

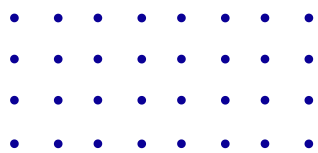
MANCHE JUDO
COMMISSION SPORTIVE



CRITÉRIUM TECHNIQUE

2022-2023

DOSSIER COMPLET



OBJECTIFS PUBLICS CIBLES

AUGMENTER L'OFFRE SPORTIVE POUR NOS LICENCIÉS

2 CATÉGORIES D'ÂGES - 2 NIVEAUX DE CEINTURES

- Poussins et poussines de ceinture blanche à jaune
- Poussins et Poussines de ceinture jaune /orange et plus
- Benjamins et Benjamines de ceinture blanche à jaune
- Benjamins et Benjamines de ceinture jaune/orange et plus

CETTE APPROCHE DU CRITÉRIUM TECHNIQUE EST UN PARALLÈLE DU BAGAGE TECHNIQUE ET LA MÉTHODOLOGIE DEMANDÉE POUR L'UV DE LA CEINTURE NOIRE.

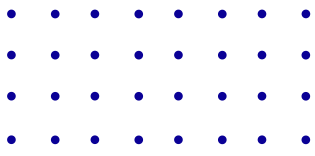
- Apporter une dimension technique codifiée dans la pratique du judo
- La mise en valeur du travail et de l'interactivité avec un partenaire
- L'utilisation du support numérique complétant le bagage technique sous forme de jeu en solo et en groupe
- A plus long terme une méthodologie de travail (tirage au sort d'une fiche, élaboration d'un programme technique, appréhension d'un jury)

UNE ÉVALUATION PAR DES POINTS POSITIFS

Le candidat peut marquer un nombre de points sur la connaissance de la technique et obtenir des points supplémentaires sur la précisions technique.

L'évaluation est individuelle, même si la prestation est commune. Les deux judokas seront classés individuellement sur deux rangs différents. Les deux partenaires doivent être candidats.

Concrètement, chaque candidat tire au sort une fiche. Les deux partenaires seront tous les deux candidats, alors ils feront chaque épreuves deux fois.



CONTENU ATTENDUS

LES CANDIDATS SERONT ÉVALUÉS SUR LES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES SUIVANTES :

- *Le comportement (attitude, politesse, tenue vestimentaire, nœud de ceinture)*
- *Les Ukemis*
- *Les techniques tirées au sort en Nage Waza*
- *Les techniques tirées au sort en Ne Waza*
- *Le contrôle, la sécurité envers le partenaire (Ukemi, équilibre de tori)*
- *Les déplacements lors des différentes démonstrations*
- *La prestation libre limitée dans le temps*

2 NIVEAUX DE CEINTURES, 3 FICHES PAR NIVEAU

Les 6 fiches sont disponibles en annexe. Ci-dessous, l'ensemble du programme :

UKEMI

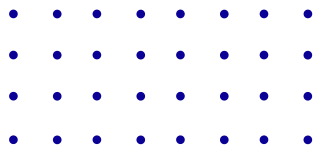
- Chute arrière*
- Chutes latérales (droite et gauche)*
- Chute avant gauche*
- Chute avant droite*
- Chutes avant bloquées (gauche et droite)*
- Chutes avant relevées (gauche et droite)*

NE-WAZA

- Hon-Gesa-Gatame*
- Tate-Shio-Gatame*
- Kami-Shio-Gatame*
- Yoko-Shio-Gatame*

TACHI-WAZA

- O-Soto-Gari*
- O-Goshi*
- Tai-Otoshi*
- De-Ashi-Barai*
- O-Uchi-Gari*
- Ippon-Seoi-Nage*
- Morote-Seoi-Nage*
- Harai-Goshi*
- Ko-Uchi-Gari*



UN SUPPORT PÉDA ET TECHNIQUE

LE 11 JUIN, UNE SOURCE DE MOTIVATION SUPPLÉMENTAIRE POUR BIEN RÉVISER SES TECHNIQUES EN FIN DE SAISON

Associer la préparation des passages de grades des clubs et celle du critérium technique, c'est l'idée !

