

OPTION EPS – EPREUVE FACULTATIVE DE JUDO

ACADEMIE DE REIMS – SESSION 2019

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 : sur 16 points

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

b) Constats :

La moyenne des prestations est de 9.8 sur 16 pour l'ensemble des candidats.

Cette moyenne est en légère baisse par rapport à la session précédente (-0.3) et on note une grande hétérogénéité de notes entre les meilleurs (16) et les moins bons (05).

On a constaté une meilleure préparation physique à l'épreuve même pour les candidats les moins bons : conséquence directe peu ou pas de blessures sérieuses. Au fil des minutes et des combats, l'intensité de l'engagement diminue, laissant place à de la raideur, de la crispation pouvant entraîner des blessures.

L'écart constaté entre les différents candidats est essentiellement dû à la quantité et la qualité du travail antérieur effectué dans leurs différentes structures (club ou autre) plutôt qu'à une meilleure préparation de l'examen. Des candidats ont trop fermé les combats pour éviter de perdre ou ce sont contentés de rester dans un registre limité de techniques 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, dans leur direction), on constate des attaques souvent trop directes avec peu ou pas de confusions et encore moins d'enchaînements. On a vu beaucoup de tentatives de contre avec une préparation trop rapide (pas de défense). Pour les moins bons, le judo a été trop stéréotypé avec 1 voire 2 techniques de projections pas toujours bien maîtrisées. Cependant chez tous, on a relevé un bon engagement, une volonté d'essayer de s'exprimer et surtout un très bon état d'esprit. Quand la différence de niveau était trop importante, les meilleures ont su, spontanément, faire preuve de bienveillance à l'égard de leurs camarades. Par contre au sol (ne waza), le niveau d'ensemble est assez faible avec beaucoup d'imprécisions dans les contrôles, un travail orienté principalement sur juji gatame ou sankaku jime avec une seule direction d'attaque ; 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 trop moyenne (méconnaissance des règles, gestes approximatifs, difficultés à réellement gérer le combat). Il nous semble indispensable de bien connaître les règles d'une activité comme le judo même si elles évoluent régulièrement en ce moment.

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) Exigence 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 règlementaire 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 2.5 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 culturel du 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'appropriier 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. Dans l'ensemble les combats sont restés assez ouverts permettant à tout à chacun d'essayer de s'exprimer. Malheureusement certains candidats avaient un registre technique trop limité pour proposer une prestation intéressante. Les résultats sont sensiblement identiques cette année avec 2/3 des candidats qui obtiennent une note supérieure à 10 (seulement 9 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.

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 l'épreuve pour les candidats.