



vice-rectorat  
de la Nouvelle-Calédonie  
direction générale des enseignements



éducation physique  
et sportive

# Contrôle Ponctuel JUDO 2020

## Document d'aide aux candidats

Document réalisé par M Yohann COURTINE et Mme Rosa DELOTS

Professeurs d'EPS jurys de l'option Judo dans l'académie de Nouvelle-Calédonie

### Sommaire

RAPPORT DU JURY 2019 .....	2
CONSEILS DE PREPARATION.....	3
LES COMBATS : .....	3
L'ARBITRAGE : .....	3
L'ENTRETIEN : .....	3
DEROULEMENT ET CADRE DE L'EPREUVE.....	4
L'accueil sur le site : au dojo de magenta.....	4
L'échauffement .....	4
L'évaluation.....	4
L'épreuve physique : .....	4
L'entretien : .....	4
Le candidat sportif de haut-niveau : .....	4
ANNEXES.....	5
Référentiel BAC GT APSA JUDO Niveau 5 épreuve facultative (BO n°9 du 1-3-2018).....	5
Référentiel BAC PRO APSA JUDO Niveau 4 (BO n°9 du 1-3-2018).....	6
Référentiel CAP BEP APSA JUDO Niveau 3 (BO n°9 du 1-3-2018).....	7
Les champs de questionnement pour l'épreuve d'entretien : quelques exemples de questions.....	8

### Épreuve Facultative Baccalauréat Judo

Dates : 4 Novembre 2019

Lieu : Dojo de la Ligue de la Nouvelle Calédonie

Jury : M. COURTINE et MME DELOTS

#### Compte rendu d'épreuve :

Sur les 14 candidats inscrits, seulement 9 se sont présentés le 4 /11. Il est à noter que l'ensemble des candidats relevaient des Baccalauréat Général ou technologique. Les candidats du professionnel étant absents.

Sur les 9 présents, tous étaient à l'heure. Une candidate nous a informé qu'elle n'était pas pratiquante en club et ne savait pas faire de judo. Nous avons donc convenu qu'elle ne présentera pas l'épreuve physique, ni l'entretien. Elle obtient de ce fait un zéro. Un candidat s'est présenté sans « passeport Judo » pouvant attester de leur grade. Quoiqu'il en soit son niveau de pratique a permis une pratique sécuritaire, et il a pu être évalué.

Les épreuves pratiques se sont déroulées comme convenu par le référentiel National, et aucun incident n'est venu perturber le déroulement général. Le niveau des pratiquants était plutôt homogène, et d'un bon niveau (la majorité avec un bon niveau 5, et 2 avec un niveau 4 acquis).

Concernant la partie entretien, globalement le jury se félicite du niveau de préparation et de connaissance des candidats sur les aspects historiques, techniques et pratiques de l'activité. Uniquement 2 candidats étaient en dessous du niveau attendu de connaissances. Pour 2 candidats le niveau de l'oral était d'un très bon niveau. **Les candidats du statut de HN ont également présenté un bon niveau de connaissances techniques, historiques et pratiques de l'activité.**

#### Sur le plan global des résultats :

L'écart en défaveur des filles s'explique par le zéro obtenu par la candidate non judoka. L'autre candidate au contraire montrait un très bon niveau à l'épreuve physique où elle a très bien combattu avec les garçons. C'est d'ailleurs une ancienne membre du pôle Espoir judo. De plus, les deux candidats masculins de HN ont accru la moyenne des garçons du fait qu'ils obtiennent 3 et 3.5 points à l'oral soit des notes de 19 et 20. Ils sont remerciés d'avoir participé en sparring partner aux combats.

2 candidats garçons montraient un niveau plus fragile que les autres. L'un était débordé en combat par ses adversaires en raison d'une préparation physique et technique plus faible. L'autre en entretien montrait des carences sur les connaissances de base dénotant une préparation moins sérieuse.

En ce qui concerne l'arbitrage, les candidats maîtrisaient les règles de bases mais se montraient quelquefois hésitants sur certaines décisions. En conséquence, aucun n'obtient les 4 points.

