

FICHE CANDIDAT

CONDITIONS PREALABLES

- Il est rappelé que l'épreuve d'option facultative d'EPS est conseillée aux élèves ayant une pratique régulière importante et un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire.
- Le candidat fournit le matériel nécessaire pour sa prestation physique (judogi et trousse médicale pour les premiers soins) et doit se conformer aux réglementations suivantes :
 - Une propreté corporelle exigée, les cheveux longs devront être attachés, les candidats auront les ongles coupés court et ne porteront aucun objet métallique, plastique ou autre matière qui pourrait blesser ou mettre en danger un autre candidat (le fait de recouvrir d'une matière autocollante un autre objet dur ou métallique, telle une bague, n'est pas considéré comme suffisant).
 - Les maquillages, les bijoux (bagues, piercing, etc.), les chaussettes... sont interdits.
 - Les féminines porteront sous la veste un maillot de corps long, blanc ou presque blanc, à manches courtes maintenu dans le pantalon du judogi.
- Aucun accompagnateur n'est toléré sur le lieu de l'examen.

DESCRIPTION DE L'EPREUVE

L'épreuve notée sur 20 points se compose de deux parties : une épreuve physique et un entretien.

- L'épreuve physique et l'arbitrage** sont notés sur **16 points**, en référence au niveau 5 de compétence attendu fixé nationalement et décrit ci-dessous :

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

Les points affectés se décomposent de la façon suivante :

- **8 points sur l'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.
- **6 points sur le rapport d'opposition :**
 - ↳ Gestion des caractéristiques de l'adversaire.
- **2 points pour le gain des combats.**
- **4 points sur le rôle d'arbitre.**

Cette note sur 20 points est ensuite convertie en une note sur 16 points.

- L'entretien individuel** sur l'activité est noté sur **4 points**.

L'entretien, d'une quinzaine de minutes, porte sur les sujets suivants :

- Connaissances de la logique et de la spécificité de l'activité, son règlement.
- Analyse de sa prestation et du rapport de force.
- Connaissance des méthodes d'entraînement et de préparation.
- Connaissance des différentes formes de pratiques.

FICHE CANDIDAT

ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

ETAPE 1 :

Le candidat est pesé en judogi et fournit une attestation récente de son niveau : passeport fédéral, attestation de résultats (UNSS, Fédéral).

ETAPE 2 :

Echauffement libre des candidats d'une trentaine de minutes.

ETAPE 3 :

Les candidats sont regroupés, dans des poules de 4, par groupe morphologique et, si possible, par niveau.

Les niveaux sont précisés ci-dessous :

- **Niveau 1** : pratique en club ou compétitions interclubs.
- **Niveau 2** : podium départemental ou candidat Ceinture Noire 1^{er} dan.
- **Niveau 3** : podium régional ou pratique supérieure au niveau régional.

Le jury se réserve le droit d'adapter les poules si un candidat ne démontrait pas les compétences nécessaires garantissant sa sécurité ou celle de ses adversaires.

ETAPE 4 :

Placé en situation de combat, chaque candidat doit réaliser 3 randori de 4 minutes arbitrés jusqu'à la fin du temps réglementaire et entrecoupés de 8 à 10 minutes de repos. Le Ippon n'arrête pas le combat mais la participation peut être interrompue, si le niveau technique paraît insuffisant ou inadapté.

Les randori sont arbitrés par les candidats selon le règlement fédéral en vigueur. La décision est obligatoire en cas d'égalité en fin de combat.

ETAPE 5 :

Un entretien entre le candidat et un jury de deux examinateurs pendant un maximum de 15 minutes.