

La fiche « Référentiel National Judo » précise le contenu de l'épreuve, la compétence attendue et le barème. La présente fiche la complète. Elle a pour objet de vous expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation. Y être attentif vous permettra de faire une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.

Compétence attendue : niveau 5

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

Remarques du Jury

Niveau Requis

L'épreuve facultative de judo au baccalauréat nécessite un niveau d'expertise important pour obtenir une note supérieure à la moyenne. L'expérience accumulée par le judoka en compétition est un atout considérable **voire essentiel** pour cette épreuve.

Sécurité

Un niveau minimum est requis afin d'assurer la sécurité de chacun. En ce sens, **chaque judoka doit combattre en assurant sa propre sécurité mais aussi celle de son adversaire.**

Déroulement de l'épreuve Physique

Organisation de l'épreuve

- Au cours de la période d'échauffement les candidats réaliseront des yaku-soku-geiko qui permettront de déterminer des groupes de compétences ;
- Chaque candidat réalisera 3 randoris de 4 min (un quatrième randori pourra être proposé au candidat pour satisfaire les besoins du jury) ;
- L'arbitrage des combats sera effectué par les candidats.

Répartition des candidats

Des groupes Morphologiques et de niveau seront constitués en fonction des candidats présents. Les catégories de poids traditionnelles ne seront pas forcément utilisées. **il est déconseillé de faire un régime.**

Technique et tactique

- Le judoka doit être capable d'**attaquer dans plusieurs directions** (2 minimum), vers l'avant et l'arrière.
- Son panel technique doit contenir un « **spécial** » **efficace** mais aussi être varié afin de pouvoir projeter l'adversaire dans différentes directions et profiter de ses réactions.
- **Les saisies, déplacements et postures du judoka** doivent être organisés pour permettre au judoka de créer ces attaques.
- Le combattant doit **mettre en œuvre des intentions tactiques, s'adapter à son adversaire**, voire pour les candidats d'un niveau supérieur, ajuster son comportement pendant le combat.
- En tant qu'attaquant, il doit être capable d'utiliser des **enchaînements et des actions répétées**. En tant que défenseur, il doit être capable de **bloquer et d'esquiver efficacement voire aussi de contre-attaquer**.
- Enfin, en **liaison debout-sol**, le judoka doit être capable d'immobiliser son adversaire grâce à **différentes formes de contrôle et d'immobilisation en tant qu'attaquant**. En tant que défenseur, il doit **se protéger efficacement, pour neutraliser les retournements adverses, voire pour reprendre l'initiative au sol**.

Condition physique

Il est également à noter que l'épreuve du baccalauréat compte 3 randoris de 4 minutes entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. À ce titre, **le judoka doit être prêt physiquement pour cette épreuve** et notamment disposer d'un bon niveau dans la filière anaérobie lactique pour soutenir l'effort intermittent (type : 25 sec d'effort et 25 sec de repos durant 4 min) d'un combat de judo, mais aussi d'un bon niveau dans la filière aérobie pour enchaîner les randoris et récupérer efficacement entre ceux-ci.

Arbitrage

Enfin, **le judoka doit être capable d'arbitrer ses camarades**, c'est-à-dire maîtriser à la fois la gestuelle et le vocabulaire pour diriger le combat, annoncer les valeurs marquées, mais aussi les pénalités ou la décision finale en cas d'égalité. Pour cela, il doit être entendu de tous et communiquer avec la table de marque grâce à un placement adéquat.

Déroulement de l'entretien

Durée et champs d'investigation

Suite aux épreuves pratiques, **les candidats seront interrogés durant 15 minutes lors d'un entretien**. L'entretien portera sur les connaissances relatives à 4 champs différents :

- **Les aspects scientifiques** de la pratique du judo : Filières énergétiques, préparation physique, groupes musculaires sollicités, principe d'échauffement.
- **Les connaissances techniques, tactiques et stratégiques** de l'activité judo.
- **Les connaissances réglementaires et culturelles** de l'activité Judo.
- **L'analyse de sa pratique.**

Organisation du candidat

Matériel, repas et collation à prévoir

- **Kimono et ceinture réglementaires**
- Lorsque l'épreuve se déroule sur la journée (cf. convocation) prévoir un repas froid et une collation.

Restriction concernant les accompagnateurs

- **Aucun observateur n'est autorisé** à proximité des tatamis pendant la durée de l'épreuve.