#### Proposition pour l'épreuve 2020 :

Dans l'ensemble le niveau global est très satisfaisant. Les candidats semblent mieux se préparer en amont. Les conditions matérielles étaient optimales grâce au partenariat de la ligue.

A Nouméa le 4/11/2019  
Chef de centre : Rosa DELOTS



## CONSEILS DE PREPARATION

### LES COMBATS :

Les candidats doivent être en bonne condition physique et aptes au combat car le judo est une activité où le risque de blessure est réel. Pour rappel, chaque candidat devra effectuer 3 randoris de 3 à 4 minutes (le ippon n'arrête pas le combat).

**Il est fortement recommandé d'avoir eu une pratique réelle de l'activité durant l'année, d'avoir un bon niveau (au minimum, le grade de ceinture verte).**

Les candidats doivent posséder un répertoire technique étoffé aussi bien dans les techniques de NAGE WAZA et de NE WAZA que dans la maîtrise des SHIME WAZA et KANSETSU WAZA. Le candidat sera jugé sur la qualité et l'efficacité des attaques et défenses, sur la variété de ces dernières et sur l'utilisation opportune de telle ou telle attaque (ou défense) en fonction de l'adversaire et du moment du combat (Gestion du combat).

Le jury se réserve le droit pour des raisons évidentes de sécurité d'interrompre, d'adapter voire de ne pas faire pratiquer l'épreuve si le niveau technique, physique, ou l'écart de poids est tel que le candidat ne peut pas combattre dans la catégorie.

### L'ARBITRAGE :

En ce qui concerne l'arbitrage le candidat devra être capable de diriger un combat en préservant l'intégrité physique des combattant (savoir anticiper et interrompre des actions dangereuses)\* d'annoncer de façon précise (terminologie adaptée) les avantages et sanctions distribués.

\*Le jury peut intervenir à tout moment pour modifier une décision, arrêter une action dangereuse.

### L'ENTRETIEN :

Le candidat devra être capable d'analyser la pratique qu'il vient de fournir ce qui implique une connaissance parfaite de la terminologie liée à l'activité (au moins connaître le nom des techniques en japonais). Le jury peut étendre son questionnement sur les différentes techniques d'entraînements, de préparation physique, de musculation etc... se rapportant à l'activité judo. Le candidat devra aussi avoir des connaissances au niveau culturel et historique et des références sur l'actualité du judo.

## DEROULEMENT ET CADRE DE L'EPREUVE

### L'accueil sur le site : au dojo de magenta

L'épreuve se déroule au dojo de Magenta sur un tatami de surface réglementaire. Les premières consignes sont données à **7h30** pour le déroulement de l'épreuve.

#### Documents à présenter au moment de l'épreuve + affaires à prévoir :

- Convocation à l'épreuve judo
- Pièce d'identité
- Passeport sportif (ce document est le seul attestant du niveau du candidat). Le candidat devra être proche du poids annoncé lors de l'inscription.
- Tenue personnelle : Judogi + Ceinture correspondant à son grade + Ceinture rouge pour le 1<sup>er</sup> appelé si possible

### L'échauffement

Le candidat doit être capable de s'échauffer en autonomie pour permettre une pratique sécuritaire et également pour montrer l'ensemble de ses connaissances technico-tactiques lors des randoris. Le jury peut demander au candidat de réaliser un exercice spécifique comme le YAKU SOKU GEIKO ou KAKARI GEIKO pour identifier les niveaux physiques et techniques des candidats et les répartir dans les poules de niveau des randoris.

### L'évaluation

LES EVALUATIONS SONT DETAILLES DANS LES REFERENTIELS AUX PAGES 5, 6 ET 7

**L'épreuve physique** : notée sur 16 points. Elle permet d'attester le niveau technico-tactique du judoka ainsi que la posture et les connaissances d'arbitrage du candidat.

**L'entretien** : noté sur 4 points. Il permet d'attester les connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et la réflexion du candidat sur sa pratique.

