

# FICHE CANDIDAT

Session 2018

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 arbitrera 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 règlementaire 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 spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- ✓ 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 ».