

OPTION EPS – EPREUVE PONCTUELLE DE JUDO

ACADEMIE DE REIMS – SESSION 2018

RAPPORT PEDAGOGIQUE

Déroulement de l'épreuve :

- accueil, inscription, émargement et pesée des candidat(e)s en pantalon de judogi
- présentation de l'épreuve par le président du jury
- échauffement libre des candidats (20 à 30 minutes)
- constitution et répartition des groupes morphologiques auprès des différents jurys pour la prestation physique (le matin)
- répartition des candidats auprès des différents jurys pour la prestation orale (après midi)

1. PRESTATION PHYSIQUE :

a) Exigences de l'épreuve :

Chaque candidat a 3 ou 4 randoris (combat d'entraînement) à effectuer : combats complets (debout et sol de 4 min). Chaque candidat participe à l'arbitrage des différents combats (prise en compte dans la note)

L'évaluation portera sur :

- **Evaluation de la performance (gain du combat) :**

Sur 2 points, elle est évaluée lors des randoris.

Lors des randoris, le « ippon » n'arrête pas le combat.

- **Evaluation de la maîtrise d'exécution :**

Sur 14 points, elle est prise en compte lors des 3 ou 4 combats. Les critères sont les suivants :

- variété et pertinence du judo proposé
- kumi kata adapté et enchaînements des attaques debout
- utilisation opportune de liaisons debout-sol
- exploitation efficace des différentes situations au sol
- gestion du rapport de force en fonction des caractéristiques de son adversaire

- **Evaluation des connaissances en arbitrage :**

Sur 4 points, elles sont évaluées lors de l'arbitrage des randoris (arbitrage seul sur le tapis). Les critères sont les suivants :

- appliquer les bases du règlement sportif en judo
- utiliser les gestes de l'arbitrage
- appliquer les avantages et les pénalités avec pertinence
- assurer la sécurité des combattants

Le total sur 20 points ci-dessus est rapporté sur 16 points

b) Constats :

La moyenne des prestations est de 10,1 sur 16 pour l'ensemble des candidats.

Cette moyenne est en légère baisse par rapport à la session précédente et on note une grande hétérogénéité de notes entre les meilleurs et les moins bons.

On constate, comme chaque année : la présence de candidats mal préparés physiquement ou n'ayant aucune préparation du tout ; des candidats ayant arrêtés le judo depuis au moins une ou deux années. Le judo reste une activité très exigeante physiquement et ces candidats risquent de mettre en péril leur intégrité physique en se présentant à cette épreuve. Au fil des minutes et des combats, l'intensité de l'engagement diminue, laissant place à de la raideur, de la crispation parfois dangereuse (encore un blessé cette année).

On a remarqué également une grande variété dans le niveau de prestation. Des candidats ont trop fermé les combats pour éviter de perdre et du coup se sont pénalisés sur la note technique. Si le judo debout (tachi waza) est d'un niveau intéressant (variété dans les techniques d'attaque), on constate des attaques souvent trop directs avec peu ou pas de confusion et encore d'enchaînement. Pour les moins bons, le judo est trop stéréotypé avec une voire 2 techniques de projections. Par contre au sol (ne waza), le niveau d'ensemble est assez faible avec beaucoup d'imprécision dans les contrôles, un travail orienté principalement sur juji gatame ou sankaku jime ; seuls 5 ou 6 candidats ont fait preuve d'une réelle maîtrise du ne waza. Une fois immobilisé beaucoup se contentent d'abandonner plutôt que de proposer des tentatives de sorties (ce qui est

regrettable pour des ceintures marrons ou noires). Paradoxalement les liaisons debout/sol ont été bien exploitées, ceci pouvant être expliqué par une absence totale de système défensif au sol.

Au niveau de l'arbitrage, seuls les experts ont fait preuve de compétences très satisfaisantes (valeurs, gestes, pénalités, gestion des différentes situations). Pour les autres (même des ceintures noires), la qualité de leurs prestations est insuffisante (méconnaissance des règles, difficultés à réellement gérer le combat) pouvant mettre en danger l'intégrité physique des pratiquants. Il nous semble indispensable de bien connaître les règles d'une activité comme le judo même si elles évoluent régulièrement en ce moment.

