

## **Épreuve pratique de judo**

### **Rapport de jury**

#### **MODALITÉS DE L'ÉPREUVE :**

L'épreuve consiste à évaluer la capacité d'un candidat à combattre en opposition et à prendre en compte toutes les dimensions qu'impose la pratique du Judo, à savoir : culture, technique, physique et mentale.

- L'épreuve se déroulera en plusieurs temps :

Temps 1 : Après un échauffement libre de quinze minutes minimum, à partir duquel le jury commencera à évaluer les candidats sur leur capacité à s'échauffer au regard de la spécificité de la pratique du Judo.

Temps 2 : Repos de cinq minutes minimum.

Temps 3 : Une situation de coopération au sol d'une durée d'une minute minimum : Uke en position quadrupédique, Tori à côté.

Une situation d'opposition au sol d'une durée de une minute minimum : Uke en position quadrupédique, Tori à côté.

Changement de rôle à la fin des deux minutes minimum.

Temps 4 : Repos de cinq minutes minimum.

Temps 5 : Un Nage Komi de projection de une fois deux minutes minimum (chacun son tour) ou le candidat doit attester de sa capacité à projeter et à être projeté dans au moins trois directions différentes, et ce en toute sécurité (stabilité des appuis, contrôle de Uke pendant la chute, tête sortie de l'axe de la projection pour le rôle de Tori, Ukémis maîtrisés pour le rôle de Uke, etc.)

Temps 6 : Repos de cinq minutes minimum

Temps 7 : Deux **Combats** debout minimum de quatre (4') minutes non mixtes, par catégorie de poids. Le combat prend fin après deux Ippon ou à la fin du temps imparti.

Le temps de repos entre chaque combat sera au minimum de cinq minutes.

*La prestation physique est appréciée dès le début de l'échauffement.*

Cinq points seront particulièrement pris en compte pour l'évaluation :

- 1 : La Culture de l'activité Judo
- 2 : L'efficacité et la Gestion de l'Effort
- 3 : Le système d'attaque et de défense
- 4 : Les différentes directions d'attaque
- 5 : Le niveau de Performance Le règlement de la Fédération Française de Judo et Disciplines

- 
- Associées (FFJDA) est applicable.
  
- Le Jury peut être amené à donner des consignes aux candidats, et ceci à tout moment de l'épreuve. Si le candidat ne satisfait pas à l'épreuve du Nage Komi, il ne sera pas autorisé, pour des raisons de sécurité, à passer l'épreuve Combat et sa note ne pourra excéder 5/20.
  
- En cas de blessure , le jury peut être amené à interrompre définitivement l'épreuve du candidat afin de préserver son intégrité physique. Dans ce cas, au regard de la prestation réalisée, le jury se réserve le droit de poser une note.
  
- Le Jury pourra vérifier le poids du (des) candidats avant l'épreuve.

## **ÉVALUATION**

Se référer au document joint

### **CONSTAT / PROFIL DES CANDIDATS :**

- Les candidats doivent montrer leur capacité à combattre en toute sécurité pour eux et pour les autres, selon un système d'attaque et de défense élaboré.
  
- Cinq points seront particulièrement pris en compte dans l'évaluation :
- 1 : La Culture de l'activité Judo
- 2 : L'efficacité et la Gestion de l'Effort
- 3 : Le système d'attaque et de défense
- 4 : Les différentes directions d'attaque
- 5 : Le niveau de Performance

### **CONSEIL DE PRÉPARATION :**

Il est préférable que les candidats aient un niveau de ceinture orange de club minimum aussi bien pour les spécialistes que pour les polyvalences.

Les candidats sont confrontés à une épreuve exigeante qui nécessite une préparation spécifique et une bonne compréhension de l'intitulé de l'épreuve. Le Nage Komi doit être réalisé en déplacement et en respectant les trois phases fondamentales de toutes projections, à savoir Kuzushi / Tsukuri / Gake (pré-action / lancement / guidage)

Les candidats doivent être capables de montrer au jury leur capacité à s'échauffer de manière spécifique, de maintenir un échauffement dynamique entre les combats, de faire preuve d'une hygiène alimentaire et d'hydratation adaptée, de s'engager lucidement dans le combat en respectant l'éthique du Judo.

Nous constatons souvent que la préparation physique générale des candidats est insuffisante. L'expérience acquise en compétition s'avère un atout majeur pour le candidat.

Nous constatons que les règles élémentaires de savoir-vivre, savoir-faire et savoir-être du Judo ne sont pas connues des candidats.

Le candidat pourra attester de son niveau en présentant tous documents officiels qu'il jugera nécessaire.

Pour l'oral de polyvalence : aucun candidat pour la session 2019

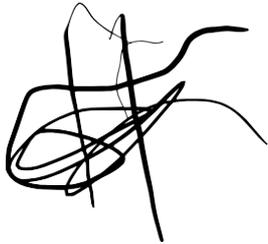
Le candidat sera interrogé sur les champs de questionnement suivant, avec une référence systématique sur l'APSA Judo :

- Judo et Santé : Comment s'entraîner, se préparer, les bienfaits de l'activité, la nutrition.
- Judo et Performance : Compétitions, arbitrage, dérives, dopage.
- Judo et Société : Valeurs du Judo, du sport en général, racisme, sexisme, homophobie, mixité sociale.
- Judo et Culture : Historique, techniques, langage spécifique, méthodes d'entraînement.
- Judo et Art : Art martial, références bibliographiques, revue *Esprit du Judo*.

Le candidat sera jugé sur sa capacité à construire sa réponse, à argumenter, à justifier ses propos et à échanger avec le Jury.

Les responsables du jury Vincent Pinaud

Hervé Giancesello

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned below the name Hervé Giancesello.