



ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE - OPTION FACULTATIVE JUDO

Définition de l'épreuve

Chaque candidat réalise une série de randoris (3 au minimum) de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos.

Les candidats sont jugés tant sur leur efficacité dans ces combats que sur leur capacité d'adaptation aux caractéristiques du judoka adverse.

La compétence attendue est celle de niveau 5 : « *Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.* »

Les randoris 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.

Condition de l'épreuve

Venir avec un **kimono réglementaire** et le passeport de judo si le candidat en possède un.

Avoir un vécu dans l'activité équivalent à un minimum de 200 heures de pratique effective (environ 3 ans en club avec 2h00 de pratique hebdomadaire).

Une pesée des candidats sera réalisée à leur arrivée.

Critères d'évaluations

Prestation / 16 points	Entretien / 4 points
Série de randori / 13 points	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse réflexive sur la prestation réalisée. - Connaissances dans les registres tactiques, techniques, réglementaires, historiques, de l'entraînement (exercices conventionnels, préparation physique, planification de l'entraînement dans la perspective d'une échéance donnée, ...).
Arbitrage / 3 points	