Ce n'est pas un travail supplémentaire pour les enseignants et les licenciés mais un moyen de valoriser la qualité technique, l'investissement et l'intéressement des jeunes judokas.

MISE À DISPOSITION DE SUPPORTS ADAPTÉS À LA CATÉGORIE D'ÂGE

Les fiches papiers pour la préparation lors des séances.

Un jeu interactif avec deux modes :

- Solo pour les révisions à la maison
- Multi-joueurs pour l'apprentissage lors des stages ou les séances



CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Blanche à jaune
Fiche n°	1

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM		Inconnu	
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
<i>Cérémonial</i>		/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant gauche	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant droite	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
O-Soto-Gari	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
O-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Tai-Otoshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Hon-Gesa-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Tate-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Blanche à jaune
Fiche n°	2

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM	Inconnu		
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
	Cérémonial	/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant gauche	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant droite	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
De-Ashi-Barai	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
O-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Tai-Otoshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Hon-Gesa-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Kami-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Blanche à jaune
Fiche n°	3

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM		Inconnu	
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
	Cérémonial	/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant gauche	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chute avant droite	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
O-Uchi-Gari	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
O-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Ippon-Seoi-Nage	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Yoko-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Kami-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Jaune/orange et +
Fiche n°	1

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM		Inconnu	
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
	Cérémonial	/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant bloquées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant relevées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
De-Ashi-Barai	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Morote-Seoi-Nage	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Harai-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Hon-Gesa-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Tate-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Jaune/orange et +
Fiche n°	2

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM		Inconnu	
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
	Cérémonial	/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant bloquées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant relevées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
O-Uchi-Gari	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Tai-Otoshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Harai-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Hon-Gesa-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Kami-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

CRITÉRIUM TECHNIQUE
MANCHE JUDO
FICHE DE NOTATION (SAISON 2022 - 2023)

Détails fiche	
Catégorie	
Niveau	Jaune/orange et +
Fiche n°	3

Détails participant		Politesse	/2
N° licence			
Prénom NOM		Inconnu	
Partenaire			

Résultats		
Ukemi		0 /20
Tachi-Waza		0 /30
Ne-Waza		0 /20
Prestatition		0 /20
Cérémonial		0 /10
Total		0 /100

Prestation		Table n°
Déplacement dans différents axes - 5 pts		0/20
Démonstration 1 technique arrière - 2,5 pts		
Démonstration 1 technique avant - 2,5 pts		
Démonstration 1 enchainement - 5 pts		
Démonstration 1 liaison D/S - 5 pts		
	Cérémonial	/2

[Revenir à la liste des participants](#)

UKEMI				Table n°
Chute arrière	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes latérales (droite et gauche)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant bloquées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
Chutes avant relevées (gauche et droite)	Technique connue - 2 pts		En sécurité (tête, jambes) - 1 pt	0/5
	Avec contrôle et dynamisme - 1 pt		Direction de la chute - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

TACHI-WAZA				Table n°
Ko-Uchi-Gari	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Harai-Goshi	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
Ippon-Seoi-Nage	Technique connue - 5 pts		Déplacements - 1 pt	0/10
	Déséquilibre - 1 pt		Placement du corps - 1 pt	
	Contrôle de la projection - 1 pt		Efficacité (Gake) - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2

NE-WAZA				Table n°
Yoko-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
Kami-Shio-Gatame	Technique connue - 5 pts		Situation de travail élaborée - 1 pt	0/10
	Cohérence - 1 pt		Appui et mobilité - 1 pt	
	Continuité du contrôle - 1 pt		Précision technique - 1 pt	
<i>Cérémonial</i>				/2