est d'usage que l'attaquant prévienne qu'il attaque par atemi) et tambo
- ☪ Shiai (libre : les partenaires sont en opposition, favoriser un travail souple pour une grande variété technique)
- ☪ Jyu ippon kumite

**Connaissances anatomiques de base permettant d'expliquer les effets des atemi, luxations et étranglements pratiqués.**

-----



**EFNTJ**

**COMMISSION  
TECHNIQUE**

**[www.nihon-tai-jitsu.fr](http://www.nihon-tai-jitsu.fr)**