La note obtenue sur 20 points est transmise au président du jury pour attribution définitive et pour information à la commission académique.

**Le candidat sportif de haut-niveau** : Pour ces candidats, la part réservée à la pratique sportive est automatiquement validée à 16 points. La partie entretien est notée de 0 à 4 points et atteste des connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et de la réflexion du candidat sur sa pratique.

**Le candidat, sportif de haut niveau ou issu du haut niveau de sport scolaire, absent à la partie entretien de l'évaluation de l'enseignement facultatif, se verra attribuer la note de « zéro » à l'ensemble de l'épreuve, sauf cas de force majeure dûment constatée.**

## Référentiel BAC GT APSA JUDO Niveau 5 épreuve facultative (BO n°9 du 1-3-2018)



Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

## Judo épreuve facultative

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 5 :</b> 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 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randori 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	<b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé :</b> - 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 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.	<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.
	<b>Rapport d'opposition (6 points) :</b> 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 randori 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.
8 points	<b>Gain du combat (2 points)</b>	Gagne 0 ou 1 randori sur 3 <b>De 0 à 0,25pt</b>	Gagne 2 randori sur 3 <b>De 0,5 à 1pt</b>	Gagne les 3 randori <b>De 1,25 à 2pts</b>
4 points	<b>Arbitrage</b>	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.

**Judo Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<p><b>Niveau 4</b> : Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol).</li> <li>• Éthique et rituel définis.</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat.</li> </ul>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 points		
8 points	<p><b>Système d'attaque et de défense (debout et sol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie et attitude.</li> <li>- Déséquilibre, déplacement, placement.</li> <li>- Comportement défensif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins.</li> <li>• Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues.</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : Utilise une ou plusieurs formes de corps identifiables de manière efficace.</li> <li>• Contres ou esquives efficaces.</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol en utilisant deux techniques différentes au moins.</li> </ul>		
4 points	<p><b>Gestion du rapport de force</b></p> <p><b>Efficacité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori avec partenaires.</li> <li>• S'engage mais sans contrôler sa force</li> <li>• Équilibre relatif entre avantages marqués / subis.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori avec adversaires.</li> <li>• Supériorité des avantages marqués.</li> <li>• Contrôle son agressivité.</li> </ul>		
3 points	<p><b>Gain des combats</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>2 défaites</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>1 nul</b> <b>1 défaite</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>2 nuls</b></p>	<p><b>2 victoires</b> <b>1 défaite</b></p>	<p><b>2 victoires</b> <b>1 nul</b></p>	<p><b>3 victoires</b></p>
5 points	<p><b>Arbitrage, éthique et rituel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituel de début et fin de combat maîtrisé.</li> <li>• Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise la terminologie.</li> <li>• Arrête le combat à bon escient pour raison de sécurité.</li> </ul>		



Judo CAP BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<b>Niveau 3</b> : intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol).</li> <li>• Éthique et rituel définis.</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat.</li> </ul>						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points				Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points		
8 points	<b>Système d'attaque et de défense (debout et sol)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie et attitude</li> <li>- Déséquilibre, déplacement, placement.</li> <li>- Comportement défensif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action réflexe.</li> <li>• Distance de garde éloignée au maximum.</li> <li>• Appuis déficients.</li> <li>• Ne contrôle pas l'adversaire au sol.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins.</li> <li>• Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol.</li> </ul>		
4 points	<b>Gestion du rapport de force</b> <b>Efficacité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur du combat, de la chute.</li> <li>• Reste sur le pôle de la coopération.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Randori avec partenaires.</i></li> <li>• S'engage mais sans contrôler sa force</li> <li>• Equilibre relatif entre avantages marqués / subis.</li> </ul>		
3 points	Gain des combats	0 victoire	1 nul 2 défaites	2 nuls 1 défaite	3 nuls	1 victoire 2 défaites	1 victoire 1 défaite 1 nul	1 victoire 2 nuls
5 points	Arbitrage, éthique et rituel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise seulement un <i>signal</i> de début et fin de combat.</li> <li>• Refus de l'éthique : comportement atypique.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rituel</i> de début et fin de combat maîtrisé.</li> <li>• Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations.</li> </ul>		

