

FICHE CANDIDAT

Session 2019

Épreuve facultative en ponctuel

JUDO



Cette fiche a pour objet de vous présenter de manière succincte les modalités de cette épreuve et de vous donner quelques conseils de préparation.

L'épreuve de JUDO est composée :

d'une prestation physique notée sur 16 points et d'un entretien noté sur 4 points.

1. Déroulement de la prestation physique

- Le candidat dispose d'une phase d'échauffement avant les randoris.
- Chaque candidat réalise 4 randoris de 4 minutes, entrecoupés d'au moins 8 minutes de repos.
- Les combattants sont répartis par groupe morphologique.
- Chaque candidat arbitre au moins un combat, supervisé par un arbitre enseignant.
- L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité.
- Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel défini (règlement FIJ). Pour participer, le judogi réglementaire est obligatoire (aucune autre tenue ne sera acceptée).

2. La notation de la prestation physique sur 16 points

- **Une note de 0 à 16** est proposée par le jury. Cette note correspond aux points acquis dans l'épreuve de prestation physique.
- Les Règles spécifiques à l'option : pour arrêter le combat avant son terme, un judoka doit **marquer 2 ippons**.
- Les critères pour la notation de l'épreuve physique sont:
 1. La préparation de l'attaque. Les techniques d'attaque et de défense.
 2. La gestion des caractéristiques de l'adversaire et du gain du combat.
 3. L'arbitrage.

3. Entretien sur 4 points

- L'entretien **ne peut excéder 15 minutes**. Il permet au jury d'apprécier les connaissances et les qualités de réflexion sur l'expérience personnelle.
- L'entretien a lieu à l'issue de la prestation physique de tous les candidats de la session. Il est conduit par les membres du jury qui ont observé le candidat lors de sa prestation physique.
- L'analyse de la prestation physique du candidat sert de base pour évaluer ses connaissances sur :
 1. la prestation physique avec une description et une analyse de sa pratique.
 2. les connaissances des principes tactiques, techniques et stratégiques de l'activité judo.
 3. des connaissances scientifiques en lien avec la pratique du judo : sur des principes d'échauffement et de récupération, sur les filières énergétiques, sur les groupes musculaires sollicités.
 4. les connaissances règlementaires et culturelles de l'activité judo.

4. Aide à la préparation

- ✓ **Il est difficile aux candidats non préparés à cette épreuve de révéler un niveau de compétence en adéquation avec les attendus de l'épreuve.**
- ✓ Ce type d'épreuve nécessite une préparation physique adaptée, ainsi qu'une pratique régulière de l'activité. L'expérience accumulée en compétition est un atout considérable.
- ✓ Le jury peut décider d'interrompre l'épreuve d'un candidat si celui-ci mettrait en danger son intégrité physique ou celle de son adversaire.
- ✓ Le niveau 5 de compétence du référentiel JUDO est attendu. (Bulletin Officiel n°25 du 21 juin 2018 annexe 2 pour le baccalauréat général et technologique, et Bulletin Officiel n° 9 du 1^{er} mars 2018 annexe 4 pour le baccalauréat professionnel).
- ✓ Le candidat devra être capable de:

« Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori ».

Judo (Épreuve facultative) – BO n° 25 du 21 juin 2018

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
NIVEAU 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori		Chaque protagoniste réalise 3 randoris de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randoris sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8/20	Effacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	Attaque : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d' <i>Uke</i> . La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. Défense : le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.	Attaque : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de <i>Uke</i> . La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. Défense : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de <i>Tori</i> ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	Attaque : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de <i>Uke</i> afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de <i>Uke</i> . Défense : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.
8/20	Rapport d'opposition (6 points) : - gestion des caractéristiques de l'adversaire.	Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.	Le combattant régule son plan d'action en cours de <i>randori</i> en fonction de l'évolution de la situation. Il s'appuie sur l'analyse de la saisie, du déplacement et de la posture pour cette régulation.
	Gain du combat (2 points)	Gagne 0 ou 1 <i>randori</i> sur 3	Gagne 2 <i>randoris</i> sur 3	Gagne les 3 <i>randoris</i>
4/20	Arbitrage	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.

REFERENTIEL NATIONAL - BO n°9 du 1^{er} mars 2018 - Niveau 5. BAC Professionnel

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Niveau 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori		Chaque protagoniste réalise 3 randoris de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randoris sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8 points	Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	<u>Attaque</u> : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'Uke. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. <u>Défense</u> : le combat tant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. <u>Défense</u> : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de Uke. <u>Défense</u> : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.
		Rapport d'opposition (6 points) : gestion des caractéristiques de l'adversaire	Le combat tant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combat tant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.
8 points	Gain du combat (2 points)	Gagne 0 ou 1 randori sur 3 De 0 à 0,25pt	Gagne 2 randoris sur 3 De 0,5 à 1pt	Gagne les 3 randoris De 1,25 à 2pts
4 points	Arbitrage	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.