

Judo CAP/BEP

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<p>Niveau 3 : intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>. • Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol). • Éthique et rituel définis. • Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat. 						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)				Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts)		
8 points	<p>Système d'attaque et de défense (debout et sol)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisie et attitude - Déséquilibre, déplacement, placement. - Comportement défensif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Action réflexe • Distance de garde éloignée au maximum. • Appuis déficients • Ne contrôle pas l'adversaire au sol 				<ul style="list-style-type: none"> • Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins • Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues • Capable d'immobiliser l'adversaire au sol 		
4 points	<p>Gestion du rapport de force Efficacité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peur du combat, de la chute • Reste sur le pôle de la coopération 				<ul style="list-style-type: none"> • <i>Randori avec partenaires</i> • S'engage mais sans contrôler sa force • Équilibre relatif entre avantages marqués / subis 		
3 points	Gain des combats	0 victoire	1 nul 2 défaites	2 nuls 1 défaite	3 nuls	1 victoire 2 défaites	1 victoire 1 défaite 1 nul	1 victoire 2 nuls
5 points	Arbitrage, éthique et rituel	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise seulement un <i>signal</i> de début et fin de combat. • Refus de l'éthique : comportement atypique. 				<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rituel</i> de début et fin de combat maîtrisé. • Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations. 		