## Les champs de questionnement pour l'épreuve d'entretien : quelques exemples de questions

Champ de l'entraînement	Champ des connaissances d'accompagnement	Champ technique et règlementaire
<p>Quelles sont les méthodes d'entraînements que vous connaissez ?</p> <p>Comment appelle-t-on la méthode d'entraînement qui consiste à reproduire une technique sur un partenaire sans réaliser de projection ? En réalisant les projections ?</p> <p>Comment se découpe de façon générale un entraînement de judo d'une durée d'une heure et demie ?</p> <p>Qu'est-ce qu'un Tokui waza, et doit-on le travailler spécifiquement ?</p> <p>Le combat de type Shiai est-il plus présent à l'entraînement que le combat de type randori ?</p> <p>Quelles différences fait-on entre les combats de type tachi-waza et les combats de type ne-waza ?</p> <p>Qu'est-ce que la méthode du Tandoku-Reichu ?</p> <p>Quelles différences y a-t-il entre les yaku-soku-geiko et les kakari-geiko ?</p> <p>Doit-on laisser une part importante à la souplesse et aux étirements dans la préparation d'un judoka ?</p> <p>Quel est pour vous le point fondamental dans la préparation d'un judoka en vue de grandes compétitions ?</p>	<p>Que pouvez-vous dire sur la création et l'histoire du judo ?</p> <p>De quel art martial s'est inspiré principalement le créateur du judo ?</p> <p>Qui est le père fondateur du judo et pourquoi s'est-il orienté ainsi ?</p> <p>Quelles différences peut-on faire entre les sports de combat de percussions et les SC de préhension ?</p> <p>Qu'est-ce que le code moral ? Combien de piliers le composent ?</p> <p>Comment et avec qui le judo est-il arrivé en France ?</p> <p>Quel versant pédagogique Maître Kawaishi a instauré dans l'évolution du judo moderne ?</p> <p>Que représente la FFJ aujourd'hui dans le monde sportif français ?</p> <p>Citez quelques judokas ayant marqué la discipline, autant sur le plan technique, compétitif ou autre ?</p> <p>Donnez des noms de judokas français de légende.</p> <p>Quelles qualités sont selon vous indispensables pour être un bon judoka ?</p> <p>Quels faits marquants dans l'évolution règlementaire du judo, ont permis son entrée en tant que discipline olympique ?</p> <p>Qu'est-ce qui fait du judo une discipline porteuse, attrayante et motivante ?</p> <p>Qu'est-ce qui peut faire que le judo repousse certains pratiquants ?</p>	<p>Quelles techniques favorites avez-vous utilisées ce matin ?</p> <p>A quel.le grand.e judoka.te, s'apparente le plus votre judo ?</p> <p>Comment analysez-vous globalement votre prestation de ce matin ?</p> <p>Comment appelle-t-on le moyen technique qui consiste à réaliser successivement 2 mouvements différents dans des directions opposées ?</p> <p>Donnez des exemples de différentes formes de corps en Tachi-waza .</p> <p>Comment peut-on gagner son combat en judo ?</p> <p>Dans quel type de compétition officielle peut-on voir s'affronter des pratiquants de judo et de jujitsu sous un même règlement ?</p> <p>Qu'est-ce qu'un judoka doit avoir pour pouvoir s'inscrire à une compétition à partir de la catégorie Cadet ?</p> <p>Quelles évolutions fondamentales sont apparues dans l'arbitrage ?</p> <p>Qu'est-ce que ces modifications ont apportés selon vous dans le judo moderne ? Pourquoi de telles modifications radicales ?</p> <p>Quelles sont les voies d'accès au grade de ceinture noire 1<sup>ère</sup> Dan ?</p> <p>Quel âge minimum doit-on avoir pour pouvoir porter sa ceinture noire ?</p> <p>Que devrez-vous faire pour pouvoir devenir éducateur de judo dans un club ?</p>