Remarque particulière cette année : beaucoup de candidats ont fait preuve d'une attitude inadaptée et en décalage avec le code moral du judo par rapport au respect, à la politesse, à la tenue : attitude nonchalante sur le tatami.

c) Conseils :

L'épreuve nécessite d'avoir un bon niveau de pratique (niveau régional en cadet / junior minimum) et une pratique régulière de l'activité durant l'année notamment en compétition. Un simple vécu antérieur sur un pôle plutôt loisir ne permet pas d'espérer collecter quelques points dans cette option. Cette épreuve doit être préparée sérieusement comme une compétition (condition physique suffisante, pas de soucis de santé, apporter sa trousse de pharmacie pour soigner les petits « bobos », de la boisson et de quoi s'alimenter durant l'épreuve).

2. ENTRETIEN :

a) Exigences de l'épreuve :

Chaque candidat passe un entretien oral de 10 minutes (évalué sur 4 points), où les thèmes suivants peuvent être abordés :

- aspect technique de l'activité : connaissance et terminologie
- aspect réglementaire de l'activité : arbitrage et règlement
- préparation physique et planification de l'entraînement dans une saison
- structuration d'une séance ou d'un entraînement de judo
- aspect historique et culturel du judo

Exemples de questions :

Comment gérer sa mise au poids pour un évènement ?

Citer les différentes phases d'un entraînement (sur une séance ou sur une saison) !

Introduction du judo en France par qui et quand ?

Citer 2 familles d'immobilisations !

b) Constats :

La moyenne des prestations à l'oral est de 2,7 sur 4 pour l'ensemble des candidats.

Le jury a constaté une préparation sérieuse de l'entretien chez certains candidats avec des connaissances plus accrues dans certains champs. Mais, les connaissances restent superficielles pour certains quand on exige plus de précisions (terminologie japonaise, nom des techniques et règlement/arbitrage). Les candidats, qui sont presque tous ceinture noire, ont une « culture » du judo encore peu développée. En effet, autant ils sont capables de nous parler aisément de leur propre judo (technique), de leur pratique (entraînement, préparation), autant ils ont une méconnaissance de l'environnement judo. Cela manque un peu de recul par rapport à la pratique sportive pour se pencher plus sur l'aspect culturel de l'activité.

c) Conseils :

Un simple vécu antérieur avec quelques connaissances même un peu approfondie ne suffit pas pour espérer tirer profit de cette option facultative. Il faut s'approprier l'activité dans toutes ses dimensions (sportives et culturelles). Si la pratique semble indispensable, la lecture de quelques documents (livres ou autres supports) se rapportant à notre activité ne nous semble pas superflue. L'histoire du judo ne se résume pas à une légende et 2 dates ...

BILAN : On a remarqué à la fois un bon état d'esprit et de l'engagement moteur sur le tapis mais aussi des candidats qui simulaient des randoris pour essayer d'impressionner le jury. Les résultats sont sensiblement en hausse cette année avec 2/3 des candidats obtiennent une note supérieure à 10 (dont 12 une note supérieure à 15). On constate une fois de plus que, seuls les candidats entraînés et

d'un niveau au moins régional (podium à un championnat régional et plus en cadet / junior minimum) tirent pleinement profit de cette épreuve. Le jury déplore la présence de certains candidats qui ne sont pas prêts physiquement et qui se présentent au risque de se blesser sérieusement. Les notes s'échelonnent de 05 pour les moins bons à 19 sur 20.

Dernières remarques sur l'environnement de cet examen : les parents et entraîneurs ne sont pas admis à rester dans la salle durant les prestations physiques et encore moins autorisés à filmer. De même les téléphones portables sont interdits dans le dojo durant toute la durée de l'épreuve pour les candidats.